

Caldo: rischi da diete in voga, con troppe proteine cefalee, stipsi e pressione bassa

ultimo aggiornamento: 11 luglio, ore 17:43

Roma, 11 lug. (Adnkronos Salute) - Proteine a 'go go' per liberarsi dei chili di troppo? Meglio stare attenti, in questi giorni di gran caldo, perché questa scelta alimentare può causare stipsi, cefalee, pressione bassa e astenia. "Le diete iperproteiche sono oggi quelle più alla moda e diffuse - afferma all'Adnkronos Salute Sara Farnetti, specialista in malattie del metabolismo - parliamo della 'zona', la Dukan, la tisanoreica, il sondino e il metodo Montignac. Programmi di dimagrimento - aggiunge - in cui l'organismo rischia di pagare un prezzo per le conseguenze a medio e lungo termine dell'abuso di proteine".

"Queste diete tendono a ridurre velocemente la quantità di zucchero e carboidrati e aumentare l'apporto di carne - spiega Farnetti - ed effettivamente hanno una loro logica. Pane, pasta, frutta, dolci e bibite sono alimenti che contengono molti zuccheri, i maggiori responsabili dei chili di troppo. Ma allo stesso tempo - precisa - non si possono fornire all'organismo solo e unicamente le proteine, perché il loro abuso produce sostanze tossiche, sotto forma di scorie azotate, per il rene e il fegato".

"L'apice - sottolinea la nutrizionista - di queste problematiche si verifica nella 'fase d'attacco' di queste diete, ovvero all'inizio. Poi nel periodo estivo è anche peggio perché questo tipo di alimentazione limita l'assunzione di sali minerali e verdure, oltremodo indispensabili quando aumenta la sudorazione e la temperatura. Ecco che la conseguenza più diffusa quando l'afa diventa opprimente è ritrovarsi con una digestione rallentata, con l'emergere della stipsi, cali di pressione e cefalee".

Altro fronte delicato per quanto riguarda i problemi di peso è legato alle diete estreme. In questi casi non vengono raggiunte neanche le 800-1.000 calorie al giorno, la quantità apportata, ad esempio, da un 1 piatto e mezzo di pasta ben condita. "In questo tipo di alimentazione estrema l'obiettivo è dimagrire tanto nel minor tempo possibile - sottolinea l'esperta - quindi si vanno ad aggredire le riserve di grasso dell'organismo fornendogli poche calorie. Ma l'effetto - avverte - è spesso quello, accentuato dal caldo di queste settimane, di far abbassare la pressione e ampliare il fenomeno della disidratazione".

E' bene "ricordarsi - conclude Farnetti - di non diminuire l'apporto di nutrienti ricchi di antiossidanti quando si sceglie di mettersi a dieta. Perché queste sostanze sono in grado di neutralizzare i radicali liberi e proteggere l'organismo dal rischio invecchiamento".