

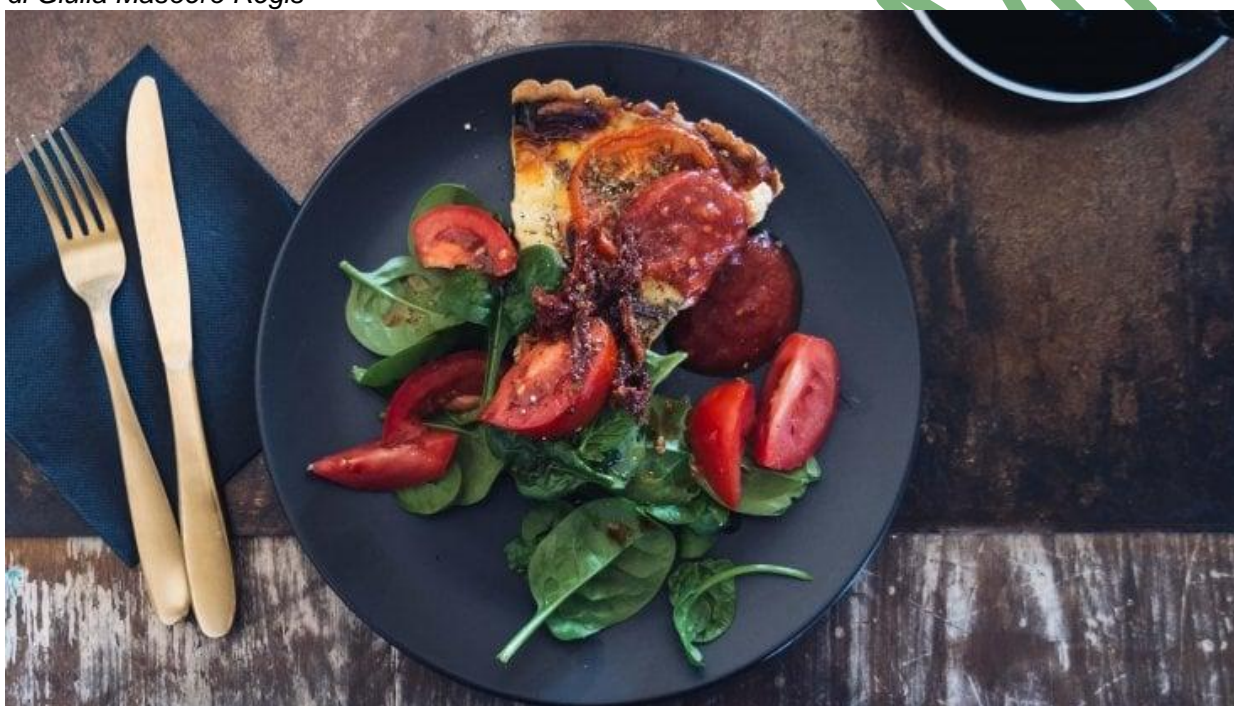
Studio del CREA Alimenti e Nutrizione sulle diete intraprese dagli italiani dopo il lockdown.

Dagli oltre 2.500 questionari raccolti in poco più di tre mesi, è emerso che il 23% ha scelto il fai da te e la maggior parte ha seguito tre percorsi: iperproteico, chetogenico o con digiuni intermittenti

A cura di Giulio Viggiani
- Ufficio Stampa CREA

Tutti a dieta, ma il 23% si affida al fai da te

di Giulia Masoero Regis



Lo **studio Crea** presentato in occasione *Giornata della nutrizione*

13 NOVEMBRE 2020

Si fa presto a dire inizio una dieta: la scelta è così ampia e trovarla è così semplice. Libri, siti, social network, app. C'è anche chi si rivolge a uno specialista, certo, ma il fai-da-te in nutrizione è un grande classico. Secondo un'indagine svolta dal **Crea Alimenti e Nutrizione** da fine maggio a inizio settembre (oltre 2.500 questionari raccolti), il 23% delle persone che ha iniziato una dieta ha fatto da sé, mentre circa il 50% di chi si sente competente dichiara di esserlo perché si informa su media e libri. Ma è sufficiente a perdere peso in modo sano e a individuare il percorso più adeguato al proprio stato di salute e

stile di vita? Sono molto popolari i regimi dietetici in cui la composizione dei nutrienti è sbilanciata rispetto alle raccomandazioni: tra le donne e gli uomini che hanno avviato una dieta per necessità di dimagrimento (84%) o per motivi di salute (42%), discrete percentuali hanno deciso di farlo attraverso schemi iperproteici (18%), chetogenici (9%) o con digiuni intermittenti (7%).

Dieta depurativa o del gruppo sanguigno

"Una piccola parte del campione ha seguito anche diete depurative, genetiche o dei gruppi sanguigni, ma non vale la pena soffermarsi perché non c'è letteratura scientifica, sono falsi miti legati alle diete. Iperproteica, chetogenica e digiuno intermittente, invece, sono regimi alimentari in parte affidabili, intorno a cui c'è dibattito e ricerca", spiega **Laura Rossi, ricercatrice e nutrizionista del Crea**, che in occasione della III edizione della Giornata della nutrizione ha deciso di puntare l'attenzione proprio intorno a questi tre regimi alimentari.

La dieta iperproteica

Una dieta iperproteica prevede un apporto di proteine maggiore a quello standard: è moderato quando si attesta al 25-30% delle calorie quotidiane, è spinto (e sconsigliato dagli esperti) quando supera il 35-40%. Un regime chetogenico, invece, porta in tavola pochissimi carboidrati, meno di 50 grammi al giorno, e tantissimi grassi; mentre le diete basate sul digiuno intermittente si strutturano con periodi di digiuno o forte restrizione calorica più o meno lunghi, alternati da periodi di alimentazione normale.

"Il loro denominatore comune positivo è che hanno efficacia nel breve termine e portano rapidamente a perdere peso – continua **Rossi** – per un paziente è importante e uno specialista può utilizzarle come stimolo per far salire la motivazione». Le diete iperproteiche funzionano perché si riesce a mangiare meno grazie al potere saziante delle proteine, ma anche perché questi nutrienti inducono un'elevata termogenesi nell'organismo (cioè un alto dispendio

energetico nelle fasi di digestione, assorbimento, deposito); i digiuni intermittenti perché agiscono sulla regolazione metabolica, mentre il segreto delle chetogeniche è che portano il corpo a vivere una condizione di chetosi, la stessa che permetteva ai nostri antenati di sopravvivere alle carestie: di fronte alla carenza di cibo e alla mancanza di zucchero, l'organismo inizia a ricavare energia da proteine e grassi. Perciò possono essere utili nel trattamento di patologie che necessitano di un dimagrimento iniziale e rapido: la chetogenica, ad esempio, viene usata per la gestione di diabete di tipo 2 o ipertensione.

In un programma dimagrante, invece, "una volta persi i primi chili è importante instaurare uno schema bilanciato, più facilmente applicabile ed educativo". Perché protratte per settimane o mesi queste diete rischiano di fare male: sono difficili da bilanciare, seguire e possono portare a carenze nutrizionali o disturbi. La più convalidata scientificamente anche sul lungo periodo è l'iperproteica moderata, "ma solo se nell'apporto proteico c'è una presenza cospicua di proteine vegetali, quindi legumi e frutta secca – specifica Rossi – in questo caso potrebbe addirittura essere protettiva nei confronti della mortalità da malattie cardiovascolari".

I requisiti essenziali di una corretta dieta dimagrante secondo **gli esperti del Crea**? Cinque: deve fornire un apporto energetico ragionevolmente inferiore alle reali necessità; deve indurre variazioni di peso gradualmente, senza effetti collaterali sulla salute; deve essere personalizzata (da qui la necessità di rivolgersi a uno specialista); deve essere ben distribuita nella giornata; e infine deve essere educativa.