

DIETE



DIETA PRIVA DI SCORIE: ECCO COSA SAPERE SU QUESTO REGIME DI “EMERGENZA”

Elimina le fibre e, se fatta per più giorni, porta a carenze di vitamine e sali minerali. Tutto quello che c'è da sapere con i consigli dell'esperta su questo schema che calma i problemi intestinali più acuti

Di Alessandra Sessa 29 agosto 2024



Il regime dietetico che elimina le fibre va seguito solo per pochi giorni perché causa diverse carenze (Foto di Getty).

È la versione moderna del vecchio rimedio casalingo anti-diarrea a base di riso bollito, patate lesse e mela cotta. Oggi si chiama dieta priva di scorie ed è un regime che **elimina o riduce al minimo le fibre in caso di problemi intestinali**. Tuttavia, se da una parte porta a un sollievo, dall'altra si va incontro a carenze di vitamine e sali minerali. Ecco perché va seguita solo per pochi giorni e sotto indicazione medica. Abbiamo chiesto di spiegarci come funziona e quali alimenti sono consentiti alla **dott.ssa Sara Farnetti, specialista in Medicina interna esperta in Nutrizione funzionale medica** e autrice del libro *Pensaci prima* (Rizzoli).

La sua premessa è: «**Astenersi dal fai da te** e dagli schemi copia incolla del web è sempre una buona regola, perché rivolgendosi a un nutrizionista lo strumento dieta diventa veramente efficace. Ogni dieta, così come quella priva di scorie, si deve adattare alla persona perché ognuno ha le sue esigenze. Va dunque modulata in modo funzionale in quanto posso pure mangiare petto di pollo in padella, patate lesse e riso bollito, ma se ho problemi digestivi mi sentirò gonfio comunque».

DIETA LEGGERA PRIVA DI SCORIE E FIBRE

IN COSA CONSISTE LA DIETA PRIVA DI SCORIE?

È una dieta costituita da un regime privo o quasi privo di fibre vegetali, destinata a persone che devono trattare in modo radicale infiammazioni e patologie intestinali, diarrea acuta e cronica da infezioni e intossicazioni, **sindrome del colon irritabile** grave per avere un'immediato beneficio. **Si segue per breve durata, massimo una settimana, perché può portare a carenze di vitamine e sali minerali, soprattutto se autogestito**. La dieta priva di scorie può essere fatta anche per un **intento detossicante**. In pratica, togliendo la fibra i batteri intestinali hanno meno cibo, per cui la persona sperimenta beneficio con meno **gonfiore** e meno colite.

QUALI SONO LE CONTROINDICAZIONI?

Tuttavia, non possiamo pensare di curare la disbiosi togliendo il cibo ai batteri. Piuttosto, dovremmo gestire l'alterazione della flora batterica intestinale risalendo alla causa. **I batteri intestinali, infatti, se nutriti bene producono sostanze importanti come l'acido butirrico** deputato alla sintesi degli acidi grassi che portano alla formazione delle cellule intestinali. Un simile regime, poi, può far aumentare l'appetito perché le fibre danno volume alla dieta e soprattutto riducono la velocità di assorbimento del glucosio. Può anche agire sui livelli del cosiddetto **colesterolo cattivo**, LDL, e può portare alla stipsi.

DIETA PRIVA DI SCORIE: ALIMENTI CONSENTITI E NON



Foto di Mehmet Keskin, Unsplash.

DIETA PRIVA DI SCORIE: COSA MANGIARE?

Sono consentiti latte e derivati, frutta soprattutto **mela (senza buccia), banana** e anche spremute di agrumi. Per quanto riguarda le verdure, si possono consumare cotti solo alcuni tipi come la **zucchini, la carota e il cetriolo**. Si alle patate. I cereali non devono essere integrali, quindi via libera a **riso, pasta bianca e grissini**. Si possono mangiare carni e prosciutto crudo, il pesce e **l'uovo**. E, naturalmente, acqua, tisane di zenzero, camomilla, malva, finocchio ecc. e centrifughe delle verdure citate. Va data importanza alle cotture, che devono essere **in padella o lessate**.

DIETA PRIVA DI SCORIE: COSA NON MANGIARE?

Tutto ciò che contiene fibre, dunque si evita la frutta, tranne quella detta sopra, la verdura, ad eccezione di quella prima menzionata, e gli insaccati, tranne il prosciutto crudo che è invece consentito. **Evitare dolci, oltre a ingredienti che contengano caffeina, e cereali integrali, come pasta integrale e di grano saraceno**.

SI PUÒ CONSUMARE IL CAFFÈ NELLA DIETA PRIVA DI SCORIE?

Una tale dieta impone di calmare l'intestino, mentre il **caffè** può avere un effetto stimolante e lassativo. Dunque solitamente non si consuma, ma non certo perché la caffeina contenga fibre. Il **tè**, invece, pur contenendo caffeina, è anche un **astringente** per via della teobromina.



Foto di Brigitte Tohm, Unsplash.

ESISTONO DELLE VARIANTI?

Spesso chi fa la dieta senza scorie sceglie anche un **regime senza istamina**, senza lattosio, senza **glutine** e senza spezie per avere risultati immediati e disintossicarsi in maniera radicale. A questo scopo si può evitare il lattosio e tutte le sostanze allergizzanti, ma anche il pesce e le uova, oltre ai cereali con il glutine. Inoltre **si frullano molto gli alimenti** per evitare lo stress da masticazione.

DIETA PRIVA DI SCORIE: ESEMPIO DI MENU SETTIMANALE

Colazione: yogurt greco bianco (anche senza lattosio) + riso soffiato + caffè decaffeinato.

Spuntino: crackers (non integrali) o 1 succo di arancia

Pranzo: riso bianco lessato + prosciutto crudo + **olio extravergine di oliva**. Oppure patate bollite (senza buccia) + filetto di merluzzo bollito + olio extravergine di oliva.

Merenda: pallina di gelato al limone oppure fette biscottate (non integrali).

Cena: Pane bianco + orata al vapore + olio extravergine di oliva. Oppure pane bianco + petto di pollo ai ferri + olio extravergine di oliva.



Foto di Sincerely Media, Unsplash.

Per renderla funzionale alla riduzione della massa grassa e dell'infiammazione bisogna cercare di **ridurre l'indice insulinico dei pasti**. Inoltre, bisogna sempre **attivare la funzione del fegato** per lavorare sulla causa della disbiosi intestinale, quando presente, o comunque selezionare la flora batterica buona. Ecco un esempio di dieta senza scorie **ottimizzata in maniera funzionale**:

Colazione: 2 albumi d'uovo o 1 uovo strapazzati con olio evo + pane bianco + caffè decaffeinato.

Spuntino: centrifuga di sedano decantata 2-3 minuti o filtrata. Oppure 20 g di parmigiano reggiano.

Pranzo: filetto di spigola in padella con olio extravergine di oliva, succo di 1 arancia spremuta. Oppure patate bollite fredde + straccetti di petto di pollo, cotti in padella con olio extravergine di oliva.

Merenda: 1 centrifuga di finocchio o cetriolo decantata o filtrata.

Cena: carpaccio di pesce bianco crudo o scottato in padella con olio extravergine di oliva, riso basmati lessato, mantecato in tegame con olio evo. Oppure insalata fredda di straccetti di rombo cotti in padella con olio extravergine di oliva e con 1 patata bollita.