Stesso piatto meno peso: ma è vero che mangiare sempre le stesse cose aiuta a dimagrire?

di Ivan Notarangelo

Una stringente routine alimentare fa perdere più peso? Sì e no, e vi spieghiamo perché

06 AGOSTO 2026 ALLE 09:44 — 3 MINUTI DI LETTURA

Yogurt e avena ogni mattina, la stessa insalata di pollo a pranzo, pesce e verdure a cena. Tutti i giorni, per settimane. C'è chi la chiama pigrizia e chi, più elegantemente, routine. La scienza la definisce monotonia alimentare, e i nutrizionisti l'hanno sempre guardata con sospetto, in nome del principio secondo cui la varietà è il primo pilastro di una dieta sana. Eppure, quando l'obiettivo è perdere peso, la ripetizione potrebbe rivelarsi un'alleata.

Lo studio: chi ripete i pasti perde più peso

A suggerirlo è uno studio pubblicato sulla rivista Health Psychology da un gruppo di ricercatori della Drexel University di Filadelfia, che ha analizzato i diari alimentari di 112 adulti con sovrappeso o obesità inseriti in un programma comportamentale di perdita di peso. Per dodici settimane i partecipanti hanno registrato ogni pasto su un'app e si sono pesati quotidianamente. Chi ripeteva più spesso gli stessi cibi ha perso in media il 5,9% del peso corporeo, contro il 4,3 di chi seguiva un'alimentazione più varia. Secondo gli autori la spiegazione è psicologica: limitare la varietà riduce il carico di autocontrollo e la fatica decisionale, rendendo la restrizione calorica meno faticosa e più automatica.

"Quello che conta è il deficit calorico"

Un meccanismo che non sorprende chi si occupa di nutrizione. "Le diete monocomponente erano note soprattutto in passato: la dieta dell'ananas, quella del minestrone, quella delle uova", ricorda

Laura Rossi, direttrice del Reparto di alimentazione, nutrizione e salute dell'Istituto Superiore di Sanità. "Ma sono tutte strategie: quello che fa perdere peso è il deficit calorico, comunque lo si ottenga. La monotonia è uno degli elementi che possono coadiuvarlo". Con un limite strutturale: "Più il regime è restrittivo, meno siamo in grado di mantenerlo a lungo. L'aderenza si riduce, ed è esattamente questo che determina il fallimento delle diete".

La clinica lo fa già da tempo

C'è anche chi ridimensiona la portata della scoperta. "Non è una cosa estremamente nuova rispetto alla letteratura già presente", osserva **Francesco Sofi**, presidente della Società Italiana di Nutrizione Umana e ordinario di Scienze dell'alimentazione all'Università di Firenze. "Quello che diamo quando si imposta una terapia nutrizionale è già abbastanza strutturato: in una settimana più o meno tutti noi mangiamo le stesse cose". Il vantaggio è di praticità prima che di metabolismo: "Chi deve seguire uno schema, seppur monotono, ha più facilità rispetto a qualcosa di estremamente differente giorno per giorno. Rendere la cosa più pratica può portare aspetti positivi per la perdita di peso".

Una strategia d'attacco, come i farmaci

Il confine delle dodici settimane fissato dallo studio dice implicitamente la stessa cosa: la monotonia funziona come innesco, non come regime di vita. "Può essere utile per avviare una perdita di peso, per poi intervenire con un'educazione alimentare mirata, in modo che piano piano si reintroducano tutti gli alimenti", riprende Rossi. Il paragone corre ai nuovi farmaci per l'obesità: "Sono strategie utili per perdere i primi chili quando c'è una necessità di salute, ma destinate al fallimento se non si attua un cambiamento di stile di vita che si possa mantenere". Il rapporto con il cibo non è solo questione di calorie: "È una questione di pancia, non perché ci mettiamo il cibo dentro, ma perché c'è una componente emotiva molto forte legata al perché e al come mangiamo".

Il conto da pagare: microbiota e contaminanti

"Rendendo monotona la dieta si rischia di non rendere il microbiota florido", spiega Sofi. "Le sostanze presenti negli alimenti vegetali sono diverse da alimento ad alimento: se mangio soltanto una tipologia di verdura, mi perdo quelle presenti in un'altra". Poi c'è ciò che negli alimenti non dovrebbe esserci: "L'esempio classico è il pesce. Se mangio soltanto un tipo di pesce o un solo vegetale, il rischio di accumulo di una sostanza presente in quell'alimento è più alto rispetto a mangiare dieci pesci diversi o dieci varietà di vegetali".

Dipende da quanto è monotona

Sul rischio di carenze nutrizionali Rossi invita a distinguere. "Se la monotonia diventa monocomponente, sicuramente ci esponiamo a delle carenze. Se invece è una bistecca e un'insalata tutti i giorni, è molto meno probabile". Decisiva anche la qualità di ciò che si ripete: un conto è replicare un pasto bilanciato con proteine, cereali integrali e verdure; un altro affidarsi ad alimenti ultraprocessati, che moltiplicati per sette giorni trasformano la routine in un fattore di rischio.

Resta da smontare un equivoco diffuso: che mangiare sempre le stesse cose stanchi il palato e faccia mangiare meno. "Sulla sazietà la monotonia o l'eterogeneità della dieta non influisce", chiarisce Sofi. "Influiscono il frazionamento del cibo, cioè mangiare più spesso e in quantità piccole, e la scelta di alimenti che contengono più fibra, che riempiono lo stomaco con maggior volume e minore densità calorica".

Quello che la routine ci toglie

Resta un ultimo conto, che non si misura in calorie. "Quando parliamo di dieta mediterranea diciamo sempre che è un regime che porta anche al benessere: all'essere felici, al mangiare piacevolmente insieme agli altri", conclude Rossi. "Una dieta terribilmente monotona ci toglie tutto questo. E il benessere è parte integrante della salute: non siamo solo macchine biologiche. Ci porta lontano dalla convivialità, che nella dieta mediterranea ritorna sempre e in questo caso salta completamente". La ripetizione, insomma, può essere la scintilla che accende il dimagrimento. Ma la fiamma, per durare, ha bisogno di varietà.

CLICCA QUI PER L'ARTICOLO ONLINE

Ogni articolo è per uso esclusivo del destinatario, non riproducibile e non cedibile a terzi.