

La dieta è moda o salute?

Come la maggior parte delle cose che riguardano la nostra vita, anche l'alimentazione segue la moda del momento ed emula i molti personaggi noti che seguono e, dicono, di ottenere ottimi risultati con una dieta piuttosto che con un'altra.



Negli ultimi anni sono comparse molte pubblicazioni, a volte scientifiche a volte un po' meno, su libri e riviste che reclamizzano alcune delle diete più in voga, mettendo in discussione la nostra cara vecchia dieta mediterranea. Andiamole a scoprire nel dettaglio:

Dieta a Zona

La nota dieta 40-30-30. Molto di moda in Italia e molto discussa dai nutrizionisti conservatori. Si basa principalmente sul controllo ormonale attraverso l'uso sapiente dei cibi. Sceglie specificatamente i carboidrati per controllare l'innalzamento repentino della glicemia e per limitare l'ingresso, nel torrente ematico, d'insulina. Questa dieta, inizialmente

nata come terapia per i pazienti diabetici di tipo due, così come afferma il Dr. Berry Sears, padre di questo tipo d'alimentazione, ha oggi un'enorme diffusione, anche fra atleti d'alto livello, perché permette di raggiungere il benessere psicofisico attraverso il cibo.

Erroneamente, molte persone pensano che "Zona" significhi dimagrire nelle zone volute ma, in realtà, si riferisce ad un equilibrio ormonale.

Alcuni attribuiscono a questa dieta una certa complessità matematica perché si basa su un'unità di misura chiamata "Blocchetti".

Dieta Metabolica

Uno dei fautori di questo tipo d'alimentazione è il Dr. Mauro di Pasquale. Questo tipo di dieta è particolarmente usata nel campo del fitness o body-

building.

La dieta metabolica si basa principalmente sull'assunzione di un'alta percentuale di grassi e proteine che, associata ad un'attività fisica ben mirata, permette il mantenimento e soprattutto l'aumento della massa muscolare.

La dieta-tipo prevede generalmente dodici giorni di grassi e proteine con scarico quasi totale di carboidrati (solamente 30g il giorno). Due giorni d'assoluta libertà (con la possibilità di ingerire carboidrati e grassi in abbondanza). A seguire, secondo le esigenze, uno scarico di carboidrati di cinque giorni (30g circa), poi due giorni liberi e così via fino al raggiungimento del dimagrimento voluto.

La dieta metabolica è sconsigliata da molti medici a causa delle possibili problematiche renali che si possono verificare per la quantità di grassi e

segue a pag 30 >>

>> segue da pag 24

proteine ingerite.

Questa dieta è anche difficile da seguire soprattutto nei primi dodici giorni per le notevoli restrizioni alimentari alle quali si è sottoposti.

Dieta Mediterranea

E' la dieta per antonomasia, considerata l'alimentazione giusta da seguire per una corretta nutrizione. La dieta mediterranea utilizza percentuali, considerate equilibrate, con un 55-60% di carboidrati. E' per questo che è utilizzata ampiamente in campo sportivo, soprattutto dagli atleti che praticano sport d'endurance.

Ultimamente la dieta mediterranea è stata notevolmente rivisitata e sono state apportate alcune modifiche sulla qualità degli alimenti, avvicinandosi maggiormente al concetto dell'indice glicemico. Di conseguenza, i carboidrati raffinati, che prima erano alla base della piramide alimentare, sono stati ora spostati e sono consigliati con moderazione. Oggi la tendenza è di privilegiare i carboidrati integrali e frutta e verdura. Inoltre, si consiglia l'integrazione alimentare per tutti e l'esercizio fisico continuato. Queste recenti modifiche lasciano intravedere un lento ma, inevitabile ridimensionamento, della quota di carboidrati anche da parte di chi ha sempre spronato l'utilizzo indiscriminato, come i fautori della dieta mediterranea.

Dieta Atkins

La dieta messa a punto dal Dr. Atkins è una dieta che privilegia principalmente l'utilizzo di proteine e di grassi dividendo gli alimenti in tre grandi gruppi: cibi ammessi (alimenti principalmente proteici e alcune verdure da usare in quantità libere), cibi ammessi con riserva (alcune verdure e frutti) e cibi totalmente vietati

(carboidrati ad alto indice glicemico) che non possono essere utilizzati nella maniera più assoluta.

Le critiche sono tantissime. Sono i medici che per primi lanciano l'allarme e la sconsigliano vivamente per la pericolosità causata dall'eccesso di scorie provocate dalla digestione delle proteine.

In ogni modo si possono trovare documentazioni di persone realmente dimagrite, ma, bisogna chiedersi se si tratta di un dimagrimento effimero e momentaneo.

Dieta South Beach

La dieta South Beach è stata ideata dal Cardiologo Arthur Agatston con l'obiettivo di far perdere peso ai suoi pazienti cardiopatici.

E' una dieta qualitativa e non quantitativa, non servono, infatti, conteggi di calorie. E' suddivisa in tre fasi: la prima fase, la più rigida, dura due settimane e prevede un'assoluta assenza di carboidrati (pane, pasta, riso, patate, frutta). Nella seconda fase si reintroducono, un poco alla volta, gli alimenti eliminati in precedenza per arrivare alla terza fase, quella di mantenimento.

Stiamo vivendo in un momento di grande confusione alimentare e l'unica certezza assoluta è che il cibo è la cosa più intima che abbiamo e utilizziamo abitualmente nella nostra vita. Ne consegue che, se utilizzato bene, può guarirci e darci benessere ma al contrario, se utilizzato male, può provocare una serie infinita di problematiche psico-fisiche, anche molto gravi.

Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo Ippocrate

*Iader Fabbri
Dietista, Personal Trainer,
Preparatore Atletico*