

## DALLA PADELLA ALLA BRACE



COME SCEGLIERE UNA DIETA QUANDO NON AVETE ALTRA SCELTA

Prima edizione elettronica

Luglio 2012

---

## Avvertenze

Questo libro è pubblicato soltanto in formato elettronico ed è distribuito in forma assolutamente gratuita. Il contenuto è protetto da copyright e non può essere riprodotto né utilizzato in alcun modo senza il permesso scritto degli autori.

Questo libro può essere distribuito gratuitamente solo nella sua forma completa e non può essere scomposto nelle sue parti costitutive né rivenduto.

Se avete il sospetto che esso sia mancante di alcune parti potete scaricarlo nuovamente in formato completo presso il sito: <http://www.fabiopiccini.com> oppure richiederne una copia inviando una mail a: [piccini@anoressia-bulimia.it](mailto:piccini@anoressia-bulimia.it)

Potete trovare ulteriori informazioni su nutrizione, diete a confronto, obesità e malattie metaboliche, visitando la pagina FB: <http://www.facebook.com/Panealpane.vinoalvino.selfhelp>

Questo libro è stato scritto a soli scopi didattici e non deve essere considerato un testo medico né una guida all'auto-medicazione. Ogni dieta dovrebbe sempre essere prescritta e supervisionata da un medico specialista. Il libro presenta pro e contro di alcuni approcci dietetici comuni, non pretende di esaminare tutte le diete esistenti, né suggerisce alcun approccio dietetico preferenziale.

Se dopo aver letto questo libro siete intenzionati ad iniziare una dieta recatevi per prima cosa dal vostro medico di fiducia e parlatene con lui.

Gli autori declinano ogni responsabilità in merito ad eventuali danni derivanti ai lettori da usi scorretti del libro per scopi di auto-medicazione.

## Autori

**Fabio Piccini**, medico, psicoanalista e ricercatore in *scienza della nutrizione* all'Università Politecnica delle Marche, ha conseguito un master in *sport and exercise nutrition* a Toronto ed è autore di numerosi libri e articoli in materia di diete, malattie metaboliche e disturbi del comportamento alimentare. Vive e lavora come libero professionista tra Rimini e Sansepolcro.

Email: [piccini@anoressia-bulimia.it](mailto:piccini@anoressia-bulimia.it)

**Valentina Ranalli**, psicologa clinica, si interessa di *terapia cognitivo-comportamentale* dell'obesità e dei disturbi del comportamento alimentare. Vive e lavora come libera professionista a Bologna.

Email: [valentina.ranalli@libero.it](mailto:valentina.ranalli@libero.it)

# Delle diete in genere

## 1. Introduzione

Con tante diete in circolazione come si fa a capire qual è la più adatta alle proprie necessità, quando per un qualsiasi motivo si decide (o si è costretti) a sceglierne una?

Quali sono i punti forti e i punti deboli delle diete più diffuse?

Quali i rischi che si corrono nel seguirle?

Quali sono le più efficaci nel breve termine e quali nel lungo termine?

Quali diete sono state testate scientificamente e qual è l'opinione degli esperti?

Sono soltanto alcune delle domande che, regolarmente, tanto le persone comuni quanto i giornalisti e gli opinionisti pongono agli specialisti del settore ogni volta che si rende necessario parlare di diete.

In questo libro due specialisti in materia di nutrizione, disturbi metabolici e disturbi del comportamento alimentare cercano di aiutare il lettore a orientarsi nel *mare magnum* delle diete.

## 2. Che cosa è una dieta

Con il termine *dieta* si intende di solito un determinato schema alimentare o una specifica tipologia di alimentazione.

In realtà possiamo dire che ciascuno di noi segue regolarmente un certo tipo di dieta per il solo fatto di preferire abitualmente certo tipo di nutrienti, certi prodotti, certo tipo di preparazioni ad altre, ma in realtà, quando la gente comune parla di dieta si riferisce quasi esclusivamente alle *diete dimagranti*, quelle fatte cioè per perdere peso. E' a queste ultime, dunque, che faremo riferimento in queste pagine ogni qualvolta parleremo di *dieta*.

Le diete dimagranti vengono di solito usate come un provvedimento di emergenza allo scopo di rimettersi in forma, in alcuni periodi dell'anno (tradizionalmente, dopo le festività e prima delle ferie estive), oppure per diminuire certi indici di rischio metabolici quali la glicemia, il colesterolo, etc.

In realtà, un conto è parlare di una dieta fatta a scopi estetici e un conto è parlare di una dieta fatta a scopi metabolici; mentre la prima ha come unico scopo il rimodellamento e la ricomposizione corporea, la seconda ha come obiettivo anche e soprattutto il miglioramento dello stato di salute generale.

Tenete presente che non sempre le diete progettate per scopi estetici comportano anche un miglioramento dello stato di salute, anzi, in certi casi ottengono proprio lo scopo contrario, ma torneremo presto su questo argomento.

### 3. Come si fa una dieta

Come vedremo più oltre, tutte le diete del mondo si fondano in un modo e nell'altro su due principi basilari.

Dato che l'alimentazione si basa sull'apporto di tre tipi di nutrienti: proteine, carboidrati e lipidi (o grassi), uno dei modi per fare una dieta consiste nel modificare le percentuali relative di questi tre tipi di nutrienti nella propria alimentazione.

E di fatto la maggior parte delle diete più diffuse propongono di volta in volta, o un'alimentazione a ridotto contenuto di grassi, o un'alimentazione a ridotto contenuto di carboidrati.

Dato che il corpo funziona sulla base di un determinato consumo energetico quotidiano, l'altro classico modo di fare una dieta consiste nel limitare la quantità di energia assunta con gli alimenti; in altre parole, tagliare le calorie, facendo sì che i consumi metabolici totali divengano superiori al totale delle calorie introdotte e mettendo così il corpo in uno stato di deficit calorico.

Anche tipologie particolari di diete quali l'alimentazione macrobiotica, il vegetarianesimo, o la dieta mediterranea, funzionano associando variamente questi due principi.

Possiamo quindi dire che, almeno in apparenza, la dietologia sembra essere una scienza piuttosto semplice. Eppure il fatto che vi siano tante diete e tante persone obese in circolazione dimostra praticamente che, quantomeno a lungo termine, la gran parte delle diete non è in grado di garantire il mantenimento di risultati duraturi.

### 4. Quanto dura una dieta

Per quanto riguarda la durata di una dieta, il principio cui ci si ispira di solito è il raggiungimento di un risultato (ragionevole) prefissato in partenza.

Prima di iniziare una dieta, si decide quale è l'obiettivo di peso da raggiungere e si stabilisce un tempo ipotetico per raggiungerlo. Dopodiché si procede alla scelta del tipo di programma alimentare più opportuno allo scopo. Valutando i risultati ottenuti, con il passare delle settimane si procede poi a mettere in atto i necessari aggiustamenti.

Teniamo presente però che determinate diete impongono sia al corpo che alla psiche uno stress non indifferente e per tale motivo non possono essere proseguite oltre un determinato periodo di tempo.

E' chiaro dunque, che la *dieta ideale* dovrebbe essere quella che per la sua sostenibilità può divenire uno *stile alimentare* abituale e pertanto essere seguita vita natural durante, garantendo all'individuo un corpo asciutto e sano.

Il problema è che sono davvero poche le diete che possono essere sostenibili a lungo termine e dunque, se usassimo il criterio della sostenibilità a lungo termine per valutare un programma dietetico, vedremmo scomparire dal panorama quasi il 95% delle diete esistenti sul mercato.

## **5. Quali risultati è logico aspettarsi da una dieta**

Quando una dieta è ben progettata e seguita e quando essa si associa ad un adeguato programma di esercizio fisico (corollario indispensabile), è ragionevole aspettarsi già in tre/sei mesi un visibile rimodellamento del corpo associato ad una diminuzione di peso di circa *tre/quattro Kg al mese*.

Qualsiasi dieta che prometta o permetta una perdita di peso superiore a *0,5/1 Kg a settimana* è da ritenersi poco salutare, indipendentemente dal peso di partenza del soggetto.

Perdite di peso superiori a queste sono infatti da imputarsi più alla distruzione di tessuti nobili che alla perdita di grasso.

Ma soprattutto queste perdite di peso che si verificano più a spese della massa magra che della massa grassa hanno come risultato quello di alterare il metabolismo e di creare gravi squilibri ormonali che portano spesso al recupero totale (o addirittura in eccesso) di tutto il peso perduto nel giro di pochi mesi dalla fine della dieta stessa. Un fenomeno questo conosciuto con il nome di *yo-yo del peso* e che predispone all'aggravamento dell'obesità e allo sviluppo di disturbi del comportamento alimentare.

## **6. Quando una dieta non funziona**

La ricerca scientifica ci dimostra che quasi tutte le diete danno risultati più o meno comparabili nelle prime settimane, ma ben presto le cose cambiano e in molti casi la perdita di peso si arresta del tutto prima del compimento del secondo mese. Come mai questo accade?

Il grasso, principale bersaglio della maggior parte delle diete, non è un tessuto inerte ma un organo vero e proprio dotato di capacità metaboliche importanti.

Esso ha la funzione di rimuovere sostanze tossiche dal corpo, di produrre ormoni e di accumulare energia.

Va da sé dunque che, se l'organismo non viene de-tossificato, se il metabolismo non è in perfetto ordine, o se si hanno specifici scompensi ormonali, qualsiasi dieta funzionerà poco e male e a poco servirà il fatto di inasprirne le regole.

In altre parole, se non facciamo in modo da rendere queste funzioni dell'organo adiposo meno necessarie al buon funzionamento del corpo, non sarà possibile ridurre più di tanto l'estensione del tessuto adiposo.

Anche forzando le cose, l'unico risultato che si rischia di ottenere sarà quello di aggravare i propri scompensi o di porre le basi per lo sviluppo di un disturbo del comportamento alimentare.

Quando una dieta che dovrebbe dare certi risultati non funziona (o smette di funzionare in breve tempo), bisogna *sempre* fermarsi a valutare le funzioni dell'organo adiposo per cercare di capire dove sta il problema.

Questo è il motivo per cui, *la prima cosa da farsi*, quando si decide di iniziare una dieta, consiste nel chiedersi innanzitutto se è presente un qualche disturbo metabolico, perché questo ci permetterà di evitare errori e di decidere anticipatamente qual è la migliore strategia alimentare da mettersi in atto.

L'altro motivo per cui una dieta può non funzionare è quando essa viene abbandonata in quanto ritenuta troppo limitante o punitiva rispetto alle abitudini del soggetto. *La seconda cosa da chiedersi* è dunque: per quanto si ritiene di poter "sopportare" una dieta del tipo di quella proposta.

Se la risposta è: *un tempo inferiore ad un anno*, è certo che gli eventuali risultati della dieta non dureranno a lungo. Iniziare una dieta senza aver fatto queste considerazioni preliminari è pertanto assolutamente sbagliato.

## 7. Come capire se si ha un disturbo metabolico

Il problema metabolico più diffuso nella popolazione italiana è la *sindrome metabolica*, un disturbo che affligge il 28% degli individui adulti.

Questo termine definisce una costellazione di sintomi che non appartengono ad una specifica condizione patologica ma che predispongono piuttosto allo sviluppo di una serie di malattie che colpiscono diversi organi e sistemi.

Si tratta cioè di una serie di fattori di rischio di origine metabolica che hanno come esito finale lo sviluppo di eventi patologici importanti quali: le malattie cardiovascolari (infarto, ictus, etc.), il diabete di tipo 2, molte malattie infiammatorie ed alcuni tumori.

Per fare diagnosi di sindrome metabolica si usano criteri chimici e fisici.

Tra i *parametri chimici* si utilizzano di solito i valori della glicemia, dell'insulinemia, della trigliceridemia e della colesterolemia HDL (misurati al mattino a digiuno).

Mentre tra i *parametri fisici* si utilizzano di solito la misurazione della pressione arteriosa e della circonferenza addominale.

I valori critici che identificano una possibile *sindrome metabolica* sono i seguenti:

- *Glicemia* > 110 mg./dl.
- *Insulinemia* > 10mU/ml.
- *Trigliceridi* > 150 mg./dl.
- *Colesterolo HDL* < 40 mg./dl. (50 se femmina)
- *Circonferenza addominale* > 101.6 cm (88,9 se femmina)
- *Pressione arteriosa* > 85-130 mm Hg.

Se tre o più di questi parametri risultano alterati, allora è presente una sindrome metabolica ed è molto probabile che le diete ad elevato contenuto di carboidrati, quali ad esempio le *diete ipocaloriche bilanciate*, daranno risultati imprevedibili, almeno fino a che non si sia corretta la sindrome metabolica.

## **8. Perché la sindrome metabolica interferisce con la perdita di peso**

Ciò accade, perché la sindrome metabolica - che è la risultante di protratte cattive abitudini alimentari - si basa su una profonda alterazione del metabolismo dell'*insulina* che è il principale ormone che dice al corpo cosa debba fare delle calorie introdotte con l'alimentazione.

La sindrome metabolica costituisce una spia del fatto che le nostre cellule stanno diventando resistenti al meccanismo dell'insulina.

Quando le cellule diventano resistenti all'insulina, faticano ad assorbire tutto il glucosio di cui hanno bisogno per funzionare e il corpo comincia ad avere dei problemi nell'approvvigionamento energetico. Si verifica pertanto una serie di profonde alterazioni metaboliche che fanno sì che, anche in presenza di una dieta ipocalorica, se non si riduce contemporaneamente anche il consumo di carboidrati raffinati (pane bianco, pasta, patate, riso bianco, zucchero e dolci), si verificherà un processo paradossale per cui il corpo continuerà ad accumulare grasso e allo stesso tempo non sarà in grado di far fronte alle sue necessità energetiche ordinarie.

E questo fatto porta, prima o poi, allo sviluppo di obesità e di una malattia chiamata *diabete di tipo 2*.

## **9. Importanza delle diverse percentuali di nutrienti nella dieta**

Abbiamo già detto che la gran parte delle diete ottiene la maggior parte dei suoi effetti grazie ad una modifica delle percentuali dei nutrienti introdotti con l'alimentazione.

Semplificando al massimo, possiamo dire che la maggior parte delle diete basa la sua efficacia sulla riduzione dei grassi o dei carboidrati alimentari.

La ricerca scientifica più aggiornata sembra però far propendere la bilancia in favore delle diete a ridotto contenuto di carboidrati raffinati, dette anche *diete a ridotto impatto glicemico*. Non a caso la maggior parte delle diete attualmente più diffuse appartiene a questa tipologia.

E' dimostrato infatti, che un'alterazione della via metabolica dell'insulina dà origine ad *iper-insulinemia* ed *insulino-resistenza* e costituisce il primo responsabile dell'obesità e delle cosiddette *malattie del progresso*.

E' dimostrato che un'eccessiva introduzione di cibi ricchi in zuccheri semplici e carboidrati raffinati rappresenta il principale fattore di alterazione di questa via metabolica e la principale con-causa dell'attuale epidemia di diabete di tipo 2.



E' dimostrato inoltre che un'eccessiva introduzione di cibi ricchi in carboidrati raffinati rappresenta la principale con-causa dell'obesità.

E' dimostrato che anche le malattie cardiovascolari sono da attribuirsi più ad una dieta ricca in carboidrati raffinati e grassi vegetali idrogenati che non ad un'alimentazione eccessivamente ricca di grassi saturi.

E' dimostrato infine che ridurre e limitare a determinati momenti della giornata l'assunzione di questi cibi, effettuando pasti piccoli e frequenti a ridotto impatto glicemico rappresenta il modo più efficace per stabilizzare la secrezione di insulina.

In altre parole non esiste nessuna prova scientifica a favore del potenziale salutare delle diete a ridotto contenuto di grassi (se mai, è vero il contrario). E le evidenze sperimentali più recenti ci portano oggi a guardare con sospetto anche le cosiddette *diete bilanciate* in genere.

Il problema è che disegnare e mettere in atto una dieta a ridotto contenuto di carboidrati non può essere fatto a partire da un libro in quanto, per via delle specifiche caratteristiche di questo tipo di alimentazione, necessita di un monitoraggio medico costante, almeno nelle fasi iniziali.

## **10. Quanto contano le calorie**

Nonostante molti dietologi continuino ad essere convinti del contrario, le calorie non sono tutte uguali.

Questo è stato dimostrato da una molteplicità di studi, ma è intuitivo per chiunque che se confrontiamo quattro diete da 1500 Cal. giornaliere la prima fatta solo di burro, la seconda solo di whisky, la terza solo di pane e la quarta solo di pesce i risultati saranno profondamente diversi sia dal punto di vista fisico che metabolico. Le calorie cominciano ad avere un peso nella dieta di un individuo solo quando il metabolismo funziona a dovere, quando nel corpo si introducono poche sostanze tossiche, e quando le masse muscolari sono in perfetta efficienza.

In altre parole le calorie hanno un peso nelle persone molto sane ed attive. Ad esempio nel caso degli atleti: dilettanti o professionisti.

Questo significa che, a meno di non essere degli atleti, quando si fa una dieta contare le calorie è probabilmente l'ultima cosa da farsi, e quella che sicuramente risulta la più stressante.

Una dieta ipocalorica che dà risultati, permette di ottenerli perchè di solito associa il taglio delle calorie alla limitazione dell'apporto di carboidrati, o alla limitazione dell'apporto di grassi alimentari.

## **11. Attenzione all'equilibrio acido-base**

E' noto da tempo che la classica dieta dei paesi occidentali predispone il corpo ad uno stato di cronica *sub-acidosi metabolica*.

L'acidosi metabolica è quel processo che si verifica quando si introducono con l'alimentazione più cibi acidi che cibi alcalini e questo crea al corpo un carico eccessivo di sostanze acide da smaltire e il pH del sangue diminuisce di conseguenza.

Per funzionare a dovere però, tutte le cellule dell'organismo necessitano del mantenimento di un determinato *equilibrio acido-base*; quando questo si altera troppo e i sistemi di compenso dell'organismo non riescono più a riportare la situazione alla normalità, si viene a creare un circolo vizioso che causa un eccessivo consumo di tessuti ossei e muscolari predisponendo così l'individuo a sviluppare osteoporosi e a perdere quote significative di massa muscolare.

Mangiare grandi quantità di verdure e frutta fresche, limitare il consumo di proteine e carboidrati raffinati e abolire le bevande gassate sono i modi più sicuri per combattere e/o prevenire questo problema.

Una dieta che non tenga in considerazione l'equilibrio acido-base (come ad esempio la maggior parte delle diete *iperproteiche*) non può essere mantenuta a lungo se non a prezzo di gravi scompensi metabolici.

## **12. Il ruolo dell'esercizio fisico**

Se è vero che non è l'esercizio fisico che fa dimagrire (esistono moltissimi studi controllati che lo dimostrano senza ombra di dubbio) è vero però che un adeguato programma di attività fisica ad elevata intensità dovrebbe essere un corollario indispensabile di qualsiasi dieta che si rispetti, qualunque sia l'età del soggetto.

Una dieta che cerca di ottenere i suoi risultati senza la stimolazione muscolare finisce col perdere uno dei principali fattori che aiutano il corpo a mantenere sano il proprio metabolismo.

I muscoli, insieme al fegato e all'organo adiposo sono infatti una delle tre grandi centrali energetiche dell'organismo.

Il corpo umano è fatto per compiere un lavoro muscolare che deve essere sia di resistenza che di elevata intensità; il fatto di vivere in maniera sedentaria è una delle concause dell'obesità e delle malattie del progresso in genere.

Una dieta che prometta risultati senza suggerire un adeguato esercizio fisico da parte dell'individuo cui si propone non è seria, particolarmente se si tratta di una dieta iperproteica.

Oggi sappiamo che è sufficiente introdurre nel proprio stile di vita da una a due ore alla settimana di attività muscolare ad alta intensità per moltiplicare i benefici di qualsiasi dieta ed ottenere molti vantaggi accessori.

Fare una dieta senza seguire contemporaneamente un programma di esercizio fisico è sbagliato e dannoso.

## **13. I supplementi dietetici**

Una buona dieta dovrebbe contenere tutte le sostanze nutritive essenziali al mantenimento dello stato di salute dell'organismo e dovrebbe poter essere messa in atto senza bisogno di ricorrere a particolari supple-

menti. Se possiamo chiudere un occhio sull'aggiunta di *acidi grassi Omega3* e di un preparato multi-vitaminico, siamo però sempre molto sospettosi di fronte a diete che per essere efficaci necessitano di ricorrere all'aggiunta di: pillole, tisane, decotti, creme, bagni, etc.

Una buona dieta deve poter essere eseguita utilizzando solo gli alimenti comunemente reperibili al mercato e non deve basare la sua efficacia sull'assunzione di prodotti chimici, erboristici, medicinali, o altro.

L'impressione generale che si ricava dagli approcci nutrizionali che prevedono l'utilizzo di accessori dietetici è quello di complicati sistemi di scatole cinesi che sembrano creati ad arte per vendere la maggior quantità di prodotti possibile, speculando così sulle cattive abitudini e la salute delle persone.

Spesso e volentieri, queste sono anche quelle diete che appaiono prive di ogni prova scientifica a sostegno della loro efficacia. Un motivo in più per guardarle con diffidenza.

#### **14. La dimensione neuro-biologica**

Vi è un crescente consenso da parte degli scienziati sul fatto che l'epidemia di sovrappeso e obesità che si è diffusa su scala planetaria sia uno dei risultati dell'urbanizzazione selvaggia e della globalizzazione accoppiate alle profonde modificazioni subite nel corso degli anni dall'atto del nutrirsi.

Mentre non esistono finora prove convincenti di una base genetica dell'obesità, sono invece interessanti e dimostrabili le ipotesi sull'importanza della manipolazione comportamentale - messa in atto nelle strategie di marketing delle aziende alimentari - nello sviluppo di comportamenti alimentari disfunzionali.

L'uomo è stato progettato in origine per consumare tutto il cibo a lui disponibile ed immagazzinarne il più possibile nei propri depositi adiposi allo scopo di sopravvivere a periodi di carestia.

La tendenza genetica a sovralimentarsi viene opportunamente incrementata e sfruttata dalle moderne tecniche di promozione, esibizione, confezionamento e distribuzione degli alimenti le quali non sono facilmente percettibili in quanto agiscono a livello *sub-liminale* (al di fuori cioè della consapevolezza dei consumatori).

Si tratta di strategie e di tecniche che scatenano effetti automatici e inconsapevoli che portano le persone a mangiare più del dovuto e ben oltre le proprie necessità energetiche.

E' stato inoltre dimostrato che i cibi industriali molto ricchi di zucchero, grassi idrogenati e sale, sono in grado di prendere in ostaggio i centri del piacere del cervello umano dando origine a dipendenze del tutto simili a quelle indotte da sostanze quali gli *oppiacei* e la *cannabis*.

Stiamo preparando a questo proposito un *pamphlet* che sarà pronto in autunno. Riteniamo che il fatto di capire in che modo questi strumenti vengono utilizzati possa aiutarvi a resistere alla tentazione di mangiare in eccesso e stimolarvi a cancellare determinati cibi dalla vostra lista della spesa.

## 15. La dimensione psicologica

In aggiunta alla dimensione neurobiologica, vi è anche una profonda dimensione psicologica legata all'atto del nutrirsi che non può essere dimenticata.

Ogni essere umano sperimenta fin dagli inizi della propria vita un rapporto con il cibo che, a partire da un solo alimento - il latte materno - si espande progressivamente fino a comprendere un'incredibile varietà di cibi, condimenti, preparazioni, gusti e rituali collegati al comportamento alimentare.

In questo modo, con il passare degli anni il cibo, da semplice strumento nutritivo, finisce per evolvere fino a divenire un veicolo di piacere, di conforto, di identificazione sociale, di esperienza estetica, metaforica e talora un mediatore di disturbi psicologici specifici.

C'è un proverbio giapponese che dice: *“se guardi come un uomo mangia, vedi com'è che prende la vita...”* e se pensiamo per un attimo al suo significato, certo non potrebbe esistere affermazione più vera.

Se consideriamo che anche nelle culture occidentali il cibo rappresenta la principale fonte di piacere per la maggior parte degli individui, non è strano che esso possa venire tanto spesso utilizzato come un antidepressivo, un ansiolitico, o un antinoina.

La dimensione psicologica del cibo e i molti significati che ciascuno di noi attribuisce all'atto dell'alimentarsi permette di capire i disturbi del comportamento alimentare e i loro legami con le diete.

Se dovessimo condensare tutto ciò in un'unica regola generale valida che aiuti ad orientarsi in questo campo potremmo dire che, se nel corso di una dieta - o anche al di fuori di essa - vi rendete conto che tendete ad abbuffarvi, o che state utilizzando il cibo per scopi che hanno poco o nulla a che fare con le sue funzioni nutritive, quello è il momento di cercare un sostegno psicologico.

Vi aiuterà a raggiungere più rapidamente i vostri obiettivi di peso e a scongiurare i rischi di complicanze.

## 16. A proposito del digiuno

Digiunare significa astenersi in tutto o in parte dall'assumere cibo in genere o determinati tipi di cibi in particolare e, da che mondo è mondo, il digiuno ha sempre fatto parte delle pratiche dietetiche umane.

Essendo un potenziale metodo di intervento non farmacologico in grado di ottenere importanti benefici sullo stato di salute ed essendo un metodo che si è dimostrato efficace nell' aumentare la longevità degli animali, così come dell'uomo, il digiuno ha riconquistato negli ultimi dieci anni l'interesse dei ricercatori e le prime pagine delle riviste scientifiche di nutrizione, metabolismo e neuroscienze.

Le due tipologie di digiuno maggiormente studiate sono la restrizione nell'assunzione di determinati cibi ed il digiuno intermittente (giornate di digiuno inframmezzate a giornate di normale alimentazione).

Queste sono infatti le strategie che per migliaia di anni sono state consigliate da molteplici movimenti religiosi ai loro fedeli e che pare abbiano contribuito a proteggere la salute dell'uomo anche nei secoli più bui della sua storia evolutiva.

Attenzione però, sul digiuno bisogna intendersi bene!

Mentre non consideriamo né utile né salutare un digiuno che duri più di una giornata a settimana, riteniamo la pratica del digiuno (se opportunamente utilizzata e prescritta sotto supervisione medica) uno dei più potenti amplificatori degli effetti salutari di qualsiasi dieta.

E riteniamo un peccato che esso sia ormai scomparso dalle pratiche mediche e dalle pratiche dietologiche tradizionali.

## 17. Come valutare una dieta

Da ciò che abbiamo detto fino ad ora dovrebbe essere chiaro quali siano i criteri di base da usarsi per valutare una dieta.

Possiamo definirli con i termini: *semplicità*, *scientificità* e *sostenibilità*.

Un approccio dietetico deve in primo luogo essere semplice. Semplice da capirsi, da implementarsi e da proseguirsi. Non deve basarsi su cibi esotici, di difficile reperibilità, costosi o estranei alla cultura di provenienza del soggetto. Non deve utilizzare complementi o supplementi dietetici di alcun tipo, o alimenti *brandizzati* per garantire la sua efficacia.

E' fondamentale inoltre che un approccio dietetico possa dimostrare le basi scientifiche su cui si basa e di conseguenza la sicurezza che esso non causerà a coloro che lo seguono danni collaterali di alcun genere.

Una dieta semplice, sana e scientificamente basata, non serve però a nulla se non è sostenibile per più di qualche mese. In questo senso, la sostenibilità diviene secondo noi un vero e proprio fattore discriminante nella scelta di un approccio dietetico in quanto è noto che una dieta che viene messa in atto solo per pochi mesi ha come conseguenza il fatto che la maggior parte del peso viene recuperato in un tempo equivalente, vanificando così i benefici precedentemente ottenuti ed esponendo il soggetto al rischio di *yo-yo del peso*.

## 18. Regole di buona nutrizione

Prima di procedere alla disamina delle diete più diffuse in Italia vorremmo presentarvi quelle che noi, sulla base della nostra esperienza clinica e di ricerca, riteniamo le principali regole che definiscono una buona nutrizione.

- *Mangiare poco e frequentemente (in media ogni 3/4 ore)*
- *Consumare verdura e/o frutta ad ogni pasto*
- *Consumare proteine di elevato valore biologico ad ogni pasto*

- *Consumare un mix equilibrato di grassi (saturi, mono-insaturi e poli-insaturi) ad ogni pasto*
- *Consumare carboidrati ad elevato impatto glicemico solo dopo attività fisiche impegnative*
- *Preferire alimenti integrali a quelli raffinati*
- *Abolire le bevande zuccherate e i cibi contenenti grassi vegetali idrogenati*
- *Limitare il più possibile gli alimenti industriali che contengono sostanze chimiche additive e conservanti*
- *Bere tanta acqua*
- *Introdurre una giornata di digiuno ogni 7/15 giorni*

Queste regole contengono tutte le strategie di base che vengono solitamente utilizzate per la costruzione delle diete più efficaci: dalla ciclizzazione delle calorie a quella dei carboidrati, dalla preferenza per i cibi a maggiore densità nutrizionale alla limitazione dell'introduzione di sostanze tossiche, al controllo dell'equilibrio acido-base.

Queste regole dovrebbero aiutarvi a ripensare al vostro modo di alimentarvi e a suggerirvi come adottare quelle che sono attualmente le regole nutrizionali maggiormente validate dalla ricerca scientifica più attuale. Queste sono infatti le regole di base che definiscono oggi una corretta nutrizione e che - se seguite abitualmente con non più del 10% di eccezioni - permettono di avere un corpo magro, asciutto, scattante e assolutamente sano.

Peccato soltanto che nessuna delle diete più seguite le comprenda mai tutte insieme.

# Delle diete in particolare

## Criteri di base

Questa non è una rassegna analitica, o comprensiva di tutte le diete in circolazione, abbiamo infatti deciso di parlare solo di alcune diete e non di altre.

Come criteri per scegliere quali diete includere e quali escludere abbiamo deciso di considerare innanzitutto la loro diffusione e notorietà sul territorio nazionale.

Una volta fatta una prima selezione alla base di questi criteri abbiamo provveduto ad escludere le diete di moda che non apparivano supportate da basi scientifiche ed erano prive di validazioni sperimentali.

Alcune diete piuttosto antiche, sono ormai scomparse dal panorama editoriale e dai media, e apparentemente nessuno ne parla più, ma sono ancora molto diffuse e prescritte in determinate aree di Italia e pertanto abbiamo ritenuto giusto citarle. Altre che vengono impropriamente definite diete rappresentano in realtà dei veri e propri stili alimentari (talora addirittura degli stili di vita) talmente diffusi che abbiamo ritenuto utile includerli nella nostra analisi.

I vantaggi e gli svantaggi citati per ciascuna dieta sono quelli riportati dalla letteratura e non hanno nulla a che fare con le nostre personali opinioni in merito.

## Dieta IPOCALORICA BILANCIATA

**Cos'è.** Con questo termine si comprendono tutta una serie di diete che hanno iniziato a diffondersi in Italia negli ultimi vent'anni e sono accomunate tra loro dal fatto di proporre una riduzione più o meno cospicua dell'apporto calorico su base settimanale e di suggerire una ripartizione delle proporzioni dei nutrienti in accordo con le linee guida nutrizionali italiane (edizione 2003). Queste diete si basano sul principio che una buona dieta debba contenere carboidrati, proteine e lipidi in determinate quantità (bilanciate secondo le raccomandazioni delle suddette linee guida) e limitare l'apporto calorico.

Si tratta di diete che, quando non sono troppo restrittive dal punto di vista calorico, permettono di essere mantenute a lungo e garantiscono una perdita di peso variabile dal 10 al 15% del peso iniziale del soggetto.

La scelta degli alimenti rimane piuttosto libera con l'unica limitazione dell'assunzione dei grassi alimentari (questa tipologia di diete si basa infatti più di altre sulla restrizione dell'apporto lipidico).

Esiste un'ampia letteratura a favore di questo tipo di diete, ma si tratta per lo più di studi datati e non più aggiornati, esattamente come le linee guida nutrizionali cui queste diete fanno riferimento che sono quelle pro-

mulgate più di dieci anni or sono dall' *Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione* (INRAN), ente governativo recentemente liquidato a seguito della *spending review* del governo Monti.

**Vantaggi della dieta ipocalorica bilanciata:** è sicuramente la dieta più prescritta dai dietologi italiani e la preferita dai centri obesità dei nostri ospedali in quanto supportata dalla ricerca scientifica e dalle linee guida italiane. Efficace anche a medio termine, basa in realtà la sua sostenibilità sull'entità della riduzione calorica proposta di volta in volta, nel senso che quanto più diviene restrittiva tanto meno si fa sostenibile. Disegnata per ottenere una perdita di peso limitata al 10%-15% del peso iniziale del soggetto (la riduzione ritenuta sufficiente per diminuire gli indici di mortalità legati all'obesità), mantiene di solito ciò che promette.

**Svantaggi della dieta ipocalorica bilanciata:** E' datata e, come le linee guida cui fa riferimento, non tiene conto dell'evoluzione della ricerca scientifica che ha dimostrato i rapporti causali esistenti tra insulina, glucagone, ormone della crescita, diabete, obesità e malattie cardiovascolari. Nè tiene conto della reale situazione metabolica dell'italiano medio, attualmente affetto da *sindrome metabolica* in un caso su tre. Se prescritta senza valutare preventivamente la tolleranza glicemica e l'eventuale insulino-resistenza del soggetto darà scarsi risultati e scarsi benefici. Da molti è ritenuta "stressante" in quanto obbliga a pesare gli alimenti e a contare le calorie

## Dieta A ZONA

**Cos'è.** La dieta a Zona si propone come uno stile alimentare divulgato nei primi anni '90 dal biochimico statunitense Barry Sears. Il termine *Zona* fa riferimento ad un particolare stato metabolico nel quale l'organismo lavorerebbe nel modo più efficiente possibile, sia a livello fisico che mentale. Secondo Sears, il cibo deve essere inteso come una sorta di farmaco da assumere ai giusti dosaggi se si vuole che esso raggiunga il suo scopo primario ovvero il raggiungimento (e il mantenimento) di uno stato psicofisico ottimale. Il principio in base a cui è stata sviluppata questa dieta è quello della possibilità di influenzare attraverso l'alimentazione il funzionamento del nostro organismo, controllando il rilascio ormonale e ottimizzando di conseguenza tutti i processi metabolici. Ciò si realizzerebbe stabilizzando i livelli di insulina e glucagone, in modo che essi siano equilibrati ad ogni pasto nel senso che non sia troppo alto il livello di insulina (necessario all'assorbimento di proteine e al deposito di glicogeno nel fegato e nei muscoli) e che allo stesso tempo sia conservato un adeguato livello di glucagone (necessario al mantenimento di un giusto livello di zuccheri nel sangue). Molto importante, secondo Sears è anche il controllo della produzione di *eicosanoidi* - una famiglia di sostanze coinvolte in misura significativa in alcune funzioni critiche dell'organismo quali reazioni allergiche e infiammatorie, vasospasmo, proliferazioni tumorali, etc. - e il cui livello può essere influenzato sia da farmaci che dall'alimentazione. L'obiettivo è quindi quello di mantenere un livello ematico adeguato di *eicosanoidi* in modo da permettere che essi esercitino solo le loro funzioni benefiche. Gli effetti di tale dieta si esplicano in



termini ormonali e non calorici, in quanto questo è il livello su cui la dieta va ad agire. La perdita di grasso corporeo è la naturale conseguenza del raggiungimento di una condizione di benessere ormonale. Secondo la dieta a Zona, una volta stabilito il fabbisogno giornaliero di proteine, carboidrati e grassi, tale da consentire un corretto funzionamento ormonale, questi nutrienti devono essere proporzionalmente ripartiti in tutti i pasti della giornata in modo da mantenere equilibrato il funzionamento dell'organismo. Nello specifico, si effettuerà in primo luogo un calcolo del fabbisogno proteico giornaliero, poiché le proteine mantengono la massa magra del corpo, e secondariamente si calcoleranno le quantità di carboidrati e grassi di cui si necessita, in modo tale da assumere durante la giornata gli alimenti nella percentuale 40/30/30 (il 40% delle calorie dovrebbe derivare dai carboidrati; il 30% dalle proteine; il 30% dai grassi). Al fine di rendere elastico ed efficiente il metabolismo, i pasti andrebbero consumati ogni due/quattro ore e si consiglia di bere una certa quantità d'acqua 30 minuti prima dei pasti per facilitare il processo digestivo. E' previsto inoltre uno spuntino prima di andare a dormire, in modo da mantenere attivo il metabolismo dell'organismo anche durante il sonno.

**Vantaggi della dieta a Zona:** l'obiettivo di questa dieta, la cui efficacia sulla perdita di peso è stata validata scientificamente, è innanzitutto quello di costituire uno stile di vita che permetterebbe all'organismo di funzionare al meglio delle proprie potenzialità, raggiungendo uno stato psicofisico ottimale. A livello mentale si possono sviluppare maggiori capacità attentive, di concentrazione e maggiore lucidità. Sul piano fisico, oltre a mantenere un peso corporeo adeguato, la dieta a Zona promette: tonicità muscolare, un maggiore incremento della massa muscolare (molti atleti hanno scelto questo stile alimentare), fluidità del sangue, resistenza ai processi infettivi. La dieta favorirebbe inoltre un deciso miglioramento dell'umore e della qualità del sonno.

**Svantaggi della dieta a Zona:** a seguito della sua grande diffusione sono state avanzate diverse critiche a questo regime alimentare. E' stata rilevata innanzitutto la mancanza di studi diretti che dimostrino le conclusioni a cui arriva Sears (la maggior parte degli studi a sostegno della dieta a Zona sono studi comparativi) ed inoltre questa dieta è stata accusata di portare a un consumo eccessivo di proteine, che determinerebbe a sua volta l'aumento della percentuale di grassi saturi animali, ritenuti dannosi.

Secondo alcuni critici rischia di innescare una possibile demonizzazione dell'insulina, intesa erroneamente come avente solo funzioni negative.

Per essere messa in pratica la Zona necessita dell'uso di una serie di supplementi brandizzati che rendono costosa e poco pratica la sua attuazione.

## Dieta ATKINS

**Cos'è.** Ideata per tentativi ed errori dal Dr. Robert Atkins a metà degli anni sessanta allo scopo di curare la sua stessa obesità, consiste fondamentalmente in una dieta a bassissimo contenuto di carboidrati che è stata più volte riveduta e corretta sia dal Dr. Atkins che, dopo la sua scomparsa, da alcuni suoi allievi. Progenitrice di tutte le diete *chetogeniche* a basso tenore di carboidrati (*low-carb*), si basa sul concetto di sostituire i carboidrati alimentari con proteine e lipidi permettendo ai pazienti di alimentarsi a volontà, almeno finché si attengono a questa semplice regola.

Il principio metabolico che sta dietro questo approccio alimentare consiste nel fatto che se togliamo al corpo la possibilità di produrre l'energia che gli serve, a partire dai carboidrati introdotti con la dieta, questo sarà costretto a usare i grassi (sia quelli immagazzinati sotto forma di adipe, che quelli introdotti con l'alimentazione) per sintetizzare il glucosio necessario al buon funzionamento del metabolismo.

La *chetosi* metabolica che si viene a sviluppare (per questo si chiama *chetogenica*) contribuisce inoltre a diminuire il senso di fame.

Molto criticata nella sua formulazione originale in quanto ritenuta sbilanciata e pericolosa per la salute la dieta portò il suo fondatore a ricevere ogni sorta di critiche da parte dell'*establishment* medico statunitense. Atkins non testò mai le sue teorie con studi medici controllati e in un'epoca in cui tutta la scienza medica credeva ciecamente nelle diete a ridotto contenuto di grassi questo fece di lui un facile bersaglio per i suoi critici. Ma certo la sua dieta ha aperto ai nutrizionisti la visione di un approccio dietetico completamente nuovo e prima di lui sconosciuto. Tutte le diete oggi di moda discendono (chi più, chi meno) dalla dieta Atkins.

**Vantaggi della dieta Atkins:** Come tutte le diete a ridotto tenore di carboidrati da essa derivate è molto efficace e consente una rapida perdita di grandi quantità di peso associate ad un cospicuo abbassamento dei livelli di insulina e di glucosio nel sangue e ad una riduzione della pressione arteriosa.

Non necessita di pesare gli alimenti nè di contare le calorie e permette di mangiare gli alimenti permessi fino al raggiungimento della sazietà.

**Svantaggi della dieta Atkins:** Nella sua formulazione originale questa dieta presenta i classici difetti delle diete *low-carb* più estreme: il fatto di consumare quantità abbondanti di proteine con poco calcio, scarsi vegetali e niente frutta, può dare origine a problemi di osteoporosi, deficit vitaminici, eccessivo stress epatico e renale unitamente a perdita di massa muscolare. Come tutte le diete *low-carb* non è sostenibile a lungo termine, in particolare per un italiano abituato ad uno stile di alimentazione mediterraneo. La revisione operata da Westman e Phinney ha però risolto molti dei suddetti problemi e ne ha verificate scientificamente le basi fisiologiche rendendola una dieta sostenibile che è consigliabile anche agli atleti. In ogni caso come tutte le diete *low-carb* necessita di una attenta supervisione medica, quantomeno nelle fasi iniziali.

## Dieta DUKAN

**Cos'è.** Elaborata dal Dott. Pierre Dukan, ultima elaborazione delle diete *low-carb* chetogeniche e direttamente derivata dall'evoluzione della dieta Atkins, è diventata negli ultimi dieci anni una delle diete maggiormente pubblicizzate e conosciute. Oggetto di molte critiche a causa del consumo massiccio di proteine, questo regime alimentare prevede un percorso costituito da 4 fasi e fa riferimento a 100 alimenti, di cui 72 proteici e 28 verdure. Non sono stabilite le quantità in cui vanno consumati i cibi: ciò che conta è rispettare le tipologie di cibi previsti. La prima fase detta *fase di attacco* dura dai 2 ai 7 giorni e prevede il consumo di proteine pure, tre cucchiaini al giorno di crusca di avena per evitare di incorrere nella stitichezza causata dall'importante consumo di proteine, l'assunzione di molti liquidi e l'utilizzo di integratori vitaminici.

La seconda fase, o *fase di crociera*, prevede l'alternanza degli alimenti consentiti nella prima fase a verdure cotte o crude: tale fase termina una volta raggiunto il peso-forma stabilito in precedenza in base al calcolo del BMI (indice di massa corporea). Nella successiva tappa, *la fase di consolidamento*, l'obiettivo è evitare di riacquistare peso in eccesso; vengono inseriti altri alimenti non previsti nelle fasi precedenti (pane, frutta, formaggi) e concessi due "strappi alla regola" settimanali, in cui si può consumare qualsiasi alimento, a patto di variarli. Nella quarta e ultima *fase di stabilizzazione* l'obiettivo è mantenere il peso corporeo raggiunto, seguendo 3 regole precise: assumere una volta a settimana proteine pure, assumere ogni giorno tre cucchiaini di crusca di avena e praticare regolarmente un'attività fisica.

**Vantaggi della dieta Dukan:** come tutte le diete *low-carb* chetogeniche determina una perdita di peso rapida e gratificante, in assenza di sensazione di fame, consentendo il consumo di una vasta gamma di alimenti. Importante anche il ruolo della crusca d'avena la quale determina una sensazione di sazietà, assorbe calorie che verrebbero altrimenti assimilate dall'organismo, e riduce i livelli di colesterolo nel sangue.

**Svantaggi della dieta Dukan:** considerata da molti nutrizionisti ed esperti del settore potenzialmente pericolosa, in quanto in grado di provocare osteoporosi, perdita di massa muscolare ed affaticamento del fegato e dei reni a causa dell'assunzione importante di proteine, è stata accusata di rendere nervosi e aggressivi e di causare inoltre problemi digestivi e stitichezza. Mancando di studi clinici controllati, viene considerata una dieta non sostenibile nel lungo periodo. Infine - come nel caso della dieta a Zona - prevede l'utilizzo di una linea di supplementi alimentari brandizzata che ne aumentano i costi e ne complicano l'attuazione. Andrebbe utilizzata sotto supervisione medica.

## Dieta A PUNTI

**Cos'è.** Ideata negli anni '70 dal Prof. Guido Razzoli, consiste nell'associare ad ogni alimento non un valore in termini di calorie, bensì un punteggio: stabilito inizialmente il valore numerico massimo da raggiungere

nell'arco della giornata, in base all'altezza e al proprio peso corporeo, il soggetto dovrà comporre il proprio menù suddividendo i punteggi ad ogni pasto, in modo da mantenersi complessivamente entro il limite di punti stabilito. La dieta fornisce un'ampia lista di cibi, ad ognuno dei quali corrisponde un determinato punteggio, calcolato sulla base delle sue caratteristiche nutrizionali. Ai cibi ricchi di carboidrati sono associati di solito i punteggi più alti, mentre risultano sfavoriti i cibi proteici e lipidici, cui è assegnato invece un basso punteggio. Il soggetto può quindi scegliere e variare il proprio menù, basandosi su questi criteri e tenendo in considerazione il tetto massimo raggiungibile nella giornata. Si tratta di una dieta che ha conosciuto grande notorietà in passato, ma che è ancora molto diffusa in alcune regioni italiane e ancora molto popolare nella fascia di età tra i quaranta e i sessant'anni.

**Vantaggi della dieta a punti:** apprezzata in quanto consente di scegliere entro una vasta gamma di alimenti e di variare autonomamente gli alimenti consumati, senza l'obbligo di seguire una determinata tabella di marcia, permette di perdere peso velocemente ma senza la restrizione tipica di altri tipi di dieta. E' stata validata da studi comparativi non controllati e rappresenta una dieta ancora molto prescritta dai dietologi ospedalieri italiani.

**Svantaggi della dieta a punti:** i criteri previsti per la sua attuazione favoriscono gli alimenti proteici e lipidici a discapito dei carboidrati, si ritiene pertanto che possa causare squilibri nutrizionali. E' necessaria una buona conoscenza alimentare e la comprensione del modo in cui associare correttamente gli alimenti per ottenere un pasto equilibrato. Secondo alcuni critici, potrebbe determinare una sorta di *demonizzazione* di alcuni cibi, per cui quelli associati ai punteggi più bassi sarebbero ritenuti innocui, e quelli ad alto punteggio da evitare assolutamente, creando così false conoscenze e falsi miti. Molte di queste critiche sono però compensate dal fatto che la dieta a punti viene di solito messa in atto dietro prescrizione e sotto supervisione medica.

## Dieta MONTIGNAC

**Cos'è.** Definito in origine come metodo e non dieta, conosciuto ormai da anni, fu ideato dal nutrizionista francese Michel Montignac e si differenzia dalle diete *low-carb* proponendosi come un modello alimentare a ridotto impatto glicemico incentrato principalmente sulla capacità dei cibi di stimolare la glicemia (*indice glicemico*), piuttosto che sulle quantità o sull'apporto calorico degli alimenti stessi.

Il regime alimentare proposto dal metodo Montignac non vuole essere restrittivo ma piuttosto equilibrato, e si basa sulla scelta preferenziale di alcuni alimenti all'interno di ciascuna categoria di nutrienti (proteine, carboidrati e lipidi), sulla base della loro potenzialità di indurre reazioni metaboliche che prevengono l'aumento di peso e riducono i fattori di rischio per il diabete e le malattie cardiovascolari. Il consumo di alimenti ad ele-

vato indice glicemico causa infatti un eccessivo aumento della glicemia, che determina una iperproduzione di insulina e favorisce l'accumulo di grasso bianco nell'organo adiposo, fatto questo che è alla base del sovrappeso e dell'obesità. Anche Montignac abbraccia infatti la teoria che l'iperinsulinismo sarebbe la causa dell'obesità. Partendo da questo presupposto, tra i glucidi (carboidrati e zuccheri), saranno scelti quelli a basso indice glicemico, tra i lipidi quelli costituiti da acidi grassi polinsaturi (Omega3) e monoinsaturi (olio d'oliva) e le proteine saranno invece scelte in base alla loro origine e alla loro neutralità sui processi che conducono alla perdita di peso. Il metodo prevede due fasi: una prima *fase del dimagrimento* finalizzata alla riduzione del peso corporeo, prevede il consumo di alimenti il cui indice glicemico è inferiore o uguale a 35, in modo da stimolare in misura minore possibile la produzione di insulina e quindi l'accumulo di grassi nei tessuti. A questa segue una seconda *fase di stabilizzazione e prevenzione* che prevede una scelta più ampia tra i cibi a basso Indice glicemico e la possibilità di consumare anche alimenti ad elevato indice glicemico purchè si tenga conto del carico glicemico totale del pasto (che determina la risultante glicemica complessiva e quindi la secrezione globale di insulina).

**Vantaggi della dieta Montignac:** si tratta probabilmente della dieta più prescritta dai diabetologi che, oltre a vantare numerosi studi scientifici che ne hanno dimostrato l'efficacia, non è restrittiva in quanto non prevede l'eliminazione di alimenti dalla dieta ma insegna invece come scegliere gli alimenti "giusti" quelli cioè a basso indice glicemico o che - quando sono associati ad altri alimenti - vengono assorbiti come se lo fossero. Si è dimostrata capace di ridurre i fattori di rischio di diabete e malattie cardiovascolari. Promette (e mantiene) un dimagrimento sostanziale e duraturo.

**Svantaggi della dieta Montignac:** le critiche avanzate sono piuttosto datate e riguardano in particolare la mancanza di attenzione posta alle calorie e alla quantità dei cibi con particolare riferimento all'alto contenuto di grassi previsto dalla dieta, che a sua volta potrebbe risultare pericoloso per il sistema cardiovascolare (critica oggi non più ritenuta valida). Il principale problema di questo metodo consiste piuttosto nel calcolare l'indice glicemico degli alimenti, essendo questo un valore che può variare anche nello stesso prodotto in funzione di diversi fattori quali la modalità di preparazione, di cottura e l'interazione con altri nutrienti. Ciò richiede quindi un'adeguata competenza e può creare confusione, rendendo difficoltosa l'applicazione di tale metodo quando non viene prescritto e supervisionato da un esperto.

## Dieta DISSOCIATA

**Cos'è.** Si tratta di un regime alimentare messo a punto nei primi anni del '900 dal Dott. Howard Hay che lo aveva sperimentato come metodo di auto-terapia per curare una grave malattia renale. Si tratta di una dieta molto diffusa e conosciuta in tutto il mondo che, nell'intenzione di Hay, rispetta il chimismo del corpo ispiran-

dosi al principio secondo cui una corretta ed equilibrata combinazione di cibi ad ogni pasto favorirebbe il processo digestivo, permettendo così all'organismo di funzionare al meglio.

Nel corso degli anni sono state elaborate diverse versioni di questa dieta, le cui regole principali si possono così riassumere: nel corso di uno stesso pasto bisogna consumare solo cibi appartenenti alla stessa categoria; è necessario non associare mai proteine a carboidrati; non associare mai tra loro proteine di diversa natura (ad esempio, carne e pesce); cercare di abolire i carboidrati raffinati (pane, pasta e riso bianchi) e gli zuccheri, consumare la frutta lontano dai pasti e favorire la disintossicazione dell'organismo attraverso l'abbondante consumo di acqua, frutta e verdura. Hay consiglia inoltre di lasciar trascorrere almeno quattro ore tra un pasto e l'altro.

La teoria che sta dietro questa dieta si basa sul fatto che diversi cibi necessitano di ambienti a pH diverso per poter essere digeriti al meglio; ad esempio le proteine necessitano di un ambiente acido, mentre i carboidrati necessitano al contrario di un ambiente alcalino. Il fatto di mescolare insieme questi due tipi di nutrienti nello stesso pasto interferirà con la digestione di entrambi.

**Vantaggi della dieta dissociata:** si propone come regime alimentare equilibrato, utile per contrastare non solo sovrappeso e obesità, ma anche e soprattutto malassorbimenti e problemi digestivi. Se ne apprezza l'importanza attribuita al consumo di frutta e verdura e alla limitazione del consumo di carboidrati raffinati e di alimenti industriali. E' un tipo di dieta che può essere adottata come un vero e proprio regime alimentare.

**Svantaggi della dieta dissociata:** le prove dei benefici di questa dieta appaiono controversi e, dal punto di vista pratico, anche questa dieta richiede un certo livello di informazione e competenza nell'associare i cibi così da ottenere pasti equilibrati e non incorrere in carenze nutritive. Le regole da seguire nell'associazione dei cibi appaiono particolarmente rigide e questo - secondo alcuni - potrebbe risultare disincentivante. Sono state avanzate critiche anche all'eccessiva importanza attribuita da Hay agli effetti dei cibi sul processo digestivo, il cui funzionamento dipenderebbe in realtà non tanto dal tipo di regime alimentare adottato, ma da fattori relativi all'apparato digerente stesso.

## Dieta PALEO

**Cos'è.** Con questo nome si definisce un regime alimentare che prende il nome da quello seguito nel periodo del paleolitico, allorché l'umanità era costituita da popoli cacciatori-raccoglitori che basavano il loro sostentamento su carni e uova di animali e pesci, noci, semi, verdure e frutta.

Il rationale che sta dietro questo regime alimentare - che si propone come un ritorno alle origini dell'alimentazione umana - è che gli ultimi popoli cacciatori-raccoglitori rimasti sulla terra, appaiono immuni dalle cosiddette malattie del progresso che affliggono invece i popoli che seguono la dieta occidentale. Ciò sarebbe da

attribuirsi al fatto che la genetica dell'uomo - rimasta sostanzialmente uguale a quella degli abitanti del paleolitico - non si è mai realmente adattata a determinati alimenti scoperti successivamente.

Resa nota dagli studi e dai libri dell'epidemiologo Lauren Cordain, solidamente validata dal punto di vista scientifico, la dieta paleo si è conquistata un posto di rispetto nel panorama delle diete sostenibili.

Essa non si propone infatti come una dieta dimagrante quanto piuttosto come un vero regime alimentare da abbracciare in toto allo scopo di liberarsi dalle piaghe dell'obesità, del diabete, dell'ipertensione arteriosa e delle cardiopatie che affliggono gli abitanti dei paesi industrializzati.

La dieta paleo propone l'abolizione del consumo di carboidrati raffinati, latticini, legumi, cereali e loro derivati oltre che degli alimenti industriali in genere, in quanto ritenuti non compatibili con la genetica umana.

La dieta paleo consiglia inoltre di abolire anche thé, caffè, cacao, vino e sale.

**Vantaggi della dieta paleo:** si basa su cibi che sicuramente sono ben tollerati dal corpo umano in quanto si rifanno allo stile alimentare più antico del pianeta cui la genetica umana è sicuramente adattata. L'abolizione di cereali e carboidrati raffinati permette di ottenere una cospicua perdita di peso e l'uso abbondante di verdura e frutta aiuta a ristabilire un equilibrio acido-base impostato in senso maggiormente alcalino. L'abolizione dei latticini risolve molti dei problemi digestivi causati dalle intolleranze al lattosio.

**Svantaggi della dieta paleo:** le critiche principali che vengono rivolte alla dieta paleo sono quelle classicamente rivolte alle diete a basso tenore di carboidrati e cioè di essere iperproteica e poco bilanciata. A questo si aggiunge il fatto che, essendo vietati i latticini, verrebbe ad essere una dieta povera di calcio. Alcuni detrattori sostengono addirittura che sarebbe sbagliato il presupposto di partenza perchè non sarebbe vero che il genoma umano non si è modificato nel corso degli ultimi centomila anni.

## Dieta VEGANA

**Cos'è.** Chi adotta un regime alimentare "vegano", sceglie di eliminare dalla propria dieta tutti i cibi di origine animale, non solo quindi la carne e il pesce, ma anche latte, uova, formaggi e miele. Lo si potrebbe definire un *vegetariano integrale* in quanto, mentre il vegetariano sceglie di non mangiare animali di alcun tipo, il vegano evita di mangiare e utilizzare qualsiasi cosa che abbia a che fare con gli animali e/o con il loro sfruttamento. Una scelta che si riflette quindi su ogni ambito della vita dell'individuo, e che si basa su motivazioni di tipo filosofico-religiose (il divieto di consumo carne e prodotti animali è sostenuto da molte religioni), etiche (senso di rispetto nei confronti degli animali, soprattutto in virtù delle modalità dolorose con cui vengono trattati e uccisi negli allevamenti), e salutistiche (consapevolezza dei rischi derivati dal consumo di prodotti di origine animale). Il più importante studioso e divulgatore di questo tipo di dieta è stato il Dott. John McDougall, il quale propone un tipo di alimentazione basata sul consumo di alimenti basici quali cereali, legumi,

verdura e frutta. La composizione della dieta è caratterizzata dalla scelta equilibrata di alimenti molto poveri di grassi e ricchi di fibre, in modo da ottenere una sensazione di sazietà e mantenere bassa la quantità di calorie. Si prediligono cereali integrali, legumi, vegetali amidacei (patate) accompagnati da verdure, che possono essere consumate a volontà. Non è prevista l'aggiunta di alcun grasso, oltre a quello naturalmente contenuto nei cibi. Anche la preparazione degli alimenti, viene effettuata rispettando il più possibile il loro stato naturale (cottura a vapore, al cartoccio, etc.). Gli alimenti industriali sono ovviamente banditi.

**Vantaggi della dieta vegana:** non è una dieta dimagrante, ma uno stile di vita che invita a non consumare carne e prodotti di origine animale nel rispetto dei diritti di tutti gli esseri viventi. Adottare questo stile alimentare consentirebbe un ritorno alle origini poiché il nostro organismo nascerebbe costituzionalmente frugivoro e poco adatto al cibo di origine animale, a cui l'uomo si è adeguato per motivi culturali. Inoltre, mangiare *vegano* implicherebbe effetti positivi sul piano ecologico, poiché consente un minor consumo di energia, di pesticidi, di inquinanti e sarebbe pertanto in grado di ridurre al minimo l'impatto dell'alimentazione umana sulle risorse del pianeta.

**Svantaggi della dieta vegana:** l'adozione di questa dieta necessita di opportune integrazioni di sostanze essenziali quali la vitamina B12, e gli acidi grassi Omega-3, altrimenti carenti all'interno di un'alimentazione di questo tipo. E' difficile inoltre assumere quantità adeguate di proteine di elevato valore biologico rinunciando del tutto agli alimenti di origine animale. Per questo motivo lo si ritiene un regime poco adatto agli sportivi. Prima di adottare questo stile alimentare sarebbe opportuno informarsi presso il proprio medico di base o presso un nutrizionista. Diverso è il discorso se si opta per un regime *latto-ovo-vegetariano* (mediante l'aggiunta a questo schema dietetico di latte, latticini e uova) aggirando così i principali svantaggi della dieta vegana e trasformandola di fatto in un regime alimentare estremamente salutare

## Dieta MACROBIOTICA

**Cos'è.** Il termine "macrobiotica" ha origini greche (deriva da *Macros*: grande e *Bios*: vita) e, prima ancora di dare il nome ad un tipo di dieta, rappresenta una vera e propria filosofia di vita che conferisce importanza vitale al benessere dell'uomo (inteso come armonia tra mente e corpo) e del cosmo: due entità inevitabilmente intrecciate, che favoriscono l'una il benessere dell'altra. In quest'ottica, l'uomo è attivo artefice del proprio benessere e di quello del cosmo: l'alimentazione riveste quindi un ruolo fondamentale, essendo il primo strumento attraverso cui l'individuo può prendersi cura di sé, del suo corpo e della sua mente, nel rispetto dell'ordine del cosmo. Precursore e divulgatore della macrobiotica è il filosofo e medico giapponese George Oshawa, il quale applicò negli anni sessanta i principi di tale filosofia all'alimentazione. Ciò che ne deriva è una dieta mirata al raggiungimento del benessere individuale, rappresentato dall'equilibrio di spirito e corpo, che prevede la suddivisione di tutti gli alimenti a nostra disposizione in due gruppi, legati alle due forze oppo-



ste e complementari che regolano l'universo: lo *Yin* e lo *Yang*. Fanno parte del primo gruppo tutti i cibi acidi (latte, frutta, soia, spezie, thè, etc.), il secondo gruppo comprende invece i cibi alcalini (sale, pesce, carni, etc.). La dieta prevede un consumo bilanciato di alimenti appartenenti ai due gruppi, preferendo prodotti non trattati industrialmente, ma di origine biologica e integrali. Non si tratta quindi, come molti credono, di una alimentazione esclusivamente vegetariana.

Sono previste inoltre determinate modalità di preparazione e di cottura dei cibi (es: utilizzare sale esclusivamente marino non trattato, messo solo a fine cottura), e l'utilizzo di particolari strumenti per cucinare i cibi (es: mestoli in legno, teglie in terracotta, etc.), questo nel rispetto dell'ambiente in cui si vive e al fine di alterare il meno possibile lo stato dell'alimento.

**Vantaggi della dieta macrobiotica:** seguire un regime alimentare macrobiotico permetterebbe di raggiungere un notevole stato di benessere psicofisico, un senso di leggerezza, di naturale magrezza e di armonia con il proprio ambiente di vita, riavvicinandosi ad uno stile di vita naturale, lontano dal consumismo della società industrializzata che condiziona sempre più anche i gusti individuali.

**Svantaggi della dieta macrobiotica:** alcune forme estreme di alimentazione macrobiotica (senza pesci e cacciagione) possono portare all'insufficienza di alcune vitamine, amminoacidi essenziali e calcio, provocando di conseguenza la comparsa di stati di malnutrizione, in particolare nei bambini e nelle donne in gravidanza. Se si intende seguire tale dieta, è bene consultare un nutrizionista, o il proprio medico curante, per valutare l'eventuale necessità di integrare la dieta macrobiotica sulla base delle proprie necessità.

## Dieta MEDITERRANEA

**Cos'è.** Il termine dieta mediterranea si dice sia stato inventato dal medico genovese Lorenzo Piroddi che fu probabilmente il primo ad intuire - già negli anni trenta - il potenziale salutista della tradizionale dieta dei paesi del bacino mediterraneo. A lui si deve il primo testo di *Cucina Mediterranea*. Ma la dimostrazione scientifica di tale intuizione è merito del fisiologo americano Ancel Keys il quale, nel corso di un celebre studio nel quale indagò le proprietà cardioprotettive delle diete tradizionali di sette paesi (USA, Giappone, Finlandia, Italia, Grecia, Jugoslavia e Olanda), incoronò la dieta delle popolazioni rurali dell'isola di Creta come la dieta cardioprotettrice per eccellenza, definendola: *la dieta tradizionale dei paesi mediterranei*.

La dieta in oggetto si basava originariamente sul consumo di: verdura, frutta, legumi, noci, cereali integrali, pesce, molluschi, pollame, uova, latticini, olio d'oliva e vino rosso. Ad essa si associavano anche i tradizionali *digiuni rituali* prescritti ai fedeli dalla Chiesa Ortodossa greca che prevedevano fino ad un massimo di 180 giorni l'anno di restrizione calorica e restrizione delle scelte dietetiche, arrivando a configurare un protocollo nutrizionale che oggi definiremmo di *diggiuno intermittente*.

Nel corso degli anni, complice il fatto che Ancel Keys si era trasferito a vivere con la moglie a Gallipoli, l'Italia riuscì ad appropriarsi del marchio "Dieta Mediterranea" sottraendolo alla Grecia e così oggi, la maggior parte delle persone sul pianeta, è convinta che la dieta mediterranea sia la dieta tradizionale degli italiani.

Purtroppo, nel corso di questo passaggio di mano, la dieta mediterranea è stata progressivamente snaturata delle sue caratteristiche basilari - che nascevano dal fatto che essa era in pratica una dieta a ridotto impatto glicemico molto ricca di grassi buoni - trasformandosi di fatto nel suo esatto contrario, ovvero una dieta ricca di carboidrati raffinati ad elevato impatto glicemico (pane bianco, pasta, patate, riso bianco, zucchero, dolci, etc.).

Diventa ostaggio dell'industria alimentare italiana la dieta mediterranea originaria ha perso negli anni tutte le sue preziose caratteristiche nutrizionali e si è trasformata in uno stile alimentare molto vicino a quello statunitense che è ritenuto il primo responsabile dell'epidemia di obesità, diabete e sindrome metabolica che imperversa in Italia da più di vent'anni.

Dichiarata patrimonio culturale immateriale dell'umanità dall'*UNESCO* nel 2010, la vera dieta mediterranea è attualmente una specie di *dieta fantasma* che tutti gli italiani ritengono a torto di seguire e che quasi nessuno pratica più da tempo.

**Vantaggi della dieta mediterranea:** seguire la dieta mediterranea nella sua forma originaria (digiuni compresi) significa adottare una delle diete più salutari del pianeta, che protegge cioè dalla maggior parte delle malattie del progresso e promuove la salute fisica, mentale e la longevità. Sicuramente rappresenta un'ottimo regime per il controllo del peso che è stato validato da decine e decine di studi clinici controllati. Il problema è solo che nessuno o quasi conosce più le linee guida di questa alimentazione, dato che le stesse linee guida nutrizionali italiane non concordano più con quelle della vera dieta mediterranea.

**Svantaggi della dieta mediterranea:** il fatto di essere divenuta irriconoscibile e quindi difficilmente praticabile dalla gente comune. Non esistono infatti svantaggi noti di questo tipo di alimentazione nella sua forma originaria.

## Mille Diete

Se andiamo a fare una ricerca su una qualsiasi libreria *online* digitando la parola dieta, vedremo apparire qualcosa come un migliaio di risultati (se si tratta di una libreria di lingua inglese, questi saranno dieci volte di più).

E in effetti, ultima volta che qualcuno si è preso la briga di censire tutte le diete esistenti ne è venuto fuori un numero a tre zeri.

Nonostante tutte queste diete, gli abitanti del pianeta ingrassano ogni anno di più e, a seguito di questo, si ammalano di malattie che altro non sono se non le complicanze risultanti da una cattiva nutrizione.

Questa constatazione ha portato molti studiosi ad affermare che le diete dimagranti non servono a nulla ed in effetti questa opinione ci trova d'accordo.

Non è con l'invenzione di una dieta diversa ogni mese che si riparano i danni derivanti dalla mal-nutrizione con cui ci siamo ormai abituati a convivere.

Come emerge dalla nostra rassegna esistono delle diete che rappresentano degli stili alimentari salutari e che possono essere seguite vita natural durante.

La prossima volta che dovrete scegliere una dieta teneteli presente, ricordandovi che *noi siamo quello che mangiamo* e pertanto meglio ci nutriamo e migliore sarà il livello di salute e di benessere di cui godremo.

## Dell'esercizio fisico

Molte persone affette da sovrappeso e obesità ritengono erroneamente di essere nate con un *metabolismo basale* più torpido della media e sono genuinamente convinte che questa sia la vera causa della loro incapacità a perdere peso stabilmente.

Se da un lato è vero che ciascuno di noi ha un metabolismo basale diverso dagli altri per via dell'unicità del proprio corredo genetico, questo non significa affatto che coloro che hanno un valore di metabolismo basale leggermente inferiore agli altri siano predestinati ad essere obesi.

Non esiste un solo studio clinico controllato che dimostri questa teoria, che infatti non è vera.

Quello che molta gente ignora è che il vero valore che fa la differenza nel calcolo dei consumi energetici non è tanto il metabolismo basale (quello cioè calcolato a riposo), ma piuttosto un fattore definito NEAT (*Non-Exercise-Activity-Thermogenesis*) che rappresenta il consumo energetico legato a tutte le attività giornaliere di un individuo, esclusi gli allenamenti.

Il NEAT è strettamente legato alla percentuale di massa magra di ciascuno e aumenta consensualmente all'aumento della percentuale relativa di massa muscolare.

In altre parole, più muscoli un individuo possiede rispetto alla massa grassa (non in assoluto quindi!) e maggiore sarà il suo dispendio energetico globale, dando origine così ad un metabolismo "più veloce".

La percentuale di massa magra definisce cioè la cilindrata del motore di ciascun individuo. E va da sé che un motore a otto cilindri consumerà più di un motore a quattro cilindri.

Questo è il motivo per cui se si vuole dimagrire e restare magri è altamente consigliabile aumentare la percentuale relativa della propria massa magra.

Il modo più semplice per farlo è introdurre nelle proprie abitudini di vita un'*attività fisica di elevata intensità* eseguita a giorni alterni. Questo solo fatto è stato correlato da molti studi con un aumento della durata della vita e una diminuzione della prevalenza di molte malattie.

Come per le diete, anche per l'attività fisica, esistono tipologie di allenamento che sono state sottoposte a scrutinio scientifico e validate da studi rigorosamente controllati. Per quanto riguarda l'attività fisica correlata al benessere, la scienza ci dice che due sono le routine di allenamento che permettono di ottenere questi risultati; si tratta dell'allenamento HIT (per un esempio di *High Intensity Training* si veda: <http://www.youtube.com/watch?v=bvplYB80LKs>) e dell'allenamento HIIT (per un esempio di *High Intensity Interval Training* si veda: <http://www.youtube.com/watch?v=m0SXWT9dBn8&feature=relmfu>).

La buona notizia è che si tratta di allenamenti intensi ma piuttosto brevi, che permettono di ottenere ottimi risultati pure con un totale di due sole ore di palestra a settimana. In aggiunta ad un aumento della percentuale relativa di massa muscolare, essi causano anche - per via della loro elevata intensità - una stimolazione metabolica protratta nel tempo che, se associata a un qualsiasi regime dietetico, permette di raddoppiarne i risultati in termini di *ricomposizione corporea*.

Se volete ottenere risultati concreti, dimenticatevi dunque l'*aerobica*, il *tapis roulant* e l'*aquagym* e provate questi due tipi di allenamento, e i centimetri delle vostre circonferenze cominceranno davvero a modificarsi in maniera visibile già in pochi mesi.

Ricordatevi che quando l'uomo è arrivato sulla terra non esistevano tutte le comodità che esistono oggi e che hanno fatto di lui un animale sedentario.

I primi umani dovevano confrontarsi ogni giorno con un ambiente ostile nel quale l'efficienza fisica era il modo più sicuro per riuscire a sopravvivere a lungo e, per quanto ne sanno i nostri geni, le cose sono rimaste esattamente le stesse. Anche se noi oggi guidiamo automobili, usiamo ascensori e scale mobili e facciamo telefonate per evitare di muoverci troppo.

Non è strano dunque vedere tanti studi scientifici che ci dimostrano i molti fattori infiammatori (o inducenti tumori) che vengono prodotti dall'organo adiposo, mentre nulla di tutto ciò viene prodotto dalle masse muscolari.

Il nostro corpo sembra infatti associare la presenza di masse muscolari toniche ed efficienti (purchè ottenute con metodi naturali) allo stato di salute, e viceversa.

In natura, gli animali più corpulenti sono solo quelli più anziani e malati, e di solito non vivono a lungo, perchè divengono facili prede dei loro nemici naturali.

Gli unici animali sovrappeso, o obesi esistenti che riescono a sopravvivere a lungo sono purtroppo gli animali domestici, quelli cioè che dividono la vita con gli umani, con cui condividono la sedentarietà, le cattive abitudini alimentari e le cure mediche necessarie a mantenerli in vita nonostante lo stile di vita sbagliato.

Fate tesoro di tutte queste informazioni!

E quando deciderete di cambiare le vostre cattive abitudini nutrizionali, soprattutto se opterete per una di quelle diete iperproteiche che oggi vanno tanto di moda e che causano però la perdita di massa muscolare, non dimenticatevi dell'importanza dell'esercizio fisico.

Il rischio altrimenti è quello di ritrovarvi apparentemente più magri, ma percentualmente più grassi, avendo buttato via - con il peso - anche buona parte della vostra massa magra.

## Per saperne di più

Saperne di più in materia di nutrizione è molto facile in questo settore del pianeta.

Basta comperare una qualsiasi rivista per trovarvi i consigli alimentari e le diete più pittoresche.

Il problema consiste piuttosto nel capire di chi ci si può fidare. Se ci chiediamo come abbiamo appreso la maggior parte delle nozioni che ciascuno di noi ritiene vere a proposito del nutrirsi e del mangiar sano vedremo come la maggior parte di queste ci sono state trasmesse (direttamente o indirettamente) da persone che non erano affatto delle fonti attendibili in quanto assolutamente non esperte in materia.

Se teniamo presenti gli ingenti investimenti che le aziende alimentari destinano ogni anno alla pubblicità, o alla sponsorizzazione di ricerca scientifica, o di congressi medici e paramedici, vediamo come è molto probabile che la maggior parte delle informazioni reperibili sui media e condivise dalla popolazione siano quantomeno imprecise quando non francamente inquinate da ignoranza, o interessi di settore.

Se però volete davvero sapere qualcosa di più in materia di nutrizione, vi consigliamo di leggere tre libri *contro-corrente* che sicuramente vi sorprenderanno.

- *Piccini F. Pane al Pane e Vino al Vino. Franco Angeli, 2012*
- *Pollan M. Il Dilemma dell'Onnivoro. Giunti, 2011.*
- *Liverani M. Dieci Ottimi Motivi per Non Cominciare una Dieta, Laurana 2012*

Ciascuno di questi libri affronta la nutrizione umana da un punto di vista diverso ed arriva sorprendentemente alle medesime conclusioni degli altri due.

Ciascuno di essi propone di mettere in atto dei cambiamenti immediati e tutti e tre finiscono per consigliare azioni similari.

Ciascun autore è assolutamente preoccupato della deriva speculativa e malsana imboccata dall'alimentazione del ventunesimo secolo, ma si preoccupa allo stesso tempo anche della salute del pianeta in cui viviamo.

Tre libri ben documentati e aggiornatissimi che vi dicono tutto quello che coloro che fingono di vendervi la salute vi tengono nascosto...

## L'ultima parola

Nel ringraziarvi per esservi presi il tempo e la pazienza necessari a leggere questo piccolo libro fino alla fine, speriamo davvero che queste pagine possano esservi state d'aiuto per imparare qualcosa di nuovo - o quantomeno per rivalutare criticamente le nozioni precedentemente apprese in materia di diete e di nutrizione umana.

Ci piace sperare che questo breve testo possa diffondersi ed arrivare all'attenzione del maggior numero di persone possibili.

Quando si parla di buona nutrizione si parla di salute pubblica e di benessere della popolazione. Pertanto, più vengono diffuse le buone pratiche, più è probabile che queste impediscano l'attecchimento della disinformazione prevenendo così la piaga della mal-nutrizione che si diffonde ogni anno di più e colpisce ormai anche molti dei nostri bambini.

Se volete aiutarci a migliorare questo libro con le vostre modifiche, critiche o integrazioni, scriveteci. I nostri indirizzi E.mail sono riportati nella terza pagina.

E se volete aiutarci a diffondere queste idee, parlate di questo testo ai vostri amici e ai vostri parenti, e spiegate loro come scaricarlo gratuitamente.

Per conoscere una community che parla di nutrizione e diete in maniera scientifica visitate la pagina FACEBOOK: <https://www.facebook.com/Panealpane.vinoalvino.selfhelp>

Da parte nostra continueremo ad aggiornare e a ri-editare questo testo sulla base dei vostri suggerimenti e delle novità che interverranno nel frattempo in questo settore. Questo del resto è il motivo per cui abbiamo scelto di pubblicarlo esclusivamente in formato elettronico anziché cartaceo.

Vi auguriamo salute, e lunga vita...

# Indice

Avvertenze.....	1
Autori.....	2
Delle diete in genere.....	3
Delle diete in particolare.....	15
Dell'esercizio fisico.....	28
Per saperne di più.....	30
L'ultima parola.....	31

Prima edizione elettronica: 15 luglio 2012

© Fabio Piccini & Valentina Ranalli