

PER DIMAGRIRE, OGNI ORA HA IL SUO CIBO?

Giorgio Pitzalis - Specialista in Pediatria e Scienza dell'Alimentazione



Arriva l'estate ed ecco, regolarmente, "spuntare" le solite diete dimagranti. Ne esistono di tutti i tipi, più o meno valide, per tutti i gusti e le esigenze. Quasi che la dieta sia un vestito, ognuno sceglie la propria sull'onda della moda. In questo articolo ci soffermiamo sulla **cronodieta**.



Formulata nel 1992 da due medici italiani, la cronodieta si basa sui principi della cronobiologia, la scienza che studia il modo in cui la natura organizza le sue funzioni biologiche dal punto di vista cronologico. In una parola, la scienza che studia i nostri "Orologi Biologici".

Esiste un segreto per dimagrire più in fretta? Sì, secondo i sostenitori della cronodieta. E per ottenere buoni risultati è determinante, oltre alla quantità di calorie assunte nelle ventiquattr'ore, il momento della giornata in cui si consumano i vari cibi. Perché, a seconda dell'ora, questi possono essere assimilati in modo diverso.



Secondo alcuni la cronodieta più che un regime dimagrante, è uno stile di vita, un comportamento alimentare alternativo che consente di perdere peso in modo sano senza penalizzare la varietà e la gradevolezza dei cibi. In estate, per esempio, via libera ai cibi crudi, come frutta e verdura. Ma è un'indicazione ovvia e poi, in inverno frutta e verdura "non sono di moda"?

La raccomandazione basilare è ammaliante: rispettare i ritmi dell'organismo e quelli della natura; come se fosse naturale vivere in città tra smog, rumore, stress e fumo di sigarette. L'ideale sarebbe mangiare i cibi di stagione, anche se poi un'efficiente distribuzione commerciale ci consente di trovare qualsiasi cibo tutto l'anno.

Dal punto di vista nutrizionale la cronodieta è una forma di dieta dissociata basata sul principio che i cibi ingrassano più o meno a seconda di quando vengono assunti: per dimagrire bisogna mangiare carboidrati a pranzo, proteine a cena. Quindi, il consumo a base di carboidrati non va associato a quello di cibi proteici, come pesce, uova e carne (in particolare di maiale); e durante un pasto ricco di carboidrati è sconsigliabile assumere vino, birra, caffè. A questo proposito, un recente studio apparso sull'International Journal of Obesity ha posto a confronto due gruppi di soggetti obesi assegnati a diete ipocaloriche (1100 kcal/die): una dissociata e l'altra bilanciata. Dallo studio è emerso che il gruppo "dissociato" è dimagrito in media di 1,5 kg in meno rispetto al gruppo posto a regime "bilanciato".

Tabella 1 - Pro e contro della cronodieta

Pro	Contro
<ul style="list-style-type: none"> • Viene consigliato di consumare gli alimenti distribuendoli in 4-5 pasti al giorno. • Completezza qualitativa degli alimenti, dato che la dieta comprende tutti i gruppi alimentari. 	<ul style="list-style-type: none"> • Spesso il paziente deve modificare le proprie abitudini alimentari in modo radicale. • I cibi non vanno pesati, lasciando abbastanza libero il paziente da bilance e grammature.

La cronodieta è "scientificamente" inconsistente: i risultati ottenuti dipendono soprattutto dal fatto che separare i macronutrienti significa sacrificare l'appetibilità dei cibi (è difficile mangiare mezzo chilo di carne) e quindi si è portati a mangiare di meno: l'ora a cui si mangia un piatto di pasta o una bistecca poco conta sull'assorbimento calorico.

Tuttavia, alcune indicazioni della cronodieta possono essere assunte come valide (Tabella 1). E importante ricordare che l'attuazione di un regime dietetico di questo tipo necessita della supervisione di un medico, che se necessario dovrà prescrivere al paziente terapie integrative.

Alcune enunciazioni della cronodieta sono decisamente ovvie:

- i pasti più abbondanti vanno consumati quando l'organismo può utilizzare al meglio le calorie, evitando così di accumularle;
- il pasto serale deve essere "controllato" nelle quantità e distanziato a sufficienza dal momento del sonno;
- nelle ore notturne bisogna evitare l'assunzione di cibo.

Altri principi della cronodieta sono invece discutibili e privi di fondamento scientifico (Tabella 2).

Tabella 2 - Indicazioni "criticabili" della cronodieta

- 1 - Consumare biscotti pane, pasta e tutti i cibi ricchi di carboidrati solo a colazione, nello spuntino di prima mattina o, al massimo, a pranzo.
- 2 - Mangiare la frutta molto zuccherina entro l'ora di pranzo.
- 3 - Tra i carboidrati preferire riso e mais.
- 4 - Mangiare cibi integrali anziché raffinati.
- 5 - Per digerire meglio i carboidrati e quindi ottenere un minore accumulo di grassi, non associarli con cibi proteici come pesce, uova e carne (in particolare di maiale).
- 6 - A cena privilegiare le proteine, evitando l'assunzione di carboidrati.
- 7 - Non bere vino, birra e caffè in associazione ai carboidrati.
- 8 - Ricordare che il pranzo deve essere il pasto più abbondante.

Secondo i sostenitori della cronodieta durante il giorno è fondamentale assumere gli alimenti a maggiore contenuto calorico, come carboidrati e grassi, perché vengono bruciati velocemente grazie all'azione degli ormoni tiroidei e surrenalici. La sera, invece, è bene preferire i cibi proteici perché favorendo la sintesi dell'ormone della crescita, fondamentale per il consumo dei grassi, potenziano i muscoli (massa magra). Alcuni aminoacidi come il triptofano (presente nella carne, nel pesce, ma anche nelle banane), inoltre, inducono la produzione di melatonina, l'ormone che regola il sonno. Accumulato durante la notte, questo aminoacido favorisce il riposo e incrementa la liberazione di serotonina al risveglio.

Pertanto è preferibile assumere i carboidrati nella prima parte della giornata, quando l'azione anabolica e liposintetica dell'insulina è contrastata dagli ormoni corticosteroidi, che proprio in questa fase della giornata sono presenti in quantità più elevate. In pratica, secondo i sostenitori della cronodieta occorre assumere pane, pasta, frutta e, in generale, tutti i cibi ad elevato contenuto di carboidrati fra il risveglio e le ore 15 (ossia nella prima colazione, nello spuntino di metà mattina e a pranzo) perché è in questa fase della giornata che il loro utilizzo ai fini della produzione di grassi di deposito è minore. La stessa regola vale per i legumi e per le patate (vedi Tabella 3).

Tabella 3 - cronodieta cosa e quando

Le verdure, da scegliere tra quelle di stagione, devono essere presenti nei due pasti principali, le più ricche di zuccheri (carote, funghi secchi, carciofi, barbabietole, broccoli, cavoli di Bruxelles, verze rape, pomodori) vanno consumate a pranzo e non a cena; tutte le

altre, invece, possono essere assunte indifferentemente nei due pasti principali. La frutta, pure questa di stagione, va mangiata entro le ore 17-18, va evitata a cena.
COLAZIONE
<ul style="list-style-type: none"> • Permessi grassi e zuccheri • Latte o yogurt magri con 2 cucchiaini di cereali (in alternativa 2 fette biscottate); tè o caffè, meglio se dolcificati con miele.
SPUNTINO (ENTRO LE 10.30)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 frutto a scelta
PRANZO
<ul style="list-style-type: none"> • Minestrone con riso o pasta, oppure Riso con piselli oppure Spaghetti aglio, olio e peperoncino e verdure miste alla griglia oppure Tagliatelle al pesto oppure Riso e lenticchie oppure Pasta e fagioli oppure Maccheroni con sugo fresco e insalata mista oppure Gnocchi al pomodoro Riso e carciofi oppure Passato di verdura con crostini, etc.
MERENDA (ENTRO LE 17.00)
<ul style="list-style-type: none"> • 1 frutto a scelta (tranne banane, uva, fichi e cachi), oppure 1 vasetto di yogurt
CENA
<ul style="list-style-type: none"> • Carne, pesce, uova e latticini devono costituire i principali componenti del pasto serale e non vanno consumati a pranzo. • Coniglio al forno e zucchine oppure Seppioline in padella e verdure cotte oppure Due uova e asparagi oppure Carne alla griglia con bietole oppure Pesce al vapore (branzino dentice orata) e germogli di soia in insalata oppure Pollo al limone e finocchi cotti oppure Grigliata di pesce e cime di rapa oppure Carne all'uccelletto e melanzane alla griglia oppure Scamorza e radicchio alla griglia oppure Calamaretti in umido e insalata di pomodori, etc.

Riso e mais sono più indicati di pane, pasta e patate perché si digeriscono più velocemente per via delle ridotte dimensioni delle loro particelle d'amido. Questo non è altro che il concetto di indice glicemico, utilizzato nella terapia dietetica

delle iperglicemie, diabete compreso.

Da sottolineare, inoltre, che nella cronodieta non è previsto l'uso della bilancia per pesare gli alimenti: circa le quantità ci si affida al "buon senso" (**indicazione quanto mai vaga e comunque non corretta**).

Osservando la Tabella 3, si nota come la cronodieta altro non sia che una dieta ipocalorica bilanciata di tipo mediterraneo, con la sola eccezione dell'aggiunta dei principi (per taluni affascinanti) delle diete dissociate.

La cronodieta trova numerosi seguaci specialmente tra i body-builder: tali diete, spesso scomposte e autogestite, sono formulate da trainer con competenze improvvisate e senza controllo medico. In questi ambienti è assai frequente la somministrazione di diete iperproteiche che traggono spunto da particolari programmi dietologici (dieta dissociata, a zona, ecc.).

La cronodieta conquista la fantasia di molti perché uno dei maggiori ostacoli al calo ponderale e, soprattutto, al mantenimento del peso raggiunto è la noia e la ripetitività di certi programmi alimentari (fortunatamente non di tutti) e l'eccessiva restrizione dietetica quali-quantitativa proposta. Il miraggio di non dover ricorrere al peso degli alimenti favorisce un'elevata adesione a questi programmi dietetici.

Mentre è costante l'attenzione all'ora di assunzione dei pasti (vedi Tabella 4), in questo programma dietoterapico non si fa alcun cenno ai principi di educazione alimentare, cardine di ogni seria riduzione ponderale.

**Tabella 4 - Cronologia di un'ossessione: la cronodieta
(Tabella derivata da un programma dietologico ispirato alla cronoterapia)**

	COSA	QUANDO
Colazione	Cereali e derivati	dalle 7 alle 15
Pranzo	Legumi, patate	dalle 12 alle 15
	Carne Pesce	dalle 12 alle 15 (non più di tre volte a settimana)
	Carote, funghi secchi, carciofi, barbabietole, broccoli, cavoli di Bruxelles, verze rape, pomodori	dalle 12 alle 15
Pranzo/cena	Altre verdure	dalle 12 alle 15; dalle 19.30 alle 22
Cena	Uova, latticini	dalle 19.30 alle 22
Mai	Banane, uva, fichi, cachi, castagne, frutta secca	mai

Anche se attratto da diete bislacche (dissociate, della frutta, iperproteiche, ipo-aglicidiche, vegetariane, ecc.), il soggetto sovrappeso dovrebbe semplicemente assumere, in 4-5 pasti giornalieri, tutti gli alimenti in quantità moderate.

Per far questo è indispensabile il controllo di un medico esperto in materia dietologica. Ma forse è troppo semplice e poco stimolante.

Insomma, vale la pena caricarsi di stress aggiuntivo e vivere come un capostazione solo per alimentarsi?

E poi, se all'improvviso il vostro orologio si dovesse fermare?

