



# IL LABIRINTO DELLE DIETE

COME DISTRICARSI



**A cura di: Chiara Pellacani, Chiara Luppi, Claudia Della Giustina  
(Dietiste, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia)**

**La lotta ai “chili di troppo”, purtroppo, non demorde: nonostante stia prendendo sempre più spazio un movimento sociale che sostiene l'accettazione del proprio corpo denominata “body positive”, periodicamente vengono proposte diete sempre nuove.**

Ciclicamente, nuovi schemi dietetici, spesso pubblicizzati in tv e sui social media, che promettono risultati da favola in tempi brevi e con sforzi minimi, soppiantano la dieta mediterranea, profilo alimentare validato scientificamente.

È proprio in questo contesto che oggi si parla di “Fad Diets” per indicare le diete alla moda. Si tratta di un vero e proprio labirinto di diete, di cui non esiste un inventario unico, ma un elenco dinamico che si arricchisce periodicamente a seconda del momento.

Per fare un po' di chiarezza, la maggior parte di queste diete possono essere raggruppate in:

- diete a ridotto contenuto di carboidrati;
- diete a ridotto contenuto di grassi.

Tra le diete a ridotto contenuto di carboidrati più famose possiamo ricordare la dieta Zona, la Dukan, la dieta dell'Indice Glicemico, la

Paleolitica, la Sugar Buster e le diete chetogeniche. Il principio su cui si basano queste diete è quello di ridurre l'apporto giornaliero di carboidrati aumentando di conseguenza l'assunzione di proteine e grassi in quantità variabili.

Le diete a ridotto contenuto di grassi (anche dette low-fat) si caratterizzano per la restrizione dell'assunzione di grassi indipendentemente dalla loro fonte.

A queste due grandi categorie (sempre citando le diete più famose, consapevoli che l'elenco non è esaustivo), si sono aggiunte diete differenziate in base al profilo genetico come la dieta del gruppo sanguigno, le diete che propongono fasi di digiuno, come la dieta mima digiuno, oltre a diete scelte principalmente per motivi etici ed ambientali come la dieta vegetariana e la vegana.

Nonostante la presenza di diete sempre nuove, l'unico modello alimentare validato



dagli esperti continua ad essere la Dieta Mediterranea riconosciuta dall'UNESCO nel 2010 come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, che rappresenta una scelta sana e sostenibile, determinante sia per prevenire che per contrastare il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità.

Le caratteristiche della dieta mediterranea sono: consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura variando la tipologia e seguendo la stagionalità, prediligere il consumo di cereali a chicco (meglio se integrali), scegliere come fonte proteica vegetale i legumi, da alternare con pollame, pesce e uova, consumare quotidianamente semi e frutta secca (nelle giuste quantità), prediligere come condimento e principale fonte di grassi l'olio d'oliva extravergine a crudo, erbe e spezie al posto del sale, latticini (latte e yogurt) giornalmente in modesta quantità, limitando carni rosse, insaccati, formaggi e cibi dolci.

## PERCHÉ UNA DIETA FUNZIONA?

A prescindere dalla dieta scelta, diversi studi hanno dimostrato che se si assumono meno calorie di quelle che si consumano si perde peso, qualunque sia la composizione della dieta.

Questo concetto si riassume con la frase "una caloria è una caloria" che può sembrare un'eccessiva banalizzazione, ma le cose stanno proprio così: a determinare la perdita di peso è una spesa di energia superiore all'apporto calorico (ovvero all'energia introdotta), che si ottiene mangiando meno e/o muovendosi di più.

A questo punto viene spontaneo pensare che tutte le diete funzionino e di conseguenza si-



ano molto simili, lasciando libera scelta alle persone di seguire il regime alimentare più affine ai gusti personali.

In realtà, se è vero che per dimagrire è sufficiente seguire una qualsiasi dieta ipocalorica, è altrettanto importante essere cauti nella scelta della dieta da intraprendere e soprattutto affidarsi ad un professionista sanitario esperto.

Spesso la motivazione che porta a seguire una dieta è di tipo estetico o legato alla moda del momento più che a motivi di salute, ma le scelte alimentari hanno delle conseguenze sulla salute presente e futura!

Rivolgersi ad un professionista specializzato è fondamentale in quanto ogni persona necessita di uno schema dietetico personalizzato, che tenga conto di gusti, esigenze particolari ed eventuali patologie, per cui affidarsi al "fai da te" risulta spesso fallimentare, soprattutto nel lungo periodo.

## PERCHÉ LE DIETE NON FUNZIONANO NEL TEMPO?

Quasi tutte le persone hanno seguito una dieta almeno una volta nella vita, ma in genere i risultati raggiunti sono sfumati una volta terminata: perché?

La dieta, intesa come regime alimentare transitorio seguito rigidamente per un periodo di tempo più o meno lungo, è destinata al fallimento nella stragrande maggioranza dei casi. Se l'obiettivo è perdere peso e mantenere a lungo termine i risultati ottenuti è necessario cambiare le abitudini alimentari scorrette in modo permanente!

Mangiare non ha solo lo scopo di soddisfare il bisogno fisiologico di nutrirsi, ma talvolta può nascere come risposta ad un'esigenza emotiva anche quando il corpo non ne ha bisogno.

La fame emotiva si può provare in presenza di rabbia, noia, stress, solitudine, tensione, fatica, ansia o depressione. In questi casi il cibo viene utilizzato per placare stati d'animo sgradevoli ed ottenere una gratificazione immediata, e tale azione non è collegata alla fame fisiologica.

Un altro aspetto fondamentale relativo all'alimentazione è quello relazionale, della convivialità: soprattutto nella cultura italiana la condivisione del pasto, sia esso in famiglia o con amici, rappresenta un valore aggiunto molto importante.

Tutti questi aspetti (fisiologici, emotivi e relazionali) devono essere considerati nel momento in cui si intraprende una dieta perché ogni modifica del comportamento alimentare si ripercuote anche sulla sfera emotiva e relazionale, rendendo più complicati e spesso non duraturi i cambiamenti.

## LA SOLUZIONE NON È MAI SEMPLICE!

L'industria delle "Fad Diets" propone messaggi fuorvianti, di diete veloci e risultati sorprendenti. Insinua nelle menti delle persone che il peso corporeo, sempre troppo elevato, possa essere ridotto con facilità, inducendo a volte pensieri al limite del disfunzionale: "peso troppo= valgo poco, ma se dimagrisco migliorerò la mia forma fisica e quindi anche il mio valore di persona".

La realtà è un'altra: le diete, se ipocaloriche, funzionano tutte nel breve periodo, siano esse a ridotto contenuto di grassi, carboidrati o iperproteiche, per il semplice motivo che vengono introdotte meno calorie del fabbisogno energetico.

La modifica dello stile di vita è invece un percorso più profondo, che deve essere condiviso e sostenuto da professionisti sanitari, i quali conoscono gli strumenti per promuovere scelte sane nelle persone e tengono conto di tutti i fattori, siano essi emotivi e relazionali che in alcuni casi inducono, ma in altri limitano, il processo di cambiamento.

Non occorre quindi avventurarsi in proposte alimentari complesse e restrittive: riscoprire le tradizioni può essere la via per ottenere risultati in modo gustoso e duraturo.

