Diffidate delle diete con nomi di città e di persone

Come ogni anno, con l'arrivo della "prova costume" si cerca di perdere peso. Ma i nutrizionisti mettono in guardia da chi promette di far perdere troppi chili in fretta

di ADNKRONOS

Roma, 8 lug. (Adnkronos Salute) - "Quando una dieta porta il nome di una città o di una persona diffidate: spesso è una truffa", dice ad *Adnkronos Salute* Eugenio del Toma, primario emerito del Servizio di Dietologia e Diabetologia dell'azienda ospedaliera San Camillo-Forlanini di Roma. L'estate è arrivata: per molti è sinonimo di vacanze, ma altrettanti la salterebbero a piè pari solo per evitare la "prova costume".

E come ogni anno, si punta a rimettersi in forma in tre giorni, con l'aiuto delle molte diete di moda. Da quelle in cui 4 banane o mezzo chilo di finocchi sembrano essere l'elemento chiave per perdere peso, alla PaleoDiet "crudista" di Demi Moore. Ma per chi, oltre che alla forma, tiene anche alla salute, GLI esperti nutrizionisti spiegano cosa c'è di giusto o sbagliato nelle 'mode' alimentari 2013, e quali sono le diete 'bufala' da bollino rosso.

La **dieta buddista** sembra essere uno degli ultimi trend di quest'anno: consiste nel mangiare frutta a colazione, riso e verdura a pranzo e a cena, niente olio e sale, sì a salsa di soia e alle tisane, e promette un dimagrimento di 4 kg a settimana. Un regime alimentare "alla soglia del maltrattamento - dice Sara Farnetti, specialista in Medicina Interna ed esperta in nutrizione funzionale - L'uomo non può vivere di soli zuccheri se non fa meditazione tutto il giorno". Il riso

infatti ha un elevato indice glicemico, che significa che fa aumentare velocemente il glucosio nel sangue, con conseguente rilascio massiccio di insulina, ormone che fra le altre cose fa gonfiare la pancia. Inoltre, non è nemmeno previsto il consumo di olio che, associato al riso, rallenta questo processo.

"Questa dieta se portata avanti a lungo è pericolosa, crea uno **squilibrio ormonale** con rischio diabete". E soprattutto mancano le proteine: "Se mangio solo zuccheri l'organismo va ad attingere le proteine che gli servono dai muscoli, è una forma di autocannibalismo - sottolinea Attilio Giacosa, direttore scientifico del dipartimento di gastroenterologia del gruppo sanitario Policlinico di Monza - e ci si ritrova con lo stesso grasso ma meno tessuto muscolare".

Ci sono poi **le monodiete**, quelle dove si mangia un solo alimento per più giorni. "Qualunque dieta squilibrata crea un'anomalia biologica che porta a perdere peso - spiega Giacosa - ma così non s'impara a mangiare, e solitamente dopo c'è un recupero di peso superiore alla perdita, che porta l'individuo in situazioni sempre più critiche".

Ultimamente si è parlato molto della **dieta delle banane**. In realtà ce ne sono varie versioni, ma la più drastica, che non permette di toccare altri cibi, garantisce una perdita di 2 o 3 chili in 4 giorni. Un regime pensato solo per sportivi, ed è sconsigliata per più di una volta al mese.

"Mancano importanti nutrienti in questa dieta", commenta Farnetti. Ma se proprio banane devono essere, che almeno siano verdi, parola di del Toma: "La banana verde contiene la stessa quantità di zuccheri presenti nella mela - spiega del Toma - ma con la maturazione l'amido presente nel frutto si trasforma in zuccheri, fino a che la quantità di questi diventa circa 2 volte tanto il valore iniziale".

Ci sono poi le diete che prevedono un consumo massiccio di **un singolo alimento**, solitamente un frutto o una verdura specifici, accompagnati a pasti equilibrati. "In realtà di solito queste sono normali diete ipocaloriche mascherate: è un escamotage per togliere la fame - spiega Farnetti - Se bisogna scegliere, meglio quelle dove l'alimento principale proposto è una verdura piuttosto che la frutta". La **dieta del finocchio**, che ne prevede un consumo di circa 500 grammi al dì, ne è un esempio.

Grandissimo bollino rosso invece, per la **dieta delle uova**, che garantisce una perdita di circa 3 chili in una settimana, mangiando dalle 4 alle 6 uova al giorno. "Ci dovrebbero essere conseguenze 'legali' per qualunque medico che prescriva una cosa del genere - commenta Giacosa - In una settimana il colesterolo si alza a livelli pericolosi, se la persona è sana. Nel caso che invece avesse qualche piccolo problema digestivo o calcoli a livello del fegato, si rischiano le coliche biliari".

Qualche parola sulla **Paleodie'**, ovvero la dieta che prevede che si torni a mangiare "come nell'era paleolitica": solo cibi rigorosamente crudi (o non cotti sopra i 48 gradi centigradi). "L'uomo si è messo al sicuro da molte malattie quando ha scoperto il fuoco: il cibo moderno ci ha fatto allungare la vita di molti anni", afferma del Toma.

Famosa perché adottata da personaggi del calibro di Demi Moore e Robin Williams, la dieta crudista "è da prendere con le pinze perché espone l'uomo a molti batteri come la salmonella, e tossine come il botulino - dice Farnetti - Inoltre c'è un elevato rischio di sviluppo di allergie". In particolare l'esperta sconsiglia di mangiare pesci di grossa taglia crudi.

"**Salmone e tonno** andrebbero consumati non più di UNA volta al mese: sono tra i più tossici - commenta - Essendo grassi, fanno un effetto spugna per i metalli pesanti e per le diossine. Queste ultime non vengono metabolizzate dal pesce, e vanno a interferire con il nostro sistema ormonale e

riproduttivo". Di buono da questa dieta bisogna prendere il **grosso consumo di verdure** crude a tutte le ore della giornata, anche se "una veloce sbollentata, puo' rendere biodisponibili (assorbibili) principi nutritivi importanti, come ad esempio il beta-carotene nella carota", aggiunge Farnetti.

C'e' poi chi gioca sulla quantità, invece di puntare sulla qualità del cibo. Ne è un esempio la dieta Fast: dove per due giorni a settimana è possibile consumare al massimo 500 calorie per le donne, e 600 per gli uomini. Mentre nei restanti 5 giorni i pasti sono completamente liberi.

"Questo sistema potrebbe andare bene più per stabilizzare il peso che per perderlo - suggerisce Farnetti - comunque non bisogna abbuffarsi il resto della settimana". Il problema, spiegano gli esperti, è che rischia di venir meno il principio di educazione alimentare, dove si mangiano le cose giuste sia per la forma, ma specialmente per la salute: "La dieta di per se è un maltrattamento, esiste e va rispettato invece il concetto di **stile di vita sano**", conclude del Toma.