

Tempo di diete, cosa fare per rimettersi in forma

Il regime più salutare resta sempre mangiare meno e di tutto, in modo bilanciato e una costante attività fisica. Chi cerca ricette miracolose rischia di fare peggio

di Candida Virgone

► PISA

I caparbi e i forzati delle diete lampo non se lo vogliono sentir dire, ma, per dimagrire, bacchette magiche non ce ne sono e i rimedi che danno risultati sono sempre gli stessi: mangiar meno e di tutto, in modo bilanciato, e associare ad una alimentazione più attenta una costante attività fisica (qualche ora in palestra, la famosa camminata di un'ora almeno tre volte a settimana) che fa bene a tutto. Chi pensa di perdere i chili di troppo con ricette miracolose, rischia di fatto solo di perdere muscolo piuttosto che massa grassa e di riprendere subito tutti i chili che ha lasciato, e forse anche qualcuno in più, appena torna a sgarrire un po' a tavola. Sono segreti di Pulcinella universalmente noti e che i dietologi non fanno che ribadire, a parte le varie scuole di pensiero fiorenti ad ogni stagione promettendo risultati da grotta di Lourdes. Di diete e mode parliamo con due esperti del Centro di obesità dell'unità operativa 1 di endocrinologia dell'Azienda ospedaliero-universitaria pisana, la dietista Roberta Jaccheri e il biologo nutrizionista Jacopo Vitti.

«Di diete ce ne sono tante, è vero - ammette la dottoressa Jaccheri - ma il mondo scientifico riconosce a livello internazionale che la migliore resta quella mediterranea. Lo ribadisce anche l'Oms, organizzazione mondiale della sanità, e bisogna ricordare che si tratta di una dieta adatta a tutti, normopeso, sovrappeso, obesi, con patologie. Attenti, però. La dieta mediterranea non è quella che facciamo oggi noi italiani, ormai contagiati come siamo da altri stili di vita, ma l'alimentazione dei nostri nonni nella prima metà del 900, cioè un'alimentazione basata principalmente su verdura, frutta, cereali (in particolare quelli integrali), legumi, pesce, olio di oliva e un basso apporto di carne rossa e formaggi. L'inventore del termine mediterranea è uno scienziato americano, Angel Keys, che dimostrò come le popolazioni che mangiavano così avevano meno rischio



Un banco di frutta e verdura



Roberta Jaccheri

di infarto, ad esempio, rispetto agli americani».

Viene spontaneo chiedersi quindi perché mai così tante diete, tutte un po' sbilanciate, osannate da qualcuno, crocifisse da altri, vengano fuori a scadenze fisse, come una moda. «Perché forse proprio di moda si tratta - dice la dottoressa Jaccheri - mentre bisogna stare con i piedi per terra: la dieta mediterranea, che ha meno carne, formaggi e burro, prima causa del colesterolo, non previene solo le malattie cardiovascolari, ma combatte anche obesità e sovrappeso».

«L'alimentazione di tipo me-



Jacopo Vitti

diterraneo - aggiunge Vitti - prevede un 60% di apporto di carboidrati, un 25% di grassi e un 15% di proteine. Le diete iperproteiche, invece, quelle che a scadenze fisse vanno appunto più di moda, fanno perdere immediatamente peso ma lo fanno anche riprendere altrettanto velocemente».

«I carboidrati sono necessari - aggiunge Jaccheri - soprattutto quelli complessi, come pane, pasta e cereale; lo sono meno i semplici, cioè i dolci. Ma tutto va contestualizzato, il pane nella giusta quantità fa bene. Ad esempio, in una dieta normocalorica, non per perdere perso-

ma di mantenimento, a delle persone normali di pane ne bastano 100-120 grammi al giorno per un uomo e 80-60 per una donna, data la differenza di metabolismo fra i sessi e la presenza genetica di maggior muscolatura nel maschio».

La cosa più importante secondo Jaccheri e Vitti resta la densità energetica. «La densità energetica - dicono - è la quantità di calorie contenuta in cento grammi di un determinato cibo. Se bevo un succo industriale o una merendina confezionata non mi sazio ed entro poco avrò di nuovo fame. Se prendo frutta fresca o pane e pomodoro la fame arriverà più tardi. Gli americani ad esempio consumano cibi a densità energetica maggiore rispetto alle popolazioni del bacino mediterraneo: nel confronto l'assunzione di calorie per ogni 100 grammi di cibo fra Usa e paesi mediterranei è di 190 contro 125. Decisamente troppo. La verità? Le diete fanno ingrassare. Dieta (dal greco diai-ta) vuol dire stile di vita, per cui, mentre i regimi restrittivi e monotoni deprimono, stancano e non possono durare, cambiare stile alimentare in maniera salutare e gratificante può anche durare tutta la vita e far dimagrire davvero».