



## 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](http://www.bda.uk.com/resource/fad-diets.html)