



STUDIO DIETISTICO  
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

## **SCHEDE INTEGRATIVE**

### **SALUTE**

## **SE LA DIETOMANIA**

## **IMPAZZA.....**



E' importante diffidare dei regimi alimentari che promettono una riduzione del peso corporeo superiore al 15-20 % del peso iniziale perchè diete fortemente ipocaloriche, capaci di far perdere molti chili in poco tempo, sono difficilmente sopportabili nella lunga durata e nel giro di sei mesi – un anno portano a recuperare i chili persi con l'unico risultato che morale e stima di sé vanno a terra per avere fatto tanti sacrifici. A ciò si sommano anche gli scompensi alimentari a cui si va incontro! Anche se leggiamo ovunque che la migliore dieta è quella di uno stile corretto a tavola e di un movimento quotidiano e costante vi è ogni estate una “dieta” che spopola e diventa la tendenza del momento.

Così si passa dal digiuno sregolato alla dieta monocibo, dal pompelmo prima dei pasti per “bruciare i grassi” alla dieta dei gruppi sanguigni, insomma in un mare di proposte confusionarie di seguito ne vengono illustrate alcune:

### **SCARSDALE**

Prevede la cancellazione completa – o quasi – di cibi carboidratici come dolci, panini, focacce e pizze, almeno nei primi 15 giorni. Alla mattina la colazione prevede una fetta di pane tostato con caffè (o thè) senza zucchero. Stessa quantità di pane anche a pranzo, insieme a una buona dose di proteine, senza grassi aggiunti, ma con tanta verdura. La sera, pesce, verdura e frutta tutto sommato a tanta acqua minerale. I carboidrati sono indispensabili per la produzione di alcuni ormoni e per regolare l'attività di neurotrasmettitori, come la serotonina, che influisce sul tono dell'umore per cui uno degli effetti collaterali potrebbe essere una forma marcata di irritabilità

### **A PUNTI**

E' stata inventata circa vent'anni fa da un dietologo italiano, Guido Razzoli, che ha avuto l'idea di associare ai diversi alimenti un particolare punteggio con lo scopo di non imporre menù ma di educare le persone a gestire la propria alimentazione giorno per giorno. Come per la Scarsdale, anche la dieta a punti è prevalentemente “proteica”, lascia libero, cioè, il consumo di carne, pesce, formaggi e grassi ed è per questo una dieta sbilanciata, carica di proteine; ciò può portare a un sovraccarico dei reni e un'eccessiva acidità del sangue.

### **DISSOCIATA**

Inventata dal medico americano William Howard Hay nella seconda metà del 1800, gioca sul presupposto della separazione tra carboidrati e proteine. Le regole base sono 5:

- 1 – non mangiare carboidrati con proteine e frutti acidi durante lo stesso pasto;
- 2 - mangiare verdura, insalata e frutta come parte principale della dieta;
- 3 – mangiare proteine, amido e grassi in quantità limitata;
- 4 – mangiare grano integrale evitando alimenti raffinati come cibi a base di farina bianca, zucchero e margarina;
- 5 – far intercorrere un intervallo di almeno 4 ore tra pasti di tipo differente. La difficoltà di tal proposta alimentare sta nel fatto che esistono alimenti “puri”, che comprendono cioè solo proteine o solo carboidrati.

### **DEL MINESTRONE**

Si dimagrisce semplicemente perchè a conti fatti si introducono meno Kcal con un piatto, il minestrone, sbilanciato e diseducativo dal punto di vista alimentare: tale dieta infatti ricorre a uno stesso alimento in maniera piuttosto ossessiva sia a pranzo che a cena. Il minestrone leggero risulta invece utile come disintossicante se proposto all'interno di un piano alimentare ipocalorico bilanciato per 2-3 volte a sett.

### **BEVERLY HILLS**

E' l'ideale nei mesi estivi, quando la frutta abbonda, visto che, almeno nel primo periodo della dieta, rappresenta l'unico alimento concesso. Nel tempo, vengono concessi anche altri alimenti, ma la frutta rimane sempre il genere alimentare più consentito. Da un punto di vista nutrizionale, la dieta di Beverly Hills è estremamente e totalmente sbilanciata, almeno nelle fasi di dimagrimento, perchè prevede l'assunzione per tempi prolungati di un'eccessiva quantità di frutta a scapito di altri cibi. In particolare ne risente la quota proteica e lipidica che si riduce di molto.

## LA ZONA

Inventata dal biochimico americano Barry Sears nel 1990, è arrivata in Italia da 5 anni. Spiegare come funziona non è semplice: il nome di dieta zona deriva dal fatto che la condizione favorevole al dimagrimento si realizza facendo rientrare il rapporto tra 2 ormoni, insulina e glucagone, in un determinato intervallo (o “zona”, appunto). E' una dieta iperproteica ma contrariamente ad altre diete iperproteiche, questa non proibisce il consumo di carboidrati, ne regola l'assunzione: si chiede, infatti, di rinunciare alle grosse porzioni di pasta, pane e riso e di privilegiare l'assunzione di frutta e verdura. Quella che ne deriva, può pertanto essere considerata una via di mezzo tra le diete ipoproteiche americane e quella, più equilibrata, mediterranea. Ognuno dei 5 pasti (colazione, spuntino del mattino, pranzo, spuntino del pomeriggio e cena) deve essere pensato ricordando la regola “40/30/30”, ovvero il rapporto tra le calorie derivanti dai carboidrati, proteine e grassi del pasto. In pratica ogni pasto deve presentare lo stesso tipo di impostazione e contenere tutti i tipi di nutrienti.



## La Tavola 10 e Lode

Le diete “strane” vi affascinano?

Ricordate che un programma, per quanto bizzarro, è serio se possiede alcuni requisiti. Ecco quali:

- 1 – Deve prevedere alimenti che appartengono a tutti i gruppi.
  - 2 – Deve far perdere peso in modo graduale: non più di mezzo e al massimo un kg a settimana. Le Kcal non devono scendere sotto le 1100 al giorno.
  - 3 – Deve tener conto di ciò che piace.
  - 4 – Non può prescindere dalle abitudini di vita di ciascuno e dalla reperibilità degli alimenti.
  - 5 – Deve durare nel tempo e dare quindi risalto al mantenimento, indicando come conservare il risultato raggiunto.
  - 6 – Non può trascurare l'attività fisica.
- Parafrasando un famoso nutrizionista americano, Jean Mayer, voler perdere peso senza fare attività fisica è come fare un incontro di box tenendo un pugno dietro la schiena, l'attività fisica è quella che permette di sferrare i colpi decisivi.

A cura di  
Dr.ssa Francesca Pavan



Questa e altre schede informative salute le puoi trovare sul sito:

[www.studiodietisticopavan.it](http://www.studiodietisticopavan.it)