



LE MODE ALIMENTARI

Diete basate su un "segreto" che i medici devono ancora scoprire!



Diete che propongono un ingrediente o un prodotto per risolvere il tuo problema di peso senza dover modificare il tuo stile di vita!

Attenzione quando la stessa dieta è raccomandata a tutti senza tener conto di esigenze specifiche!

Diete che promettono una rapida perdita di peso di oltre 1 kg di grasso corporeo a settimana e magici effetti bruciagrassi degli alimenti o ingredienti nascosti!



Ricorda, se sembra troppo bello per essere vero, probabilmente non lo è!

#ildietistainforma

MODE ALIMENTARI

a cura dei Dietisti USL Umbria 1

Nel 2015 l'antropologo Marino Niola scrisse un libro dal titolo: "HOMO DIETETICUS". Nel libro l'autore presenta l'alimentazione come una religione, sottolineando la nascita di molti credi alimentari.

«Siamo entrati nell'era di Homo dieteticus. Crudisti, sushisti, vegetariani, vegani, gluten free, no carb: fra etica e dietetica la ricerca del modello alimentare virtuoso è diventata la nuova religione globale.»

Ciascun credo alimentare mostra la via per la longevità e/o la perdita di peso ed esiste un vero e proprio mercato delle diete. In realtà spesso queste diete non hanno razionale e sono un grave danno per la popolazione sana e per quella malata.

L'intento di questo articolo è offrire uno spunto di riflessione e sottolineare alcune caratteristiche comuni di diete "fuffa" - spesso intraprese a causa di pubblicità ingannevole.

Cos'è una dieta alla moda? Quali rischi?

Una dieta alla moda o in gergo anglosassone "fad diet" è un regime alimentare restrittivo, in genere costituito da una lista molto ristretta di alimenti o da una strana combinazione degli stessi, basata su teorie che non hanno spesso alcuna evidenza scientifica. In genere vanta risultati rapidi e consistenti in termini di calo ponderale e in un brevissimo lasso di tempo. Dei veri e propri miracoli!

Un primo aspetto negativo è il valore diseducativo legato alle regole molto rigide e in contrasto con le linee guida per una sana alimentazione che prevedono varietà e quantità adeguate di nutrienti. Il soggetto è costretto a rinunciare ad intere categorie di alimenti, limitare le scelte e la convivialità. Inoltre il soggetto che intraprende queste *miracolose diete fai da te* spesso non riesce a portarle a termine. Il fallimento porta ad una sfiducia nei propri confronti e può succedere che come compenso si mangi di più entrando così in un circolo vizioso che culmina con la famosa sindrome dello yo-

yo. La sindrome prevede fasi di calo ponderale veloce seguito da recupero di peso in tempi brevi con peggioramento, a lungo andare, della composizione corporea e riduzione del metabolismo basale. E si può entrare nel vortice del *dieting*, ovvero nella condizione in cui si è sempre e costantemente a dieta collezionando sconfitte e delusioni.

N.B. Diversa invece è la situazione in cui è il dietologo o il dietista che propone approcci dietetici adatti ad una determinata tipologia di pazienti o soggetti a rischio. Alcuni protocolli come la dieta chetogenica pre-intervento di chirurgia bariatrica, la dieta FODMAP nella sindrome dell'intestino irritabile, la dieta priva di glutine nel soggetto celiaco o priva di lattosio nel soggetto con intolleranza allo stesso o altri protocolli fanno parte della terapia dietetica di queste condizioni patologiche e vanno seguite sotto controllo medico.

Come individuare i falsi consigli dietetici?

Stai lontano dalla dieta che/dove:

- ✓ un ingrediente o un prodotto può risolvere il tuo problema di peso senza dover modificare il tuo stile di vita in alcun modo
- ✓ promette una rapida perdita di peso di oltre 1 kg di grasso corporeo a settimana!
- ✓ pubblicizza magici effetti bruciagrassi degli alimenti (come la dieta del pompelmo) o ingredienti nascosti negli alimenti (la dieta del caffè)
- ✓ promuove l'esclusione o una limitazione di un intero gruppo di alimenti, come i latticini o un alimento base come il grano, senza alcuna ragione medica per farlo e suggerisce di sostituirli con alternative costose, prodotti speciali o grandi dosi di integratori vitaminici e minerali
- ✓ promuove il consumo principale di un tipo di cibo (ad es. zuppa di cavolo, cioccolato o uova) o evitare tutti i cibi cotti (la dieta di cibi crudi)
- ✓ consiglia di mangiare cibi solo in particolari combinazioni basate sulla tua genetica o gruppo sanguigno
- ✓ suggerisce che il sovrappeso è correlato a un'allergia alimentare o un'intolleranza al lievito (vedi intolleranze alimentari: corretta diagnosi)
- ✓ ha lo scopo di "disintossicare" o specifica di evitare cibi in determinate combinazioni come la frutta ai pasti
- ✓ non offre prove a sostegno a parte storie di successo personale (attori, calciatori, cantanti...)
- ✓ si basa sull'affermazione che possiamo sopravvivere senza cibo o mangiando solo pasti liquidi
- ✓ si concentra solo sull'aspetto fisico piuttosto che sui benefici per la salute
- ✓ vengono formulate raccomandazioni basate su un singolo studio
- ✓ la stessa dieta viene raccomandata a tutti senza tener conto di esigenze specifiche
- ✓ si basa su un "segreto" che i medici devono ancora scoprire

Ricorda, se sembra troppo bello per essere vero, probabilmente non lo è!

Diffida dai professionisti non qualificati che potrebbero offrire tecniche non provate per diagnosticare e trattare problemi nutrizionali. Chiedi consiglio al tuo medico o rivolgiti ad un dietologo / dietista. I dietisti della USL Umbria 1 saranno in grado di guidarti attraverso il labirinto di informazioni dietetiche che ci bombarda e darti consigli sicuri, imparziali e basati su prove.

Linee guida di base per un corretto stile alimentare

Allora qual è il miglior consiglio per sbarazzarsi dei chili di troppo ed evitare di riprenderli velocemente? Può essere ovvio, ma per perdere peso è necessario fare scelte più sane, seguire una dieta nutrizionalmente equilibrata ed essere fisicamente attivi. Ricordandosi che “*A calory is a calory*” una caloria è una caloria, si tratta di assumere un apporto energetico inferiore rispetto al dispendio per perdere peso evitando approcci troppo rigidi per non cadere nella sindrome dello yo-yo. È necessario modificare le proprie abitudini nel tempo e non farsi prendere dalla fretta, per un cambiamento efficace e duraturo. La parola d’ordine è *costanza*.

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Homo dieteticus. Viaggio nelle tribù alimentari. Marino Niola. Il Molino. 2015

Linee Guida per una Sana Alimentazione. Revisione 2018. CREA-NUT

www.bda.uk.com/resource/fad-diets.html