

sano&buono a cura di S. Salvini

“E” come Estate “D” come Dieta

Siamo caduti un po' in basso? Non sappiamo più cosa scrivere? Forse a prima vista potrete pensare che sia così, ma se aprite un po' i giornali (e gli occhi) scoprirete che l'argomento è sempre caldo e attuale. D come dieta o D come dimagrire sono argomenti all'ordine del giorno, e con l'arrivo della E come estate anche chi ha solo qualche etto o qualche chilo di troppo, comincia ad agitarsi.

I chili in più oltre a costare alla sanità pubblica (circa il 6% delle spese sanitarie in Europa sono costi diretti dell'obesità), determinano spese non calcolate nelle cifre ufficiali: i soldi sprecati in mille e mille tentativi falliti di dimagrire, attraverso le diete dei giornali, attraverso quelle pubblicizzate su internet, attraverso l'acquisto di prodotti miracolosi (che spesso fan rima con dannosi!!).

Quindi, se non altro per salvaguardare i nostri risparmi, faticosamente guadagnati, forse sarete d'accordo con me che dopo tutto non è un argomento da trascurare. E non solo per la "prova costume", ma soprattutto per la "prova salute".

Fortunatamente la maggior parte delle persone riesce a mantenere il proprio peso costante. Anche se la cosa è piuttosto scontata, vi ricordo che aumentare o diminuire di peso è essenzialmente il sintomo di uno squilibrio tra le entrate e le uscite. Se le entrate (cibo) corrispondono alle uscite (consumo per l'attività fisica) il peso rimane costante. Se le entrate superano le uscite, l'eccesso si accumula sotto forma di grasso, un'ottima riserva energetica da utilizzare in caso di carestia!

Se quindi teniamo d'occhio questo principio base, ci accorgeremo per tempo quando si rompe l'equilibrio e potremo correre presto ai ripari, semplicemente riducendo le entrate per un po' di tempo ed aumentando i consumi.

Sui giornali leggiamo invece di diete miracolose, l'unico modo per tornare al peso forma!

Ecco qui di seguito qualche esempio delle più note, con qualche appunto e qualche commento. Ovviamente la lista non è completa. Andiamo in ordine alfabetico, per non far torto a nessuno.



A come ANANAS

Come tutte le "diete" anche la dieta dell'ananas gode di momenti di fama e di momenti di oblio. Si dice che l'ananas abbia proprietà anti-infiammatorie e digestive, date dalla presenza di un enzima proteolitico, la bromelina. In effetti la bromelina è caratteristica dell'ananas, ma la sua concentrazione nel frutto è bassissima: si trova invece principalmente nel fusto della pianta, da cui viene estratta per utilizzo farmacologico. Su internet si trovano diverse varianti della dieta dell'ananas, alcune prevedono ananas o succo non zuccherato a tutti i pasti, integrato con piccole quantità di altri alimenti, altre alternano l'ananas ad altra frutta ed altri alimenti principalmente proteici (carne, salumi, formaggi), altre ancora prevedono la sostituzione di uno dei pasti principali con la sola ananas, e dieta libera per il resto della giornata.

Il risultato è in ogni caso una dieta fortemente ipocalorica (poche calorie, quindi di per sé una dieta che dovrebbe far perdere peso) e in molti casi iperproteica.

Commento: dieta sconsigliata perché sbilanciata, troppo restrittiva, non educa ad un consumo alimentare corretto. Se proprio volete farla perché vi dà l'idea che possa davvero essere depurativa, non seguirla per più di 4-5 giorni.

A come ATKINS

(www.atkins.com)

Lanciata circa 30 anni fa dal dietologo americano Robert C. Atkins, causò e causa tuttora molta discussione nel mondo scientifico. È una dieta fortemente ipoglicidica

(povera di zuccheri semplici e di amido) e di conseguenza molto ricca in proteine (soprattutto di origine animale) e grassi. Si basa sul principio di stimolare la liberazione dei grassi dalle cellule per poterli utilizzare per mantenere stabili i livelli di glucosio nel sangue. Questa dieta determina una produzione esagerata di corpi chetonici (come quando si digiuna), che vanno costantemente controllati. Si discute ancora molto sui pro e i contro di questa dieta.

La dieta si suddivide in quattro fasi: induzione, dimagrimento (con graduale aumento dei carboidrati), pre-mantenimento e mantenimento. Nella fase di induzione si possono consumare meno di 20 grammi di carboidrati al giorno, principalmente sotto forma di verdure, gli unici alimenti vegetali poveri in carboidrati. La dieta è molto sbilanciata, sia come macro-nutrienti (i cereali sono praticamente esclusi), sia come vitamine e minerali: infatti frutta e verdura sono fortemente limitati per via degli zuccheri, e quindi bisogna ricorrere ad integratori per raggiungere le quote consigliate di micro-nutrienti.

Un recente studio randomizzato su donne in premenopausa, sovrappeso (Gardner et al, 2007) ha messo a confronto diversi tipi di diete dimagranti "famosi". Dai risultati sembra che con la dieta Atkins si abbia la maggior perdita di peso e, sorprendentemente, non si evidenzia un peggioramento dei grassi del sangue. Purtroppo l'osservazione si ferma a 12 mesi, ma sappiamo che il problema obesità o sovrappeso non si risolve in un anno.

Commento: dieta sconsigliata perché veramente troppo sbilanciata, non educa ad un consumo alimentare corretto, non permette di godere dei piatti tradizionali mediterranei. Va contro a tutte le linee guida per la corretta alimentazione e per la prevenzione di malattie cronico-degenerative. Vi sono evidenti interessi economici, in quanto il programma Atkins prevede anche l'utilizzo di alimenti ad hoc.

B come BEVERLY HILLS

Ideata nel 1981 da Judy Mazel (recentemente morta, a 63 anni, di infarto) la dieta delle star di Hollywood è esagera-

tamente povera in calorie (circa 800 al giorno) e totalmente sbilanciata, in quanto si basa quasi esclusivamente sul consumo di frutta. Questa dovrebbe stimolare la disintossicazione dell'organismo.

Commento: sconsigliata! Dieta squilibrata, non educa al consumo alimentare. Può determinare carenze nutrizionali.

C come CHENOT

La Dieta Chenot (dal nome del medico che l'ha lanciata) più che una dieta è uno stile di vita ed una filosofia, che si allaccia in molti modi alle filosofie e medicine orientali. Basata soprattutto su alimenti di origine vegetale, semplici e preparati in modo sano, si ispira anche al concetto della personalizzazione delle indicazioni dietetiche a seconda delle caratteristiche individuali.

Commento: non sembra avere controindicazioni, anche perché in generale consigliata per brevi periodi. Viene però insegnata in costosi hotel e centri benessere e quindi è molto costosa e "riservata a pochi".

D come DASH

La dieta DASH è l'approccio dietetico per fermare l'ipertensione (Dietary Approaches to Stop Hypertension). Il programma dietetico prevede la riduzione del consumo di grassi saturi, zucchero e dolci (tra cui le bevande zuccherate), la riduzione di alimenti ricchi di sale (salumi, prodotti conservati, snack salati) e l'aumento di frutta e verdura. Non è una dieta dimagrante, ma riducendo le porzioni si possono prendere due piccioni con una fava (riduzione pressione e perdita di peso).

Commento: è un piano alimentare corretto, volto all'educazione del paziente, alla consapevolezza della qualità e delle caratteristiche degli alimenti. Non prevede solo la dieta, ma anche uno stile di vita corretto (no fumo, sì attività fisica).

D come DISSOCIATA

La Dieta Dissociata venne inventata nel 1911 dal dottor Hay. Si basa sulla considerazione che la digestione dei nutrienti avviene in ambienti diversi: le proteine si digeriscono in ambiente acido, mentre i carboidrati, durante i processi digestivi, determinano un ab-

bassamento dell'acidità e quindi determinano un peggioramento dell'ambiente per le proteine. I carboidrati inoltre sono ben digeriti in ambiente alcalino. Quindi sembrerebbe ideale mangiarli separatamente, ma la scienza ufficiale non concorda: gli alimenti sono miscele di più componenti e il nostro organismo sembra perfettamente in grado di digerire queste miscele. Inoltre la dissociazione non sembra avere alcun effetto sul dimagrimento, come dimostrato da alcuni studi specifici.

Commento: se credete nella dieta dissociata, dissociate pure, ma non aspettatevi effetti miracolosi. Inoltre fate attenzione che nell'arco della giornata vengano ingeriti tutti i principi nutritivi necessari, secondo le indicazioni nutrizionali correnti.

F come FRAZIONATA

La dieta frazionata (anche detta body clock diet o dieta dell'orologio corporeo) è suddivisa in piccoli pasti frequenti nell'arco della giornata.

Questo tipo di dieta può essere utile in alcuni casi, ma soprattutto può servire ad aumentare l'ingestione di calorie o proteine in soggetti malnutriti o convalescenti e quindi anche inappetenti.

Usata come strumento per dimagrire si basa sul fatto che spezzando la dieta in molti piccoli pasti non si arriva mai ad avere una fame esagerata.

Commento: spezzettare i pasti può anche far sì che non essendoci mai un pasto principale, si perda la soddisfazione del pasto completo, e ci si abitui a mangiucchiare in continuazione: a lungo andare non è una buona abitudine.



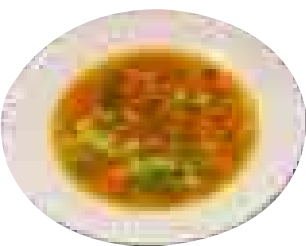
G come GELATO

Insieme ad altre diete (es. ananas, minestrone) è una dieta che si concentra su un alimento, che da solo sostituisce una volta al giorno un pasto, integrato o meno da altri

sano&buono a cura di S. Salvini

cibi in piccola quantità.

Commento: non è certo un regime alimentare salutare ed "educato". A volte al pasto successivo si può sentire una fame esagerata. Se proprio volete cimentarvi, fatelo, ma per non più di una settimana.



M come MINESTRONE

Anche di questa dieta "monotematica" esistono diverse versioni. Secondo www.albanesi.it/Dietologia/minestrone.htm "la dieta del minestrone prevede sette giorni a base di minestrone di verdura, tè, succhi di frutta non zuccherati e frutta; al quarto giorno si aggiunge latte o yogurt scremato, al quinto giorno carne di manzo ed al settimo giorno riso integrale. Eventualmente può essere ripetuta per la seconda settimana, ma non oltre." Alcuni indicano addirittura la quantità di minestrone da consumare e cioè 100 g! Provate a mettere 100 g di minestrone nel piatto e poi ditemi se non vi sentite svenire prima ancora di cominciare. Fa perdere peso nell'immediato, ma essendo una dieta "affamatrice" il peso verrà presto recuperato subito dopo, per compensare le privazioni.

Commenti: il minestrone fa un gran bene, è un concentrato di minerali e vitamine. Se il resto della giornata è equilibrato potete pensare di sostituire un pasto col minestrone (completo di legumi e pasta/farro/orzo/pane e con un po' di olio di oliva aggiunto a crudo). Per non più di una settimana, perché l'alimentazione deve essere più varia possibile.

O come ORNISH

È una dieta vegetariana ipolipidica, nata essenzialmente per il trattamento della malattia coronarica. È divisa in due fasi: regressione (della patologia coronarica) e prevenzione. La dieta raccomanda il 10% delle calorie da grassi, il 20% dalle proteine ed il 70% dai carboidrati www.dietsinreview.com/diets/Ornish_Diet

Sebbene uno studio del Dr. Ornish nel 1970 sembra supportare la validità di questo schema alimentare, sembra strano che una dieta povera anche di grassi mono e polinsaturi possa avere effetti benefici.

Commento: da un estremo all'altro, questa dieta ha tantissimi carboidrati e pochissimi grassi. A lungo andare probabilmente anche questa potrebbe causare qualche carenza, ad esempio di acidi grassi essenziali, come gli omega 3 del pesce.

P come PANINO

Di nuovo una dieta monotematica. Per chi mangia al lavoro, spesso un panino non è un'alternativa ma quasi un obbligo. Se ben preparato, un panino è un pasto completo, se vi aggiungete qualche bastoncino di verdura e un frutto. Per gli altri pasti meglio ricorrere ad una dieta sana e bilanciata.

Commento: pane integrale e imbottitura complete di verdure (crude o grigliate) fanno la base per un buon panino. Non si può però imbottire tutti i giorni il panino con salumi o formaggi: alternare con tonno, uova, o aggiunta extra di verdure.

P come PUNTI

È una dieta essenzialmente ipoglicidica e ipocalorica: al massimo 350 punti, corrispondenti a circa 1250 kcal. Inventata circa 20 anni fa, da medico italiano, Guido Razzoli: ad ogni alimento corri-

sponde un punteggio, che dipende essenzialmente dal contenuto in carboidrati dell'alimento. Libertà di scelta degli alimenti, ma solo fino al raggiungimento del punteggio prefissato. Se siete curiosi, potete trovare i punti sul sito www.sitopreferito.it. In ogni caso non seguite la dieta per conto vostro per più di un paio di settimane e se possibile accompagnatela con esercizi fisici o una passeggiata quotidiana.

Commento: anche questa dieta non insegna il valore nutrizionale degli alimenti. Ridicolo poi andare in giro con una tabella di punteggi!

S come SCARSDALE

È una dieta degli anni 1970, ma ancora abbastanza in voga ad esempio negli USA (www.dietsinreview.com/diets/Scarsdale_Diet). Povera in grassi (22.5%), ricca in proteine (43%) e povera in carboidrati (34.5%). Dieta fortemente ipocalorica, da seguire per brevi periodi. Si basa anche sul principio della dissociazione. Perdita di peso abbastanza assicurata, ma anche l'effetto yo yo (ovvero la ripresa veloce del peso perduto) è quasi certa.

Commento: assomiglia abbastanza alla Atkins, come composizione percentuale di nutrienti. Smettere tutte queste proteine è troppo faticoso per i reni. Fortunatamente viene consigliata per brevi periodi.



W come WEIGHT WATCHERS

www.weightwatchers.com/index.aspx
Nonostante mi abbia sempre fatto effetto il sistema dei W.W. (riunioni con applausi a

chi aveva perso peso) ora col senno di poi è chiaro che questo è il sistema forse migliore tra quelli in circolazione. La dieta è piuttosto equilibrata e c'è un grosso impegno per educare e motivare i pazienti. Il sistema si è evoluto negli anni: sul sito si possono trovare i programmi attuali, che permettono di scegliere tra due strategie diverse.

La filosofia W.W. si basa essenzialmente sul fatto che la dieta è un processo a lungo termine: un peso salutare è il risultato di uno stile di vita sano, dal punto di vista mentale, emotivo, e fisico. Non viene detto cosa mangiare, ma si insegnano le basi per una corretto stile di vita.

Commento: anche qui il business è evidente. Gruppi, riunioni, prodotti ad hoc. Ma almeno il tutto è basato su principi corretti.

Z come ZONA

www.zonediet.com
È una strategia alimentare volta a bilanciare una serie di ormoni con lo scopo di controllare la fame, pur fornendo nutrienti in quantità sufficiente. La dieta è stata studiata e lanciata da un biochimico americano, Barry Sears, per curare cardiopatici e diabetici, ma è poi diventata un simbolo per l'americano sano e muscoloso. Non è ancora ben chiaro se veramente questo metodo riesca a stimolare il bilancio ormonale così come si prefigge, nè se sia più efficace di altre diete.

Non è immediatamente comprensibile il sistema per costruirsi un menù. Per ottenere il giusto rapporto 40%-30%-30% tra energia fornita da carboidrati, proteine e grassi, è stato inventato il sistema dei blocchi. 1 blocco di proteine è composto da 7 grammi, 1 blocco di carboidrati è composto da 9 grammi, 1 blocco di grassi è composto da 3 grammi. Il sito ufficiale offre informazioni e ricette.

Commento: è una dieta che mette tra i suoi requisiti la supplementazione con acidi grassi omega 3 ed altri integratori (da valutare caso per caso). Oltre ad suggerire un bilancio di nutrienti non convincente, non credo che possiamo adottare come stile di vita ideale una dieta che non può prescindere da integratori e supplementi.

In conclusione?

Forse avrete capito che sono dell'idea che per dimagrire serva essenzialmente motivazione, costanza, non avere fretta, e avere fantasia in cucina. Per le proporzioni tra i nutrienti, meglio affidarsi alle linee guida ufficiali, di cui abbiamo parlato in altre occasioni, anche se, per brevi periodi di tempo, il nostro corpo potrebbe adattarsi anche a regimi diversi.

Per chi vuol solo perdere quei due chili accumulati tra Natale e Pasqua, il consiglio è di fare attenzione a quel che mangia, per almeno un mese.

Qualche consiglio:

- Colazione: non saltarla mai: pane e marmellata, o cereali, con latte o yogurt e un frutto. Bene anche una colazione salata, se vi fa piacere.
- Pranzo: una bella insalatona che faccia da piatto unico. Deve contenere, oltre alla verdura mista di stagione, del pollo, del pesce, delle uova o dei legumi. Una fetta di pane integrale. Un frutto. Tanta acqua.
- A cena, a sere alterne: un primo piatto (asciutto o in minestra). Abbondante verdura cotta e cruda condita con olio di oliva. Pane integrale. Frutta. un secondo piatto (carne o pesce o uova o un piatto di legumi). Abbondante verdura. Pane integrale. Frutta.
- pranzo e cena sono inter-

continua alla pagina successiva

sano&buono a cura di S. Salvini

Le ricette



ASPARAGI E UOVA BAZZOTTE CON SALSA DI VINO BIANCO E PRIMIZIE

Un piatto di verdura insolito. Ricetta adattata da: La grande cucina: verdure. Ed Corriere della Sera

Ingredienti per 4 persone

Uova 4; Asparagi 500 g; Taccole 150 g; Piselli sgranati 150 g; Carotine mignon 150 g; Cipollotto 1; Olio di oliva 30 g; Farina tipo 00 20 g; Vino bianco secco 300 g; Dragoncello 1 rametto; Panna liquida

1 cucchiaio; Sale; Pepe

Preparazione. Mondate gli asparagi eliminando la parte bianca del gambo; lavateli e lessateli per 10 minuti in acqua bollente. Lavate e mondiate le carotine conservando una piccola parte del gambo. Mondate le taccole e scottatele per 2 minuti in acqua bollente aromatizzata con il cipollotto mondato; scolatele con un mestolo forato. Nella stessa acqua lessate le carotine e i piselli per 10 minuti. Cuocete le uova in acqua bollente per 5 minuti dalla ripre-

sa del bollore; raffreddatele sotto l'acqua corrente, sguociatele e dividetele a metà. In una padellina antiaderente scaldate appena l'olio, stemperatevi la farina e unite il vino; cuocete la salsa a fiamma media per 7-8 minuti, mescolando continuamente. Salate, pepate, aggiungete la panna e le foglie di un rametto di dragoncello lavate e finemente tagliuzzate. Distribuite le verdure sul fondo dei piatti individuali scaldati in precedenza, adagiate su ogni base di verdure le due

metà di uovo, versate sopra la salsa, guarnite con i restanti rametti di dragoncello, spolverizzate di pepe e servite.

Note: la ricetta originaria prevede il burro per la salsina, ma consiglio di sostituirlo con un olio di oliva extra vergine non troppo "forte". Se avete poco tempo, gli asparagi surgelati potranno sostituire quelli freschi (che però, detto tra noi, sono più buoni). Accompagnate con una bella fetta di pane integrale, possibilmente a lievitazione naturale acida e un frutto.



Simionetta Salvini, Dietista, Collaboratore CSPO, Unità Operativa di Epidemiologia Molecolare e Nutrizionale