

# TANTE DIETE ... MA QUALE DEVE ESSERE "LA" DIETA?

Giorgio Pitzalis - Specialista in Pediatria e Scienza dell'Alimentazione



Le nostre scelte alimentari quotidiane sono legate a inevitabili implicazioni culturali. Attraverso il cibo, infatti, è possibile "trasmettere" informazioni, convincimenti, comportamenti, condizionando così, e non poco, il nostro futuro e quello dei nostri [figli](#).



È vero, per esempio, che ognuno di noi si alimenta seguendo non soltanto l'istinto, ma talvolta la pubblicità e più spesso le mode. D'altra parte è ormai noto che una corretta nutrizione conduce a un "vantaggio biologico" sullo sviluppo di malattie cronico-degenerative (aterosclerosi, coronaropatie, ipertensione arteriosa, iperglicemia, dislipidemie). Esiste insomma un'indubbia connessione tra alimentazione, salute e comportamento.

Ogni italiano mangia in media 797 chilogrammi di cibo l'anno. Negli ultimi trenta anni il consumo alimentare è aumentato di 169 chilogrammi a persona, a fronte però di un ridotto dispendio energetico. Negli anni Novanta la razione alimentare giornaliera degli italiani è stata di 117 grammi di proteine (prevalentemente animali), 120 grammi di lipidi e quasi 14 grammi di sale. Confrontando questi dati con quelli relativi agli anni Cinquanta, le proteine totali sono aumentate del 46%, quelle animali del 160%, i grassi del 120% e il sale del 200%. Cosa si può concludere?



Semplicemente che dal dopoguerra a oggi le abitudini e il comportamento alimentare degli italiani hanno abbandonato certi modelli tradizionali basati sul parsimonioso utilizzo delle risorse disponibili per passare a scelte tipiche di una società opulenta, con la sempre più diffusa adozione di "prestigiosi" modelli alimentari di importazione. Il risultato è stato di innalzare di oltre mille calorie la disponibilità pro capite media giornaliera in energia e di aumentare in misura considerevole l'incidenza di [malattie dismetaboliche](#).

È quindi sempre più urgente da un lato capire cosa e quanto è necessario al nostro organismo, dall'altro orientarsi nella giungla di messaggi pubblicitari e mode alimentari. E per modificare abitudini sbagliate è indispensabile la conoscenza dei corretti principi nutrizionali.

#### **Mala tempora currunt**

La recente decisione del Ministero della Salute di istituire una commissione per valutare le giuste porzioni alimentari è corretta; tuttavia dovrebbero essere affrontate e risolte anche altre problematiche. Innanzi tutto l'obbligatorietà dell'etichetta nutrizionale su ogni genere alimentare.

Attualmente quasi tutti i gelati, buona parte degli snack dolci e salati, bibite zuccherine gasate e non, tutti gli snack al mou ricoperti di cioccolato non riportano alcuna informazione. Il consumo di frutta e verdura è in forte diminuzione, mentre il mercato dei soft drink e dei succhi di frutta è in continua ascesa. La pubblicità afferma che sono prodotti senza zucchero (senza saccarosio ma non sempre senza calorie) e il desiderio di succhiare rispetto a quello di masticare (saziandosi) è più forte.

Altro paradosso: l'acqua minerale deve contenere quanto meno sodio possibile. Non viene invece menzionato il contenuto di sale (anch'esso costituito da sodio) negli snack salati (patatine e simili). Altre acque minerali sono state addizionate con calorie senza dubbio inutili. A questo aggiungiamo i "corto-circuiti" dei tipo: più homevideo vedi più chips puoi mangiare. L'informazione corretta è un diritto elementare di tutti i consumatori, ma troppo spesso non viene rispettata. I messaggi mediatici sono sempre gli stessi: compra e mangia di tutto (il risultato è un inevitabile aumento di peso); ma, allo stesso tempo, gli ideali "Lui" e "Lei" sono scattanti e snelli. E allora? Nell'attuale giungla nutrizionale (diete scorrette, bevveroni, barrette e pillole varie), dobbiamo rassegnarci ad essere paragonati a delle zampogne?

**Le diete ipocaloriche e da "best seller" proposte in ogni stagione dell'anno sono numerosissime. Come orientarsi?**

Innanzitutto bisogna scartare le diete squilibrate in termini di macronutrienti (proteine, carboidrati, lipidi) e micronutrienti (vitamine e minerali) ed evitare la "Weight Cycling Syndrome", detta anche "**sindrome dello yo-yo**". Infatti il peso eventualmente ripreso al termine di un programma dietoterapico errato risulta qualitativamente più ricco di massa grassa rispetto all'originario peso perduto e ripetuti periodi di eccessi calorici dopo restrizioni inadeguate possono determinare, paradossalmente, un aumento del peso corporeo e della massa grassa.

L'incentivazione dell'attività fisica deve inoltre rappresentare il presidio terapeutico fondamentale dell'obesità essenziale, unitamente al controllo del regime alimentare.



Cerchiamo ora di fare un po' di chiarezza su alcune delle diete più seguite.

## **DIETE VEGETARIANE**

- **Dieta ovovegetariana e ovolatteovegetariana**

Queste diete aboliscono tutti gli alimenti di origine animale che comportano l'uccisione dell'animale; dal punto di vista nutrizionale sono le uniche diete vegetariane possibili. Non rappresentano tanto una scelta alimentare quanto una scelta di coscienza e, non operando restrizioni particolari sui macronutrienti, sono pienamente accettabili.

- **Dieta Pritikin**

(proteine 20%, carboidrati 76%, lipidi 4%)

Si tratta di una dieta vegetariana squilibrata perché iperproteica, ipolipidica, iperglucidica e ridotta negli apporti di fibre.

- **Dieta Vegan**

La dieta vegetariana stretta o Vegan (che prevede l'abolizione di qualsiasi alimento di origine animale), se prolungata nel tempo, può indurre la carenza di nutrienti indispensabili quali il ferro, lo zinco, il calcio, la vitamina B12. Particolarmente a rischio nelle diete vegetariane strette sono i [bambini](#), le gestanti, le donne in allattamento, gli anziani, [gli sportivi](#).



- **Dieta Zen**

Prevede la sola assunzione di riso. È una dieta assolutamente non raccomandabile.

## **DIETE IPERPROTIDICHE**

Sono diete che apportano un livello eccessivo di proteine. Si basano sul fatto che è impossibile trasformare i grassi alimentari in grassi di deposito in assenza di carboidrati e sul fatto che il consumo energetico per bruciare le proteine è maggiore di quello impiegato per bruciare i carboidrati o i lipidi.

- **Dieta Scarsdale**

(proteine 36-42%, carboidrati 34-38%, lipidi 24-26%)

Di solito viene consigliata per due settimane. Alcuni alimenti sono concessi a volontà, ma la scelta è molto limitata: in particolare sono aboliti i primi piatti e sono molto ridotti il pane, i dolci, i legumi (tranne la soia), l'alcool.

Seppure la restrizione dei carboidrati è meno marcata rispetto alle due diete precedenti, si tratta di un regime sbilanciato, iperproteico e carente di vitamine (B1, B6 e B12) oltre che di calcio, ferro e magnesio.

- **Dieta della Clinica Mayo**

Non ha nulla a che fare con il celebre ospedale Mayo Clinic di New York. Carente di calcio (latte e formaggi sono proibiti), risulta iperproteica e monotona.

## **DIETE CON ZUCCHERI AI MINIMI TERMINI**

Le diete che riducono drasticamente gli alimenti quali pane, pasta, riso, patate, frutta e ortaggi (principali fonti di zuccheri o carboidrati) si basano sul presupposto che è impossibile trasformare i grassi alimentari in grassi di deposito senza la presenza di carboidrati. Oltre a uno stato di acidosi, le diete a bassissimo contenuto di carboidrati possono causare nausea, affaticamento e aumento dei livelli di acido urico nel sangue, con rischio di gotta e di calcolosi renale.



- **Dieta Atkins**

(proteine 24%, carboidrati 14%, lipidi 62%)

Limita drasticamente gli alimenti che contengono glucidi, sia semplici che complessi (zuccheri, pasta, pane, riso, legumi, patate), mentre viene data via libera a proteine e grassi (carni, uova, pesce, formaggi, alcool, caffè, tè). Sono esclusi tutti i legumi verdi (es. piselli, fave). È una dieta assai sbilanciata e molto ricca di grassi, che forniscono circa il 70% delle calorie.

- **Dieta a punti o dieta dell'astronauta**

(proteine 25%, carboidrati 30%, lipidi 45%)

È una variante della dieta Atkins e rappresenta una forma di grossolana volgarizzazione delle diete ipoglicidiche, proposte da più di quaranta anni per il trattamento dell'obesità. Mentre formaggi grassi, salsicce e burro possono essere assunti liberamente, patate e frutta sono fortemente limitati.

## **DIETE DISSOCIATE**

- **Dieta dissociata classica o di Antoine**

(proteine 27%, carboidrati 23%, lipidi 50%)

Queste diete si basano sul concetto di non abbinare alimenti fra loro in conflitto. Di solito viene preso in considerazione il singolo pasto o l'alimentazione giornaliera: all'interno di tale unità è necessario seguire norme molto rigide che proibiscono l'associazione di alcuni cibi. Per sei giorni alla settimana si mangia, ogni giorno, un unico tipo di alimento, a volontà, scelto fra latticini, verdure, frutta, uova, carni e pesci. La domenica il regime è libero. Non ammette i dolci e l'alcool. Obbliga a mangiare il formaggio senza pane, a bere il vino con i legumi e l'acqua con la carne. La sua efficacia dipende dal fatto che sono esclusi alcool e dolci. È una dieta chiaramente non fisiologica, poiché fornisce i vari nutrienti non nell'arco della giornata, ma nell'arco della settimana. Ne esistono numerose varianti e purtroppo anche molte diete "serie" hanno mutuato alcuni concetti erronei delle diete dissociate, per esempio la prescrizione infondata di non assumere frutta a fine pasto.

- **Dieta di Shelton**

È una variante della precedente. È vietato associare proteine, carboidrati, lipidi e gli alimenti consentiti sono suddivisi in più classi da associare e dissociare. Comporta carenze vitaminiche multiple e di calcio ed è, di fatto, impraticabile: è impossibile infatti dissociare i nutrienti dal momento che tutti i cibi contengono una mescolanza di proteine, carboidrati, lipidi. **Un recente studio apparso sull'International Journal of Obesity ha posto a confronto due gruppi di soggetti obesi posti a dieta ipocalorica (1100 kcal/die), una**

**dissociata e l'altra bilanciata. Il gruppo "dissociato" era diminuito in media di 1,5 kg in meno rispetto a quello "bilanciato".**

- **Dieta del pompelmo e uova**

(proteine 49%, carboidrati 15%, lipidi 36%)

La dieta dura solo quindici giorni, più che sufficienti a compromettere la salute. Sono previste 24 uova alla settimana oltre che abbondanti quantità di carne. Mancano i carboidrati e gli oli vegetali, mentre è ricca di grassi e povera di calcio.

- **Dieta settimanale**

È previsto un unico alimento al giorno per più pasti. La perdita di chili è data dalla mancanza di appetito dovuta alla monotonia. È dannosa a breve termine e il peso si riacquista con estrema facilità.

- **[Cronodieta](#)**

È una speciale forma di dieta dissociata fondata sul principio per cui i cibi ingrassano più o meno a seconda di quando vengono assunti: per dimagrire è necessario mangiare carboidrati a pranzo, proteine a cena. È scientificamente infondata e gli scarsi risultati dipendono dal fatto che separare i macronutrienti significa ridurre l'appetibilità dei cibi (è difficile mangiare mezzo chilo di carne!).

## **DIETA DELLA FRUTTA**

- **Dieta di Beverly Hills**

(proteine 5%, carboidrati 95%, lipidi 0%)

Prevede solo frutta, da mangiare in grande quantità. È evidentemente sbilanciata, carente di calcio, zinco, ferro, fosforo, magnesio, niacina, vitamina B2 e vitamina B12. È una dieta a metà strada fra le **monopiatto** e le **dissociate**, e presenta i difetti di entrambe. È stata formulata da Judy Mazel e si fonda sul principio, valido solo per individui particolarmente sensibili, che lo squilibrio degli enzimi, quando si assumono contemporaneamente proteine e carboidrati, provoca disturbi digestivi (l'aumento di peso non è mai stato provato). La dieta permette solo le combinazioni di proteine con proteine, carboidrati con carboidrati e frutta con frutta, seguendo nei primi dieci giorni una monodieta a base di frutta.



- **Dieta di Hollywood**

Prevede l'assunzione esclusiva di noci, uva e frutti esotici. Nella seconda fase (dimagrante) aggiunge molte proteine e qualche volta un po' di cereali. È evidentemente sconsigliabile.

## **DIETE NATURISTE**

Utilizzano solo cibi integri e non trattati con prodotti chimici. Le verdure vanno consumate crude (compresi i carciofi). I sostenitori delle diete naturiste affermano, sbagliando, che noci, mandorle, noccioline e pinoli apportano proteine che costituiscono una valida alternativa a quelle di origine animale. Non mancano, inoltre, le interpretazioni "bizzarre" su alcuni disturbi legati all'alimentazione e piuttosto diffusi. Per esempio le eventuali reazioni allergiche attribuibili alle fragole sarebbero da interpretare come crisi dovute a un'energica espulsione di sostanze tossiche dall'organismo! Questi regimi alimentari sono consigliabili solo se seguiti per grosse linee.

Ecco, in pratica, come seguire il modello alimentare mediterraneo, utilizzando con regolarità i cibi della nostra tradizione:

- suddividere l'alimentazione giornaliera in 4-5 pasti ed evitare così un'eccessiva stimolazione della produzione di grassi nell'organismo;
- consumare giuste razioni di pasta o riso, che devono costituire la struttura portante di un pasto (80 grammi di pasta apportano

soltanto 280 calorie);



- accompagnare i cibi preferibilmente con il pane, abbandonando l'illusione di poter trarre vantaggio dall'uso (costoso e più calorico) di grissini, cracker e altri sostituti del pane. È opportuno evitare i pani speciali con aggiunta di grassi;
- 2-3 volte a settimana è utile consumare un "piatto unico" accompagnato da verdura e frutta fresca;
- usare come condimento preferito l'olio di oliva, un grasso molto digeribile, consigliabile anche per friggere;



- ricorrere con frequenza alle "carni alternative" (pollo, coniglio, maiale, tacchino, etc.) che hanno lo stesso valore nutritivo della carne bovina;
- consumare pesce con regolarità, con particolare attenzione al pesce azzurro (sarde, alici, sgombri, etc.) e alla trota;
- completare abitualmente il pasto con frutta e verdura fresca.



Quest'ultima dovrebbe essere cotta nella minore quantità possibile di acqua da riutilizzare poi come brodo per evitare di perdere preziose sostanze nutritive;



- insaporire le pietanze con aromi e condimenti non grassi (quali spezie, erbe, sugo di pomodoro, peperoncino, aglio, cipolla, basilico, lauro, salvia, prezzemolo, etc.), senza eccedere nelle aggiunte di grassi e sale da cucina (cloruro di sodio).

## DIETE NON EDUCATIVE

- **Dieta Weight Watchers**

È una dieta che necessita l'acquisto di cibi "griffati", incontri di gruppo e un'educazione alimentare da imparare altrove. È una dieta costosa e non educativa.

- **Dieta del minestrone, yogurt, uva, etc.**

Le numerosissime diete monopiatto consentono spesso di mangiare a volontà un unico alimento (per esempio 3 kg di uva al giorno con un apporto calorico di 1800 kcal). Sono evidentemente sbilanciate, diseducative e dannose.

- **Pasti sostitutivi (liquidi, barrette)**

Consentono riduzioni ponderali solo a breve termine. Da evitare.

- **Dieta ABCDE**

La dieta ABCDE (Anabolic Burst Cycling of Diet and Exercise, ciclo anabolico di dieta ed esercizio) consiste nel seguire una dieta ipercalorica per due settimane seguita da una fase ipocalorica.

- **Dieta a zona**

Ricordarsi di mangiare il 40% di carboidrati, il 30% di proteine e il 30% di grassi. Questa è la prima, difficile, regola della dieta a zona. Durante la giornata vengono concessi cinque pasti, ma la prima colazione deve essere assunta entro un'ora dalla sveglia, il pranzo entro cinque ore dalla colazione, lo spuntino del pomeriggio entro cinque ore dal pranzo, la cena entro due-tre ore dallo spuntino, e infine lo spuntino serale dopo 90 minuti dalla cena e 30

minuti prima di coricarsi. Il rispetto degli orari è d'importanza cruciale per assicurare quantità stabili di glucosio nel sangue. Ma quanta fatica per rispettare tutti questi orari semplicemente per mangiare!

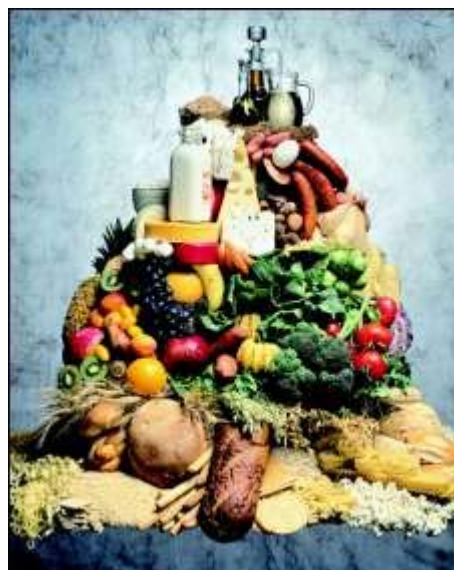
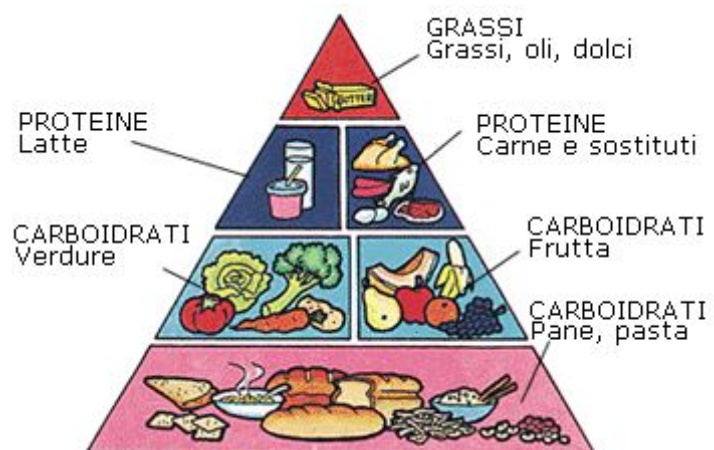
- **Dieta mediterranea**

(proteine 15%, carboidrati 60%, lipidi 25%)

Mediterranei sono il clima, il mare, l'ambiente geografico e geologico, gli usi e i costumi sia di quelle regioni che dell'Italia mediterranea fanno parte, sia di popolazioni di altri Paesi (Grecia, Spagna, Francia, i Paesi settentrionali dell'Africa e del vicino Oriente) che geograficamente si trovano in ambiente molto simile. Pane, pasta, legumi, latte e formaggi, olio d'oliva, frutta, verdure e ortaggi, pesce e carni alternative sono i cibi più rappresentativi della tradizione alimentare mediterranea, tradizione che anche nei Paesi più industrializzati viene oggi proposta come modello ideale sulla base di vasti studi epidemiologici.

È provato infatti che l'alimentazione mediterranea tradizionale riduce notevolmente i rischi di obesità, aterosclerosi, diabete, ipertensione, malattie digestive, etc. Vengono rivalutate le sane e più tipiche abitudini alimentari dei popoli come quello italiano; abitudini che peraltro sono state oggi in gran parte abbandonate, perché considerate espressione di "vita povera", sulla scia del consumismo tipico delle società industriali. Come conseguenza, oltre a spendere molto di più mangiamo male (ossia in modo poco equilibrato) e in misura eccessiva. Inoltre, gli alimenti tipici della tradizione mediterranea sono adatti a formare facilmente dei "piatti unici", capaci cioè di fornire da soli l'apporto nutritivo degli usuali "primo" e "secondo", sostituendoli efficacemente ed economicamente in un'unica portata. Esempi tipici: pasta e legumi, spezzatino con patate, paste asciutte con condimento di carni e formaggi, minestrone di verdura conditi con formaggio grattugiato e olio, la pizza (napoletana, con mozzarella e alici), etc. Far seguire a questi "piatti unici" un "secondo" tradizionale è inutile ed eccessivo: è sufficiente la sola aggiunta di verdura fresca e di frutta per ottenere un pasto completo, nutrizionalmente equilibrato e meno costoso.

La dietoterapia dell'obesità, anche in età evolutiva, deve essere in primo luogo bilanciata a livello dei macronutrienti (proteine, lipidi, carboidrati) e moderatamente ipocalorica. Particolare attenzione meritano i **bambini in età scolare**: è questa la fascia di età più colpita dal fenomeno sovrappeso-obesità. Ma anche a loro è possibile consigliare una dieta ipocalorica, bilanciata in termini di proteine, carboidrati e lipidi. Perché bilanciata? Perché, ad esempio, differente è il destino metabolico degli alimenti: se si introducono 100 kcal in più sotto forma di lipidi, l'organismo ne brucia 3 e ne immagazzina 97 kcal. Qualora invece le 100 kcal sono assunte sotto forma di carboidrati 23 kcal vengono utilizzate e solo 77 kcal immagazzinate.



**QUALE È LA VERA PIRAMIDE ALIMENTARE ...?**