

Sommario



Prefazione · IV | Capitoli e appendice · pagine 1-296

01 Che cosa significa rimettersi in forma	1
02 Come è composto il nostro corpo	9
03 Come funziona il metabolismo	18
04 Perché prendiamo peso e perché dimagrire può essere difficile	26
05 Uomo e donna: le differenze da conoscere	34
06 Le basi di un'alimentazione sana	42
07 Il deficit calorico	52
08 Costruire la propria dieta	60
09 Conservare il muscolo mentre si dimagrisce	88
10 Costruire i pasti nella vita reale	96
11 Fame e rapporto con il cibo	104
12 Le diverse strade alimentari	112
13 Gli ostacoli quotidiani	120

Sommario | continua



14 Partire dalla vita quotidiana	128
15 L'attività aerobica	139
16 L'allenamento muscolare	151
17 Alimentazione, aerobica e lavoro muscolare	165
18 Misurare i progressi	177
19 Quando la bilancia confonde	191
20 Adattare il percorso alle fasi della vita	203
21 Quando serve un percorso con professionisti sanitari	217
22 Integratori, prodotti e trattamenti	231
23 Costruire il proprio punto di partenza	245
24 Affrontare stalli e difficoltà	259
25 Mantenere il risultato	273
Appendice - Strumenti di consultazione	287

Che cosa significa rimettersi in forma

Capire che cosa vuoi cambiare è il primo passo per scegliere un percorso che abbia senso nella tua vita.



Una forma fisica che ti somigli

Per qualcuno rimettersi in forma significa tornare a indossare un paio di pantaloni. Per altri vuol dire camminare senza fermarsi spesso, affrontare meglio una giornata impegnativa o sentirsi più a proprio agio davanti allo specchio. Queste motivazioni possono convivere. La prima domanda, quindi, è molto concreta: quale cambiamento renderebbe migliore la tua vita quotidiana?

Il desiderio di dimagrire viene spesso tradotto subito in un numero: cinque, dieci o venti chili. Quel numero può orientare il percorso, ma non descrive da solo il risultato. Conta anche come cambiano il corpo, la capacità di muoversi e il rapporto con il cibo. Voler migliorare il proprio aspetto è legittimo; trasformare ogni giornata in un esame del proprio corpo rende invece difficile capire ciò che sta funzionando.

Questo libro parte dall'alimentazione e ti accompagna nella scelta del movimento. Troverai spiegazioni di fisiologia, esempi pratici e alternative da adattare. Per iniziare non devi conoscere il metabolismo né sentirti già pronto per la palestra. Puoi partire dalle abitudini che oggi riesci a modificare e costruire gradualmente il resto.

Il punto di partenza è la tua situazione reale: orari, preferenze, condizioni fisiche, risorse e difficoltà. Il percorso deve poter entrare nella tua settimana, comprese le giornate meno comode.

Perdere peso e perdere grasso



La bilancia misura il totale

Quando sali sulla bilancia leggi la massa complessiva del corpo. Quel valore comprende tessuto adiposo, muscoli, acqua, ossa, organi e contenuto dell'apparato digerente. L'acqua è presente anche nei muscoli e negli altri tessuti: queste componenti non sono tutte compartimenti separati da sommare. Una pesata, da sola, non indica quale componente sia cambiata.

Perdere peso significa che il totale diminuisce. Dimagrire, nel significato che useremo qui, significa ridurre la massa grassa. I due fenomeni possono accompagnarsi, ma non coincidono in ogni momento. Una variazione rapida della bilancia può riflettere anche cambiamenti dei liquidi e del contenuto intestinale. Per interpretare il risultato serve osservare l'andamento nel tempo, in condizioni di misurazione confrontabili.



Che cosa intendiamo per ricomposizione

La ricomposizione corporea riguarda il rapporto fra grasso e tessuti magri, con particolare attenzione al muscolo. Nel percorso che proponiamo, l'obiettivo è ridurre il grasso conservando la muscolatura e, quando possibile, sviluppandola. La massa magra, però, non è sinonimo di massa muscolare: comprende anche acqua, organi e altri tessuti. Questo dettaglio diventerà importante quando parleremo delle misurazioni.

Immagina, per semplicità, una persona che perda due chilogrammi di grasso e guadagni un chilogrammo di muscolo, mentre tutto il resto rimane uguale. Il peso diminuirebbe di un solo chilogrammo. È un esempio teorico, non una previsione: mostra perché il numero finale possa raccontare solo una parte del cambiamento. La crescita muscolare durante un dimagrimento non è automatica e dipende dalle condizioni individuali.

Il lavoro muscolare offre uno stimolo utile a proteggere la massa magra durante la perdita di peso [1]. Il muscolo contribuisce alla forma del corpo e il suo sviluppo può compensare in parte alcuni volumi persi. Questo non equivale a eliminare la pelle in eccesso: muscolo e cute sono tessuti differenti, che approfondiremo separatamente.

Da questo capitolo al prossimo



Hai definito la direzione: migliorare la forma fisica significa collegare alimentazione, composizione corporea, movimento e vita quotidiana. Nel prossimo capitolo entreremo nel corpo, per capire che cosa sono i tessuti che vogliamo modificare e quali funzioni svolgono.

Bibliografia del capitolo

[1] Effect of resistance exercise on body composition [...] during dietary weight loss [...]. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 2025;11:e002363. Revisione sistematica e meta-analisi.

[2] NIDDK. Some Myths about Nutrition & Physical Activity. Risorsa divulgativa istituzionale su alimentazione e controllo del peso.

[3] World Health Organization. Physical activity. Scheda informativa, 26 giugno 2024.

[4] Villareal DT et al. Aerobic or Resistance Exercise, or Both, in Dieting Obese Older Adults. *N Engl J Med*. 2017;376:1943-1955.

[5] NIDDK. Changing Your Habits for Better Health. Risorsa divulgativa istituzionale sulla costruzione delle abitudini.

[6] Kanellakis S et al. Changes in body weight and body composition during the menstrual cycle. *Am J Hum Biol*. 2023;35:e23951.

Fonti consultate il 26 settembre 2026. I titoli delle fonti sono cliccabili nella versione digitale. Le immagini sono illustrazioni editoriali generate e non documentano casi clinici o risultati prima e dopo.

RIMETTERSI IN FORMA

Un percorso che puoi mantenere

01 DEFINISCI IL TUO OBIETTIVO

Peso, forma fisica e vita quotidiana.



02 ORGANIZZA L'ALIMENTAZIONE

Qualità, quantità e pasti praticabili.



03 SCEGLI COME MUOVERTI

Camminate, aerobica e lavoro muscolare.



04 OSSERVA I PROGRESSI

Valuta le tendenze, oltre la singola pesata.



05 ADATTA E CONTINUA

Piccoli cambiamenti compatibili con la tua vita.

