

DIETE

DIETA 1500 CALORIE: SAI COME FARLA IN MODO BILANCIATO?

In versione proteica o vegetariana, ecco come costruire uno schema che aiuti a perdere peso senza carenze e sbalzi insulinici. Lo abbiamo chiesto alla nutrizionista

Di Alessandra Sessa 22 agosto 2024



In una dieta, più che le calorie bisognerebbe considerare l'effetto degli alimenti scelti sull'insulina (Foto di Diana Polekhina, Unsplash).

Tra i regimi ipocalorici che più sono richiesti in questo momento per perdere peso c'è la dieta 1500 calorie. Sì, ma come funziona? E calcolo e schema vanno bene per tutti? Lo abbiamo chiesto alla **dott.ssa Sara Farnetti**, **specialista in Medicina interna, esperta in Nutrizione funzionale medica** e autrice del libro *Pensaci prima* (Rizzoli). La sua premessa è: «Innanzitutto si deve **partire dalla diagnosi della persona per arrivare alla dieta e non viceversa**. E quindi chiedersi: come funzionano il fegato e il pancreas? Quali disfunzioni si hanno? Questo è fondamentale per far funzionare la terapia, perché ad oggi la nutrizione rimane l'unico strumento in grado di consentire a tutti di vivere più a lungo e in salute. Le diete, infatti, non son standard e dunque non funzionano allo stesso modo per tutti».

Astenersi dunque dal fai da te e dagli schemi copia incolla del web è sempre una buona regola, perché rivolgendosi a un nutrizionista lo strumento dieta diventa veramente efficace e su misura. Ecco le regole da seguire per la dieta 1500 calorie.

COSA SAPERE SULLA DIETA 1500 CALORIE?

Per prima cosa è bene sottolineare che per agire sul metabolismo **non contano tanto le calorie, quanto l'effetto degli alimenti che mangiamo**, soprattutto sull'insulina. Quindi va bene una dieta a 1500 calorie, ma l'importante è che sia a **basso effetto insulinico**. Se raggiungi la quota di calorie mangiando pochi carboidrati, proteine e grassi avrò un effetto migliore che consumando solo carboidrati. Una dieta ipocalorica, per quanto bilanciata, potrebbe non essere efficace per ridurre la **massa grassa** per via dell'indice insulinico. In pratica, potrei permettermi di mangiare più calorie se fossi in grado di bilanciare gli ormoni, soprattutto l'insulina. Ad esempio: se alla mattina consumo pane e cioccolato fondente e ci aggiungo un frutto aumento la quota di carboidrati. In questo caso sarebbe meglio fare 50 g di pane e 30 g di cioccolato fondente, invece di 20 g, ed evitare il frutto.



Foto di Thought catalog, Unsplash.

QUANTE CALORIE DOVREBBE ASSUMERE UN UOMO?

Per un uomo l'apporto quotidiano dovrebbe essere minimo di 1800, 2000 calorie. Poi bisogna valutare ad esempio l'età, l'altezza, il lavoro che svolge e la composizione corporea, perché il **fabbisogno calorico è un dato molto discutibile** e preso da solo non ha molto senso. Sarebbe come chiedersi quanto consuma una macchina: ma ciò dipende dal motore e non da quanta benzina ci metto.

CON UNA DIETA DA 1500 CALORIE QUANTO SI DIMAGRISCE?

In una dieta ipocalorica si dovrebbero perdere **minimo 2 kg al mese**, ma si può arrivare anche a 3 o 4 kg. In generale, lo standard è su mezzo chilogrammo a settimana, tuttavia dipende sempre dalle caratteristiche personali.

DIETA DA 1500 CALORIE: ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE



Foto di Mike Von, Unsplash.

DIETA 1500 CALORIE PROTEICA PER UOMO: COME DOVREBBE ESSERE?

Nella versione proteica di solito si considera la **carne** 3 volte a settimana (100 g) e il pesce 3 volte a settimana (120 g). **2 uova** 1 volta a settimana, formaggio fresco (100 g) oppure formaggio stagionato (50 g) 3 volte a settimana. I salumi magri come la bresaola o il prosciutto (50 g) 2 volte a settimana. E i legumi secchi (50 g) oppure cotti (125 g), o freschi surgelati (a piacere).

E LA DIETA 1500 CALORIE VEGETARIANA?

Nella versione vegetariana i cereali e i legumi si usano come fonte proteica, ma sono anche una forma di carboidrati quindi vanno bilanciati. Le fonti proteiche vegetali, infatti, sbilanciano la dieta alzando l'indice insulinico. Andrebbero allora distribuite bene le uova, ma bisogna anche variare le fonti proteiche ricorrendo ad alimenti "speciali" come il tofu, il tempeh, la soia che hanno meno carboidrati. Attenzione invece al seitan perché contiene tanto glutine che potrebbe dare problemi di reazioni in soggetti predisposti. Le fonti latte-ovo si possono portare a 4 volte a settimana.

UN ESEMPIO DI DIETA 1500 CALORIE IN REGIME DIMAGRANTE

Colazione: 200 ml tisana + 50 g pane integrale + 20 g cioccolato fondente all'85% + 1 kiwi.

Spuntino: 125 g yogurt bianco magro senza zuccheri aggiunti + 1 pesca.

Pranzo: 60 g di orzo con 30 g di piselli freschi o surgelati + 130 g petto di pollo + 100 g lattuga + 20 g olio evo. Oppure 150 g di pollo, lattuga e 150 g piselli.

Spuntino: 150 g fichi.

Cena: minestrone tiepido con 200 g verdure cotte miste e 30 g legumi secchi + 50 g pane integrale e 15 g olio evo.



Foto di Pickled Stardust, Unsplash.

Ecco anche un esempio di dieta 1500 a **basso indice insulinico e funzionale**, che attiva la funzione epatica:

Colazione: 200 ml tisana + 50 g pane integrale + 30 g cioccolato fondente all'85%.

Spuntino: 125 g yogurt bianco magro senza zuccheri aggiunti + 5 mandorle.

Pranzo: 150 g di pollo in padella con 1 cucchiaino di **olio extravergine di oliva** e aggiunta di 150 g piselli lessi e 1 cetriolo a pezzi.

Spuntino: 5 olive.

Cena: 60 g riso basmati lessato, mantecato con 20 g di olio extravergine di oliva e radicchio a listarelle.