

Siamo quello che mangiamo Diete su app o preconfezionate. I rischi per la salute

Author : Daniela Troiani

Date : 20 aprile 2014



“La vita non è quella che si è vissuta, ma quella che si ricorda e come la si ricorda per raccontarla.”
Grazie Gabo

Ci avviciniamo alla “prova costume”, anche se il momento più temuto probabilmente è il “cambio di stagione”, non solo per la seccatura di mettere a posto l’abbigliamento invernale e tirar fuori quello estivo, sperando si sia salvato dall’attacco delle tarme, ma anche perché, provandoci i capi dello scorso anno, capiamo subito se l’inverno ci ha lasciato qualche chilo in più. È meglio provvedere subito allo “smaltimento”, non rimandando fino all’estate con la scusa della Pasqua, del 25 aprile, 1 maggio e magari si può aspettare anche il ponte del 2 giugno, per evitare di accumulare ulteriore peso e poi, per perdere tutto e subito, rischiare fame e qualche danno.

Vediamo allora di informarci meglio sulle diete più in voga e sulle “app” per perdere peso, programmi gratuiti o a pagamento che si possono scaricare da internet su cellulari e tablet. *Altroconsumo* ha effettuato [numerose inchieste a questo proposito](#) e vi invito a consultare il sito per approfondimenti.

Cominciamo con le app, definite dagli esperti di *Altroconsumo* inutili e pericolose: si utilizzano per calcolare l’indice di massa corporea (pesa/altezza al quadrato espressa in metri), per acquistare integratori e di recente, per motivare al dimagrimento: quelle americane e giapponesi lo fanno attraverso il libero insulto...

Il loro utilizzo si sta diffondendo anche in Italia, sono gratuite o poco costose.

Altroconsumo ha analizzato i contenuti di alcune app italiane per dimagrire tra le più scaricate, riscontrando che, nella maggior parte dei casi i consigli nutrizionali oltre ad essere scorretti e di scarsa efficacia, rischiano di essere pericolosi per la salute.

Quasi tutte le app sulle diete, come “dimagrire senza dieta”, “dieta per dimagrire”, “dieta dello zodiaco”, “idieta: come dimagrire in sicurezza”, “dieta brucia grassi”, puntano al dimagrimento veloce, proponendo regimi dietetici squilibrati, inefficaci, senza senso (come la dieta per la pancia piatta) o senza fondamento scientifico.

Ci sono poi le app come “il tuo integratore” o “perdere peso” o “dieta land” che propongono integratori brucia grassi o anoressizzanti, inutili e rischiosi, spesso dalla formula sconosciuta e senza alcuna dimostrazione scientifica di efficacia e sicurezza.

Anche strumenti potenzialmente utili, come le app che aiutano a calcolare l’indice di massa corporea, come

“calcolatore bmi: peso ideale”o “ controllo del peso- dimagrire” possono essere lacunosi: nel primo gli intervalli del BMI utilizzati sono diversi da quelli ufficiali, nel secondo manca l'indicazione di rivolgersi sempre ad un medico o dietista o nutrizionista prima di iniziare una terapia dietetica.

Le raccomandazioni di *Altroconsumo* (cui mi associo!) riguardo all'uso delle app sono queste:

non fate tutto da soli perché nessun trainer virtuale può sostituire una dieta personalizzata, e **attenzione allo stile di vita** perché è importante che tutti i pasti siano equilibrati e non manchi l'attività fisica. Gli esperti dicono che le app non inducono cambiamenti duraturi nel cambiamento dello stile di vita per cui i risultati positivi, quando ci sono, sono soltanto di breve durata.

E adesso prendiamo in esame alcuni dei regimi alimentari più alla moda. Sul sito di *Altroconsumo* troverete i risultati di numerose altre analisi di regimi dietetici. Vi invito a consultarli prima di intraprenderne uno.

Dieta metodo Naturhouse

Associazione di una dieta ipocalorica e iperproteica a integratori e a sostituti del pasto a marchio Naturhouse. Nella fase di dimagrimento, vengono vietati (o fortemente ridotti) i carboidrati, come pane, pasta, patate,riso, rimpiazzati da sostituti del pasto e integratori. Per gli altri nutrienti le frequenze sono basate sulla classica [piramide nutrizionale](#). La durata dipende dai kg da perdere. Nel mantenimento vengono reintrodotti i carboidrati . È una dieta scarsamente personalizzata, generata in automatico da un software. Il soggetto impara più a fare affidamento sui prodotti a marchio che su un'alimentazione corretta e bilanciata e su uno stile di vita attivo. Molti dei prodotti fitoterapici suggeriti contengono estratti che stimolano il metabolismo (es. guaranà), la diuresi e possono essere perciò molto pericolosi per persone che soffrono di pressione alta o disturbi renali. La perdita di peso viene falsata dalla perdita di liquidi (ricordate la [differenza tra perdere peso e dimagrire?](#))

Dieta Tisanoreica

È ipocalorica, iperproteica e chetogenica. Consiste in tre fasi: intensiva, di stabilizzazione e di mantenimento. Nella prima fase vige il divieto assoluto di consumare carboidrati, né semplici (zuccheri e frutta) né complessi (cereali e derivati). Per quanto riguarda i grassi, sono ammessi soltanto due cucchiaini di olio extravergine d'oliva al giorno. Come fonti di proteine, sono previsti 5 diversi pasti: quattro di essi sono rappresentati da prodotti a marchio Tisanoreica. Nella fase di stabilizzazione si reintroducono gradualmente i carboidrati integrali e i grassi. I prodotti alimentari a marchio Tisanoreica , oltre ad essere costosi, sono ricchi di conservanti e coloranti. L'utilizzo di pasti pronti ha solamente svantaggi: ci si abitua, per essere "in forma", non tanto a curare l'alimentazione e a fare movimento, ma a ricorrere ad alimenti pronti.

Paleodieta

La così detta paleodieta è un regime alimentare “scoperto” dal prof. Loren Cordain, un americano docente di scienze motorie.

È basata sull'alimentazione che, secondo questa teoria, l'uomo primitivo delle caverne seguiva nel periodo precedente la scoperta dell'agricoltura. Iperproteica basata sul consumo regolare di carni magre, pesce (no grandi pesci come pesce spada o tonno), frutti di mare, frutta secca, frutta fresca e verdura. Prevede l'abolizione di cereali (pasta, riso, pane, cereali in chicco, farine...), zuccheri raffinati, patate, legumi, latticini, tutti i cibi industriali, caffeina e alcool. La dieta prevede anche l'assunzione di quantità moderate di lipidi. Il rapporto carboidrati-proteine è sbilanciato. Le proteine, inoltre, derivano unicamente da alimenti di origine animale, per cui è molto facile superare il livello massimo di assunzione giornaliera di colesterolo. Inoltre è ormai accertato dalla comunità scientifica che consumare oltre 500 g di carne rossa alla settimana aumenta l'incidenza del cancro al colon-retto. Non vengono posti infatti limiti alle quantità da consumare. È consigliato inoltre il consumo identico di acidi grassi omega-6 e omega-3, mentre la letteratura scientifica fissa il rapporto “ideale” tra omega-6/omega-3 pari a 5:1, in quanto un apporto sbilanciato di questi due acidi grassi potrebbe portare a un aumento del rischio di malattie cardiache.

Dieta del gruppo sanguigno

Proposta dal naturopata Peter D'Adamo, la dieta del gruppo sanguigno è basata sull'eliminazione di determinati alimenti o di gruppi di alimenti esclusivamente in base al proprio gruppo sanguigno. La compatibilità di un alimento con il gruppo sanguigno viene determinata dal suo contenuto di determinate proteine, le lectine. Se le lectine sono incompatibili con il gruppo sanguigno, queste “aggreghiscono” i globuli rossi, con numerose conseguenze negative. Secondo questa teoria i fabbisogni nutrizionali di ogni individuo sono direttamente correlati al gruppo sanguigno. Questo perché i diversi gruppi sanguigni si sono evoluti nel corso della storia in risposta a determinati cambiamenti nello stile di vita dell'uomo:

- Gruppo 0, il cacciatore. Sono sconsigliati i latticini, le leguminose e i cereali, pane, pasta e riso. I soggetti dovrebbero svolgere regolarmente attività fisiche pesanti.
- Gruppo A, l'agricoltore. Dieta ricca di alimenti vegetali e cereali. Va limitato il consumo di carne e vengono consigliate attività poco impegnative come golf, yoga ecc.
- Gruppo B, il nomade. Sconsigliati solo i cibi ricchi di conservanti e di zuccheri semplici. Consigliate attività fisiche leggere come tennis o camminata.
- Gruppo AB, l'enigmatico. La dieta è a metà tra il gruppo A e il gruppo B, si possono consumare con moderazione tutti i cibi, senza esagerare con i latticini. Consigliate attività fisiche leggere.

Il regime alimentare consigliato nei diversi gruppi vede la completa eliminazione di determinati gruppi alimentari, atteggiamento poco raccomandabile. Variare le proprie scelte è alla base di una sana alimentazione, mentre questo stile alimentare limita fortemente le alternative. In particolare, chi ha gruppo sanguigno 0 potrebbe essere soggetto a rischi maggiori, in quanto si incoraggia il consumo di carne (anche rossa) che, come anche i più recenti studi hanno dimostrato, può essere responsabile dell'insorgenza di tumori. Le porzioni e le frequenze indicate non riflettono quelle delle linee guida INRAN, riportate anche nell'introduzione.

Dieta dei geni

Una certa variazione in uno dei geni legati al metabolismo modifica il funzionamento del gene stesso provocando dei cambiamenti nell'assorbimento e nel fabbisogno di diversi nutrienti. È questo il presupposto su cui si basa la dieta dei geni. In base alla funzionalità di questi geni (in particolare quelli coinvolti nella regolazione del glucosio, del colesterolo e dei grassi) vengono inseriti o esclusi dalla dieta diversi gruppi di alimenti. Ad esempio, la dieta di una persona più soggetta al colesterolo alto sarà ricca di fibra e povera di grassi saturi. Per ricevere un piano alimentare personalizzato è sufficiente ordinare un kit per la raccolta di saliva e inviare il proprio campione che verrà analizzato. A fornire questo tipo di servizio nel nostro paese sono diversi siti internet. Una volta determinate le diverse varianti genetiche viene fornito un piano alimentare personalizzato, da mantenere (in teoria) per tutta la vita. Il costo può variare dai 200 ai 400 euro. Ciò che accomuna i siti dedicati al dimagrimento personalizzato è la mancanza di dati scientifici a supporto. Nessuno studio, infatti, ha dimostrato che chi possiede determinate varianti nei geni necessita di una particolare dieta. Quello che si sa è che alcune variazioni sono state ritrovate più spesso in individui accomunati da problemi simili: questo però non basta per assicurare un miglior dimagrimento né un miglior stato di salute.

Dieta Atkins

La dieta Atkins prevede 4 fasi: approccio, perdita di peso, pre-mantenimento e mantenimento definitivo (per il resto della vita). Il principio di base è la chetogenesi, ovvero il meccanismo che permette di ricavare energia da proteine e grassi, in carenza di carboidrati. Nella fase di approccio (due settimane) alimenti fonti di grassi e proteine possono essere consumati liberamente, mentre i carboidrati sono molto limitati. Nelle fasi successive l'assunzione di carboidrati aumenta progressivamente: l'obiettivo è trovare la quantità di carboidrati che permette di mantenere il peso senza ingrassare. È incoraggiata la scelta istintiva dei cibi, ma se ciò incide sul peso occorre ripartire dalle prime fasi. Come tutte le diete a basso tenore di carboidrati, propone un piano alimentare molto distante dalle linee guida indicate dagli organismi internazionali, che vedono i carboidrati complessi alla base di un regime sano ed equilibrato. Va seguita preferibilmente sotto controllo medico e per periodi di tempo limitati, è una dieta che generalmente funziona grazie al meccanismo indotto dalla chetosi. Porta a una diminuzione di peso abbastanza rapida, e questo può stimolare nel suo proseguimento. È fondamentale considerare che la privazione di alimenti fonti di carboidrati può generare una sorta di effetto risarcitorio che può indurre, una volta finita la fase di perdita di peso, al consumo esagerato di carboidrati e zuccheri e quindi alla ripresa del peso perso. Incoraggiando la scelta istintiva dei cibi non è possibile sviluppare una critica nutrizionale generale, anche se è indubbio che una scelta autonoma di alimenti difficilmente rispecchia un corretto bilancio dei vari nutrienti.

Dieta Dukan

Dieta iperproteica, chetogenica (prevede di ricavare energia da proteine e grassi, in carenza di carboidrati) e ipocalorica che consiste in quattro fasi. La prima fase della dieta Dukan, detta di attacco, è basata sulle proteine pure, escludendo pertanto tutti gli altri macronutrienti (carboidrati e proteine). La fase di crociera prevede un'alternanza del regime delle proteine pure e delle stesse con in più verdure crude o cotte ma con un basso tenore di zuccheri. La terza fase è detta di consolidamento: qui riappaiono i carboidrati. L'ultima fase è detta di stabilizzazione, con l'introduzione di 3 cucchiaini di crusca al giorno.

L'apporto di fibre durante la fase di crociera è rappresentato solo dalle verdure, che non sono sufficienti al raggiungimento del fabbisogno giornaliero e nella fase di attacco le fibre sono assenti. L'introduzione della crusca d'avena non aiuta comunque al raggiungimento dei livelli raccomandati di assunzione. Carboidrati e proteine sono sbilanciati rispetto ai fabbisogni di riferimento e le proteine consigliate derivano unicamente da alimenti di origine animale (che aumentano notevolmente l'apporto di colesterolo). L'apporto di grassi è anch'esso sbilanciato a favore di grassi di origine animale e quindi prevalentemente saturi. L'unica fonte di acidi grassi essenziali è rappresentata dalla possibilità di consumare pesce. Con un consumo ridotto di prodotti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi e cereali) si rischia una carenza di vitamine e sali minerali.

Dieta Fast

Per cinque giorni alla settimana non cambia nulla: si può continuare a mangiare come si è sempre fatto, senza particolari regole. Negli altri due giorni, invece, è consentito consumare solo 500 kcal per le donne e 600 kcal per gli uomini (circa il 25% del fabbisogno calorico giornaliero). È possibile raggiungere queste quantità con un unico pasto, con più pasti o includendo uno spuntino a base di frutta. In questi due giorni di semidigiuno viene consigliato il consumo di alimenti come ortaggi, frutta (ad eccezione di quella troppo zuccherina come uva, banane), uova, pollame, pesce, latte scremato, ricotta e fiocchi di latte. A rendere famosa questa dieta sono stati un medico e presentatore televisivo e una giornalista di moda, che dedicano un'ampia parte del loro libro alla descrizione della propria esperienza personale, arrivando a suggerire di praticare questo regime alimentare anche per tutta la vita. Per il resto, nel testo si fa riferimento a numerosi studi riportati in diversi articoli scientifici che dimostrerebbero l'efficacia della dieta non solo sul dimagrimento, ma anche sulla riduzione del rischio di numerose patologie croniche. Peccato però che questi studi siano tutti sperimentali e praticati perlopiù su animali. Quei pochi condotti sull'uomo, pur dimostrando l'efficacia della dieta sulla perdita di peso, sono di breve durata: mancano conferme a lungo termine e confronti con altri regimi alimentari. Discorso valido anche per la presunta prevenzione di patologie croniche.

Dieta South Beach

Dieta iperproteica e ipocalorica che consiste in tre fasi. In generale si consiglia di seguire la fase 1 per due settimane, chi deve perdere molto peso può prostrarla per più tempo. È previsto il consumo di uova, pesce e carni magre, latticini a basso contenuto di grassi, qualche varietà di legume, verdure ma non tutte, qualche noce o mandorla al giorno e infine i sostituti dello zucchero (dolcificanti). È vietata anche la frutta. Durante la fase 2 è possibile reinserire gradualmente i cereali integrali (pane, pasta, riso ecc), la frutta a "basso contenuto di zuccheri", il cioccolato fondente, e le verdure che prima erano vietate (carote, zucca, patate). Nella fase 3, invece, è possibile mangiare "come si vuole", anche se il consiglio rimane quello di evitare i cibi con alto indice glicemico, che è il valore che indica la velocità di innalzamento della glicemia in seguito all'assunzione di un alimento. Durante la prima fase il solo consumo di alcune verdure e legumi non è in grado di soddisfare l'apporto giornaliero di fibra consigliato. Inoltre, con questo regime, è molto facile superare il livello massimo di assunzione giornaliera di colesterolo. Viene promosso il consumo di dolcificanti senza indicazioni su tipologie o quantità. Per quanto riguarda il mantenimento, non ci sono indicazioni in quanto viene detto che "ognuno deve trovare un'alimentazione adatta a se stesso". Una nota negativa va data al consiglio di riprendere la fase 1 ogni qual volta si aumenti di peso, in quanto è confermato scientificamente che le fluttuazioni frequenti di peso sono dannose per la salute.

È bene ricordare che ogni dieta, oltre ad essere personalizzata, deve rispettare alcune caratteristiche, sia da un punto di vista nutrizionale, dato che il cibo che mangiamo ha un effetto diretto sulla nostra salute, sia da un punto di vista di gusti e abitudini, perché mangiare non è solo nutrirsi, ma è anche gratificazione e convivialità. Non ci sono cibi che devono essere eliminati completamente, così come il concedersi qualche piccolo "sgarro" ogni tanto non deve essere vissuto con senso di colpa.