



È il metodo per dimagrire più famoso del mondo. Seguito da 24 milioni di persone. Ma è il migliore? Lo abbiamo confrontato con quello made in Italy

COLLOQUIO CON PIERRE DUKAN
E NICOLA SORRENTINO
DI TIZIANA MORICONI

Io Dieta Dukan tu Mediterranea



NICOLA SORRENTINO.
A SINISTRA: PIERRE DUKAN

Ventiquattro milioni. È il numero, impressionante, di persone che hanno provato il suo metodo: la Dieta Dukan. Lui, Pierre Dukan, si occupa da più di trent'anni di comportamento alimentare, sovrappeso e obesità, ed è oggi uno dei più famosi e discussi medici nutrizionisti del mondo. Considerato da molti come un guru, promette un dimagrimento veloce senza troppe rinunce e, soprattutto, duraturo. Il regime che propone, basato essenzialmente sulle proteine e sulla riduzione drastica di carboidrati, sembra poter funzionare per chiunque. Un solo libro, quindi, al posto di numerose visite dal dietologo, spesso impegnative anche per

il portafogli. Il metodo, però, non piace a chi conosce i rischi di lasciare il paziente da solo davanti alla bilancia, e che a qualsiasi moda alimentare contrappone la salutare quanto antica dieta mediterranea. Come Nicola Sorrentino, docente di Igiene nutrizionale e Crenoterapia all'Università di Pavia. Abbiamo messo i due specialisti a confronto.

Può esistere davvero un metodo per dimagrire che sia adatto a tutti?

DUKAN: «Sì. Il mio, per esempio. Sono solo tre le categorie di nutrienti di cui disponiamo: proteine, lipidi e glucidi, che comprendono zuccheri e carboidrati. Non è difficile individuare un metodo che le combini nel modo ottimale per perdere peso. Sappiamo, infatti, che le proteine sono le uniche delle tre categorie a poter

essere ingerite a volontà senza complicanze per l'organismo, come diabete o aumento del rischio cardiovascolare. Chiaramente i reni devono funzionare molto bene. In generale sono dell'idea che sia necessario trovare metodi universali per mettere le persone - soprattutto quelle con gravi problemi di peso - nella condizione di curarsi da sole, o quasi. Va ricordato, infatti, che l'obesità riduce l'aspettativa di vita di nove anni in media, e che è un'epidemia: solo in Francia vi sono oltre 6 milioni di persone obese, 22 milioni sono in sovrappeso ed è impensabile prenderli in carico tutti».

SORRENTINO: «Assolutamente no. La dieta va cucita addosso al paziente ed è un atto medico: la deve prescrivere uno specialista in base a una visita medica, ►



all'età, al sesso, alle gravidanze, all'attività fisica, alle abitudini. Il paziente va controllato e tenuto con un guinzaglio, sebbene lungo. È vero: l'obesità è un problema sociale, sanitario ed economico, sappiamo che è la seconda causa di morte dopo il fumo in Occidente, che in Europa ci sono 150 milioni di persone che combattono con questa condizione, di cui 22 milioni in Italia. Ma il fine non giustifica i mezzi: non si possono stravolgere le regole della corretta alimentazione, che si ingeriscano mille o 5 mila calorie. Le linee guida ci dicono che, per funzionare bene, il nostro organismo deve ricevere carboidrati, grassi e proteine in determinate proporzioni: rispettivamente 55-60 per cento, 25-30 per cento, 12-15 per cento. Chi si attiene a queste percentuali, riceve automaticamente anche le vitamine e le fibre nelle giuste dosi».

Allora, come si fa a dimagrire?

DUKAN: «Il mio metodo si basa su quattro fasi e le prime due servono specificamente per perdere peso. La prima, definita di attacco, dura tre giorni - si può arrivare al massimo a sette se l'obesità è veramente importante - in cui sono permessi solo 72 alimenti particolarmente proteici, tra cui molte carni rosse, il pollame, i frutti di mare, le uova, i latticini magri, il tofu. Nella seconda fase, che io chiamo di crociera, ai 72 cibi proteici si aggiungono 28 verdure, per un totale di 100 alimenti che possono essere consumati a volontà e in qualsiasi momento della giornata. Il tutto accompagnato da molta acqua. Tra i cibi banditi, o quasi, ci sono i carboidrati. Con questo regime si riesce a perdere

anche un chilo a settimana fino a raggiungere il peso considerato giusto, stabilito prima di cominciare la dieta. Le ultime due fasi invece, in cui reintroduco gli altri alimenti, servono a stabilizzarsi e a evitare di ingrassare di nuovo».

SORRENTINO: «Anche seguendo la nostra dieta mediterranea e mangiando pastasciutta è possibile perdere un chilo

a settimana. Di base, bisogna imparare a cucinare in modo da ridurre le calorie. È importante, però, che il medico dia al paziente delle regole. L'obeso è tale proprio perché non ha delle regole, e dirgli di mangiare a volontà e in qualsiasi momento della giornata può essere pericoloso. Non sono contrario in assoluto a un regime iperproteico, se e quando fosse necessario, in ogni caso solo all'inizio, per incoraggiare. Il paziente, però, lo seguo sempre personalmente, per evitare che lo protragga oltre il tempo dovuto. Se le persone vengono abbandonate a loro stesse, quando arrivano alla terza e alla quarta fase del mio collega francese e si accorgono di perdere meno chili, c'è il forte rischio che ritornino a seguire la prima fase. Così la dieta iperproteica non dura più cinque giorni, ma arriva anche a un mese, con tutte le controindicazioni che questo comporta per i reni e il fegato».

Se perdere peso è difficile, molto di più lo è mantenere la forma nel tempo. Come si fa? DUKAN: «Nella terza fase del mio me- ▶

Dukan

Il metodo prevede quattro fasi: attacco, crociera, consolidamento e stabilizzazione. La prima è molto breve, da 1 a 7 giorni a seconda dei chili da perdere: sono concessi solo 72 alimenti proteici (niente carboidrati né olio di oliva). Nella seconda si introducono 28 verdure e si alternano periodi di sole proteine a periodi di proteine e verdure, fino al peso stabilito. In queste due fasi, ogni alimento consentito può essere consumato a volontà e in qualsiasi momento della giornata. Nella fase di consolidamento (10 giorni per ogni chilo perso) si introducono lentamente gli altri cibi, ma in quantità ben precise. Se non si rispettano le regole, avverte il libro "La Dieta Dukan illustrata" (Sperling & Kupfer, 268 pp, 19,90 euro), si riprenderanno i chili persi. Nella fase 4, che può durare tutta la vita, si torna a decidere in autonomia il proprio menu, ma si devono mantenere tre capisaldi: ogni giovedì sono concessi solo i 72 alimenti della fase 1, bisogna camminare per 20 minuti e mangiare tre cucchiaini di crusca di avena al giorno.

Mediterranea

Nella scienza dell'alimentazione è riconosciuta come il migliore modello per la prevenzione delle malattie cardiovascolari e dell'obesità, e per la salute in generale, come ricorda il nuovo libro di Nicola Sorrentino e Allan Bay "Cosa Mangiamo" (Mondadori, 455 pp, 19,90 euro). La piramide alimentare della dieta mediterranea è stata recentemente rivisitata e si basa sul largo consumo di prodotti ortofrutticoli freschi e cereali, meglio se integrali. Sul secondo gradino troviamo latte, yogurt e olio di oliva. Seguono semi e frutta a guscio e le spezie, mentre al penultimo posto ci sono uova, carne bianca, formaggi, pesce e legumi. Carne rossa e dolci si trovano in cima alla piramide: sono gli alimenti che andrebbero consumati una sola volta a settimana. La pasta, principale fonte di energia per l'organismo, non solo è consentita, ma consigliata, perché ricca di carboidrati (zuccheri a lento assorbimento) e povera di grassi. È ammesso un bicchiere di vino a pasto e una piccola quantità di cioccolato fondente (75 per cento di cacao minimo).

Foto: P. De Villiers - GalleryStock.com