# Abbasso le diete da star!

## Fare una dieta è una cosa seria. Vietato improvvisare o affidarsi alle mode. Dimagrire sì ma in salute

*a cura di Laura Costanzo*

Da domani dieta! Con l'approssimarsi della primavera ci si guarda allo specchio e nasce spontaneo il desiderio di riacquistare il peso forma. L'imperativo è di non affidarsi al "fai da te" e alle diete dettate dalla moda che possono fare davvero male. Va da subito chiarito infatti che per dimagrire il corpo va nutrito e rieducato a mangiare in modo adeguato e bilanciato così che l'organismo bruci l'eccesso metabolizzando le sostanze necessarie al suo benessere. Del resto la parola dieta deriva dal greco *dìaita* che significa: "stile di vita". Come dire che ognuno ha la propria dieta salutare se equilibrata, variata e personalizzata in base a età, sesso, costituzione, stato di salute e attività fisica.

Il dottor Nicola Sorrentino, dietologo e idroclimatologo, spiega: *«Oggi è molto facile che una dieta diventi di moda, basta che un personaggio famoso la segua e poi i mass media ne fanno un caso da emulare. A questo si aggiungono i messaggi pubblicitari, non sempre corretti. Spesso si tratta più di disinformazione, con conseguente gran confusione».*

**Come difendersi dunque?**
Spesso noi specialisti dobbiamo smentire determinate affermazioni poco qualificate non suffragate dalla ricerca scientifica. Scrivere e prescrivere una dieta è un atto medico, che spetta solo allo specialista. Tutte le diete dettate da una moda, che arrivano dall'estero e vivono di passaparola, sono da valutare con attenzione. Meglio evitarle, dato che sono davvero numerose e menzionate spesso più per questo che non per la loro validità scientifica.

**Ma quali sono queste diete?**
Se ne potrebbero citare davvero tante, ma al di là del loro nome è bene chiarire che comunque si chiamino, nessuna dieta è dimagrante. Ci sono solo le buone abitudini e la corretta alimentazione. E del resto l'Istituto Superiore di Sanità, in tema di alimentazione, ci dà delle regole precise. La nostra dieta mediterranea copiata in tutto



il mondo, è la migliore, mentre noi importiamo le cattive abitudini dagli altri Paesi.

**Dieta mediterranea, ce ne può parlare?**
Si comincia con un'abbondante colazione con i prodotti tipici della nostra tradizione, magari alleggeriti e 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Un pranzo e una cena in cui non devono mancare le sostanze nutritive di base, comprese vitamine e sali minerali. Le diete troppo ricche di proteine sono dannose per l'organismo, quelle monotematiche non apportano alcuni principi essenziali. Insomma sarebbe il caso di farsi guidare dal buon senso e non farsi mancare nulla e nella giusta misura.

**Ma tutte le diete sono uguali?**
Noi dobbiamo distinguere il salutismo dal dimagrimento. La dieta Detox, per esempio, è un'alimentazione che prende in considerazione determinati alimenti che possono intossicare il nostro organismo. E fin qui nulla di male. Il fatto è che non è detto che vada bene per tutti. Frutta e verdura ok, sostituire le proteine animali con quelle vegetali ok, ma l'importante è che ci sia equilibrio e che si sia valutato se va bene per noi.

**E cosa dire delle diete "7 giorni" etc.?**
Anche io a volte parlo di queste diete, ma bisogna distinguere. Le diete riportate sulle riviste sono descrizioni generalizzate che vanno poi personalizzate e seguite facendo davvero attenzione a quello che viene scritto ed è impossibile dire a priori se funzionano o no. Ci saranno soggetti che per costituzione reagiranno bene e altri invece che non avranno risultati. Acquisire un certo regime alimentare per sette giorni non è dannoso, purchè poi non si continui in realtà per un mese. E tenendo comunque presente che in breve tempo non si possono ottenere davvero dei risultati soddisfacenti.

**Cosa possiamo consigliare quindi?**
Il consiglio è quello di parlare innanzitutto con il proprio medico curante. L'alimentazione è, a torto o ragione, un business e non solo una scienza, oggi il dietologo è uno specialista che ha studiato 5 anni dopo la laurea in medicina. E solo un parere esperto può far raggiungere un risultato duraturo. L'emulazione fine a se stessa rischia solo di essere dannosa.



> **Oggi è molto facile che una dieta diventi di moda, basta che un personaggio famoso la segua e poi i mass media ne fanno un caso da emulare. A questo si aggiungono i messaggi pubblicitari, non sempre corretti. Spesso si tratta più di disinformazione, con conseguente gran confusione**

## Diete in numeri

Belli si nasce o si diventa? Difficile rispondere soprattutto osservando i dati raccolti in tema di sovrappeso e dieta.
Più del 40% degli italiani è in sovrappeso oppure obeso e il 3-4% ritiene di essere troppo rotondo anche se non lo è. Come dire che circa un italiano adulto su due pensa di dover fare una dieta (AdnKronos). Questo ci può dare un'idea della dimensione del business delle diete nel nostro Paese.
Negli Usa uno studio di Market Research stima un giro d'affari da circa 61 miliardi di dollari, in Italia mancano dati anche perché si dovrebbe tener conto di integratori dietetici, farmaci dimagranti, alimenti ipocalorici, visite da medici nutrizionisti, dietisti, libri e strategie per bruciare le calorie, come iscrizioni in palestra o dal personal trainer. Secondo una recente ricerca condotta da Gfk Eurisko una persona su cinque ha provato una dieta dimagrante a cui rispondono le ricerche dell'associazione Endangered Bodies secondo le quali però solo il 5% delle persone riesce a restare magro perché si affida a diete spot.