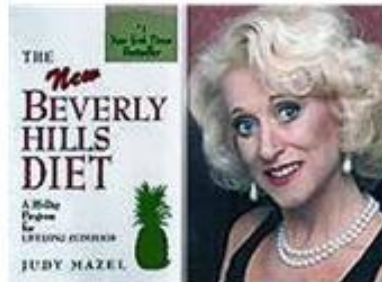


CONOSCERE PER CAPIRE: UN'ANALISI DI ALCUNE DIETE FAMOSE

LA DIETA DISSOCIATA (o di BEVERLY HILLS)



Lanciata da Judith Mazel negli anni '70 sulla base di quanto precedentemente teorizzato dall'americano Shelton.

Prevede rigidi abbinamenti di cibi con giorni in cui ci si alimenta di soli carboidrati, giorni di solo proteine e giorni di sola frutta.

Il risultato è un calo iniziale di peso (dovuto alle perdite di acqua e muscolo) che viene però presto recuperato non appena si torna a un normale regime alimentare.

Si tratta di un regime alimentare ipocalorico e non bilanciato.

IL METODO KOUSMINE



Il metodo Kousmine è basato sulle ricerche cliniche e sugli studi scientifici della dott. Catherine Kousmine, nata nel 1904 in Russia in una famiglia agiata.

In seguito allo scoppio della rivoluzione, si trasferisce con tutta la famiglia in Svizzera dove diventa medico nel 1928. Durante gli anni di lavoro capì che gran parte dei malanni cronici poteva essere la conseguenza indiretta di un'alimentazione scorretta e, quindi, il ritorno ad una alimentazione sana si sarebbe rivelato un'efficacissima arma terapeutica.

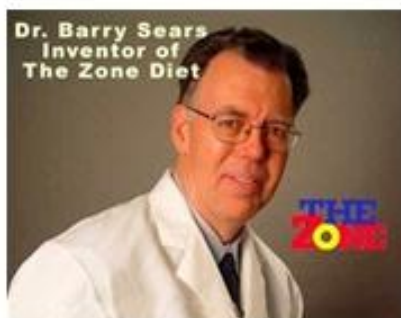
Morì nel 1992 a 88 anni, ma a tutt'oggi esistono moltissime associazioni che portano avanti il suo modo di lavorare.

Il metodo comprende, oltre a una sana alimentazione (colazione abbondante, cereali integrali, frutta e verdura fresche, ecc.), anche l'utilizzo della pratica del digiuno, l'assunzione di integratori alimentari, la cura dell'igiene intestinale (mediante enteroclistmi), il mantenimento dell'equilibrio acido-basico, e l'utilizzo di vaccini immuno-modulanti.

Certamente buono è l'approccio legato più alla salute complessiva che al semplice dimagrimento, qualche dubbio su alcuni aspetti del metodo, come ad esempio il ricorso al digiuno: la dottoressa consiglia di iniziare la dieta con un digiuno di sei giorni, accompagnato da enteroclistmi quotidiani.

Tale pratica risulta essere assai rischiosa e può portare a gravi squilibri nell'organismo. Il suo comunque è un messaggio di tenerezza e severità: è possibile per ogni malato trovare sollievo se accetta di diventare responsabile di se stesso, se ammette che deve cambiare la sua alimentazione e piegarsi ad alcune regole di vita sana. Per approfondimenti: www.kousmine.eu

LA DIETA A ZONA



Dieta ideata dal Dr. Barry Sears nel 1995 per pazienti con patologie cardiovascolari; ha avuto un grande successo commerciale, legato anche alle vendite di integratori, barrette, pasti sostitutivi, ecc.

Prevede il consumo di 5 pasti al giorno con carboidrati, proteine e grassi in rapporto 40 - 30 - 30. La dieta a zona organizza i cibi in "blocchi" dal preciso contenuto calorico; ciò però risulta di difficile applicazione nel lungo periodo.

Positiva è la cospicua assunzione di frutta e verdura, anche se si tratta di un regime alimentare ipocalorico che può quindi portare a un rallentamento metabolico con perdita di tessuto magro (acqua e muscoli) e non di massa grassa.

DIETA ABS

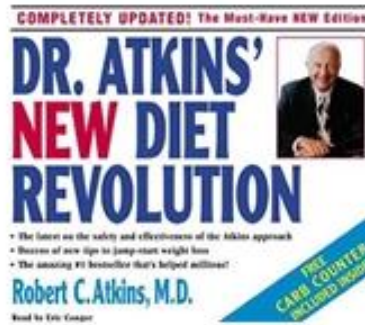


Dieta lanciata di recente dal direttore di Men's Health, David Zinczenko.

ABS sta per "abdominals" ossia addominali in quanto il giornalista che l'ha ideata sostiene che allenando intensamente i muscoli addominali, limitando alcol e carboidrati e mangiando particolari cibi bruciagrassi (tra cui il burro di noccioline!?) si ottiene un dimagrimento stabile in sole 6 settimane.

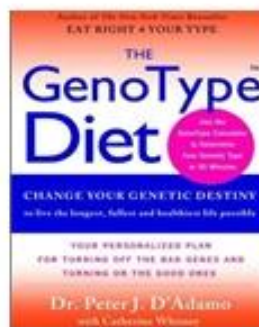
Di vero c'è che l'attività fisica e la riduzione del consumo di carboidrati possono favorire un processo di dimagrimento. Il rischio è l'illusione di persone, magari con 20 Kg in più, che bastino poche settimane di palestra mangiando burro di noccioline per tornare in forma.

DIETA ATKINS



Pensata dal Dr. Robert C. Atkins negli anni '70 e divulgata con la pubblicazione del libro “Dr Atkins' Diet Revolution”. La promessa è quella di far perdere 10-11 kg in 1 mese attraverso l'eliminazione totale dei carboidrati (pane, pasta, frutta, dolci, ecc.); l'alimentazione, del tutto squilibrata, è a base di carne, pesce, uova e verdure cotte. La morte prematura dell'ideatore in forte sovrappeso fa sorgere qualche dubbio ...

LA DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI



Questo regime alimentare consiglia di assumere certi alimenti ed eliminarne altri a seconda dell'appartenenza o meno ad un determinato gruppo sanguigno. Sviluppata dall'americano Peter D'Adamo, secondo cui ogni gruppo sanguigno è nato in un periodo specifico della storia e quindi sarebbe corretto alimentarsi di conseguenza. Sarebbe come dire che chi è nato sotto il segno dell'acquario dovrebbe mangiare solo pesci.

DIETA FIBRE



Ennesima dieta ipocalorica che di buono ha l'intento di aumentare il consumo quotidiano di fibre che porta a diversi vantaggi: facilita il transito intestinale, aumenta il senso di sazietà, previene il cancro al colon e la diverticolosi, ecc. Tutti questi effetti diventano però realmente positivi quando

sono inseriti in un regime alimentare equilibrato. Per chi non fosse abituato ad assumere fibre, in quanto mangia abitualmente cibi raffinati, è consigliato introdurre i cibi integrali in modo graduale per non andare incontro a difficoltà digestive.

LA DIETA TISANOREICA



Da un'antica tradizione di Decottopia a una moderna vendita di costosi prodotti liofilizzati offerti sotto forma di kit. Non si capisce quali giovamenti possa apportare un'alimentazione squilibrata e artificiale.

LA DIETA MONTIGNAC



Michel Montignac è un ex-ristoratore francese convertito al nutrizionismo. Il suo metodo si basa sul concetto che sia possibile dimagrire mangiando normalmente (alla francese, naturellement) ed evitando picchi insulinici; il suo successo è forse stato determinato dal messaggio passato nell'immaginario collettivo che cioccolato fondente e champagne siano una via per dimagrire. Si tratta però di un insieme di regole e calcoli di difficile applicazione e non spiegate dal punto di vista scientifico (a volte veri e propri strafalcioni): sono vietati moltissimi cibi, per ragioni discutibili, e lo zucchero viene sostituito con edulcoranti artificiali (?!). Lato positivo è l'attenzione verso un miglior controllo dei picchi insulinici attraverso cibi a basso indice glicemico (concetto peraltro già introdotto anni prima da Jenkins e colleghi).

LA DIETA PRITIKIN



La dieta Pritikin (Pritikin® Eating Plan) deve il nome al suo ideatore, Nathan Pritikin, un ingegnere americano al quale fu diagnosticata una seria patologia cardiaca in giovane età. A causa del suo problema medico, iniziò a interessarsi di nutrizione e nel 1975 il suo piano alimentare divenne una vera e propria proposta commerciale. In collaborazione con il medico californiano Lester Morrison fondò un centro di dimagrimento, il Pritikin Longevity Center® & Spa in Florida, a tutt'oggi frequentato da 75.000 ospiti l'anno.

Condizionato dal suo punto di partenza, Pritikin cercò un regime alimentare e uno stile di vita adatti non tanto al dimagrimento in sé ma volti a contrastare le patologie cardiovascolari.

Interessante l'accento messo sull'attività fisica, ma discutibile la ripartizione dei nutrienti: alto tenore di carboidrati (76%), pochissimi grassi (4%) e il resto proteine di sola origine vegetale. Sono demonizzati gli alimenti di origine animale, pesce compreso, portando a possibili deficit nutrizionali per carenza di proteine e di omega-3 e omega-6.

Difficile inoltre seguire la dieta: infatti se non si frequenta il centro non si usufruisce di alcuni servizi essenziali come la valutazione medica e il programma di esercizio fisico personalizzato quotidiano da continuare a casa.

LA DIETA PUNTI



La dieta a punti è una strategia alimentare nata negli anni 70, grazie ai lavori del dietologo italiano Guido Razzoli.

In relazione al peso della persona viene assegnato un certo credito di punti da "spendere" nell'arco della giornata assumendo alimenti ai quali è stato attribuito un preciso punteggio in relazione alle caratteristiche nutrizionali. Così, mentre alla maggior parte della verdure viene attribuito un punteggio pari a 0, una pizza ai 4 formaggi può raggiungere i 20 punti.

Il fatto di attribuire un punteggio molto basso a frutta e verdura e molto alto a dolci e piatti elaborati è pienamente condivisibile ma questo modello ha lo svantaggio di prestarsi a errate interpretazioni in quanto, se una persona inesperta si limita ad osservare il solo vincolo dei punti

senza equilibrare i vari piatti, c'è il rischio di andare incontro a un'alimentazione fortemente sbilanciata. Questo modello inoltre non presta attenzione alla qualità dei cibi, cibi freschi e in scatola per esempio hanno lo stesso punteggio e propone la sostituzione di zuccheri e grassi naturali con prodotti di sintesi dal punteggio più basso.

LA DIETA MONOCIBO



La dieta monocibo più conosciuta è quella del minestrone, ma ne esistono per tutti i gusti (del riso, del pompelmo, del panino!!, ecc.) . Il successo che questa dieta riscontra su numerose riviste femminili è dovuto alla promessa di risultati immediati e alla sua facilità: un solo cibo in quantità libere, fino a che ci si stanca e si torna all'alimentazione, e al peso, precedente. Inutile dilungarsi sull'assurdità di tale approccio.

LA DIETA MACROBIOTICA



La dieta macrobiotica (che significa letteralmente “tecnica di lunga vita”) è una vera e propria filosofia alimentare nata all'inizio del 1900 dall'ispirazione del giapponese George Oshawa allo stile di vita dei monaci Zen.

Secondo la cucina macrobiotica ogni cibo appartiene a una delle due energie Yin e Yang. Gli alimenti Yin sono quelli dal sapore acido, amaro, molto aromatici, e contengono una maggiore quantità di potassio. Gli alimenti Yang sono poco acidi, hanno un sapore salato, poco dolce o piccante, e si caratterizzano per la maggiore presenza di sodio.

Tale dieta limita drasticamente molti alimenti tra i quali tutti quelli trasformati da parte dell'industria (in quanto i processi di lavorazione industriale alterano gli equilibri energetici degli alimenti), quelli di origine animale (carni in genere, uova, latte e derivati, miele), le bevande alcoliche, l'aceto, le bibite zuccherate, il caffè. In pratica un'alimentazione quasi di soli cereali con rischi di carenza di proteine, ferro, calcio, zinco, vitamina B12, vitamina D.

Da prendere come spunto è l'orientamento verso una cucina naturale, poco raffinata e accompagnata da una corretta masticazione.

LA DIETA MEDITERRANEA



Ne esistono moltissime varianti e spesso viene identificata con pasta e pane, invece che con frutta, verdura, aglio e oli crudi. Importante è la corretta scelta dei cibi, mentre l'aspetto calorico è in secondo piano. E' un po' sbilanciata verso i carboidrati ma, nella sua versione verace, ricca di alimenti buoni dei quali forse il simbolo è il pomodoro (ricco di licopene).

LA DIETA SOUTH BEACH



La dieta di South Beach è stata elaborata in anni recenti dal cardiologo americano Arthur Agatston. Ha avuto una certa diffusione in USA grazie ad un programma televisivo che seguì nel tempo i progressi di alcuni volontari sottoposti alla dieta. La dieta si divide in due fasi.

La prima, della durata di 15 giorni, promette un calo di 4-6 kg. In questa fase vengono drasticamente proibiti tutti i carboidrati, da qualunque fonte provengano. Ciò significa che vengono vietati non solo pane, pasta, riso e legumi, ma anche frutta e verdura freschi o cotti (quindi con grave rischio di carenze vitaminiche e di sali minerali).

Nella fase due, invece, i carboidrati vengono gradualmente reintrodotti, con una certa attenzione nel privilegiare quelli a più basso indice glicemico.

Come punto debole vi è il fatto che questa dieta non da molte altre indicazioni su elementi collaterali importanti (quantità di fibra, salubrità del cibo, ecc.). Inoltre la perdita di 6 kg in 15 giorni è un valore molto elevato, che può mettere a rischio la salute di chi la segue.

LA DIETA SCARDSALE



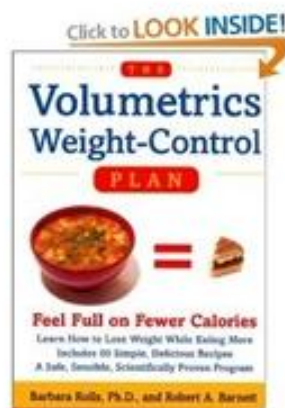
La dieta Scarsdale è stata inventata dal cardiologo americano Herman Tarnover negli anni '70, e promette la perdita di 10 kg in sole due settimane, il che già dovrebbe dirla lunga sulla sua pericolosità... Si tratta di un regime ipocalorico e iperproteico, che prevede una fortissima riduzione dell'apporto di carboidrati e un'eliminazione quasi totale dei grassi aggiunti. Ciò significa che l'organismo abbassa in modo grave il suo metabolismo, con rallentamento di tutte le sue funzioni vitali.

L'effetto però è mentalmente compensato dall'attività antifame e termogenetica dell'elevata quantità di proteine assunta sottoponendo fegato e reni ad un superlavoro ingiustificato.

La prima fase dura due settimane (di più non potrebbe durare senza compromettere la salute di chi la segue): si assumono solo 1.000 kcal distribuite tra proteine (43%), grassi (22,5%) e carboidrati (34,5%). Inoltre grandi quantità di tè, caffè (senza zucchero) e acqua devono essere assunti durante la giornata. Questa prima fase dovrebbe poi essere ripetuta quando si constata di essere cresciuti di altri 2 kg e ciò fa capire come una dieta squilibrante non porti mai a risultati stabili e duraturi.

La seconda fase (mantenimento) può avere durata variabile in base alle proprie esigenze e prevede la scelta degli alimenti in base a diversi criteri: è caratterizzata comunque dallo scarso apporto di zuccheri. Sono vietati, infatti, dolci, amidi, legumi (tranne la soia), latticini, carni e condimenti grassi. È un regime alimentare con troppi punti deboli e per di più pericoloso per la salute.

LA DIETA VOLUMETRICA



La dieta volumetrica è stata definita recentemente negli USA da Barbara Rolls e Robert Barnett con la collaborazione dell'Eating Lab della Pennsylvania, ma è stata poi ripresa da vari autori.

Il concetto di fondo delle diete volumetriche è la capacità saziante di un cibo rispetto all'altro. A parità di calorie, un cibo sazia più di un altro. La volumetria è la relazione tra il volume di un cibo, la sua capacità di saziare e le sue calorie. Per esempio, 100 calorie di uva fresca possiedono un volume e un peso maggiore rispetto alle stesse calorie di uva passa e pertanto risultano più

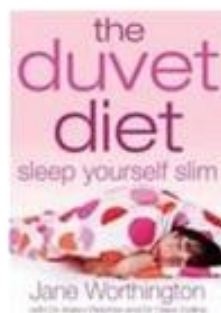
sazianti. Il vantaggio è che la dieta volumetrica spinge a consumare con abbondanza frutta, verdura, legumi, minestrone, e insomma tutti i cibi con basso indice glicemico e alto potere saziante. Lo svantaggio è che insistendo su un solo aspetto dell'alimentazione, chi segue una dieta volumetrica seguirà prevalentemente quel tipo di indicazioni trascurandone altri altrettanto importanti.

LA DIETA MAYR



La dieta Mayr è stata definita dal medico austriaco Franz Mayr nei primi anni del ventesimo secolo, ed è stata impostata con lo scopo di curare e prevenire stitichezza e altri problemi intestinali. Viene quindi consigliata una riduzione del pasto serale, un'attenta masticazione dei cibi assunti, una scelta di cibi digeribilissimi e leggeri, fino a che l'apparato digerente non si sia rimesso completamente. Può essere un buon approccio da seguire per rimettersi in sesto, dopodiché sarebbe bene tornare al consumo di alimenti ricchi in fibra che tengono in buon allenamento il nostro apparato digerente.

LA DIETA DEL PIUMINO



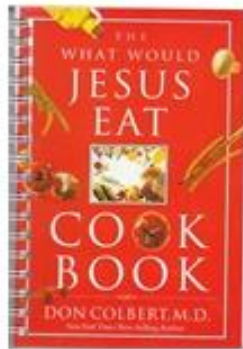
Non so se sia famosa ma mi ha incuriosito...

Una recente ricerca suggerisce che chi dorme di più tenderebbe ad evitare l'aumento di peso. Qualcuno ha preso questo studio e lo ha trasformato in un libro. La dieta del piumino è la nuova dieta di Jane Worthington e della dottoressa Chiara Collins che propongono di: tenere un diario, mangiare più vegetali, sconfiggere la sindrome premestruale (???), indossare una cintura perché apparentemente vi farà sentire più grosse e questo ridurrà la voglia di mangiare, e ovviamente dormire tantissimo.

Decisamente basta poco per inventarsi una dieta... peccato che lo si faccia sulla pelle di chi soffre per problemi di peso.

Ah ... indossare una cintura non servirà a ridurre la voglia di mangiare.

LA DIETA DEL VANGELO



Per coloro che ritengono che solo un miracolo potrà farli tornare in forma, ecco che Don Colbert, un medico della Florida ha invaso le librerie americane coi suoi libri sui rimedi dietologici consigliati dalla Bibbia, in cui si proibiscono non solo i cibi derivati dagli animali, ma anche quelli che hanno subito un processo di trasformazione.

“Se vuoi veramente seguire Cristo in ogni aspetto della tua vita, non puoi trascurare come mangi” sentenza Colbert. Niente pasta, salse, bevande gassate.

Sicuramente ai tempi di Gesù non c'erano cibi industriali, ma da qui a farne un vero e proprio stile di vita mi sembra un pò azzardato.

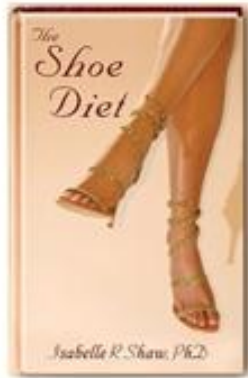
LA DIETA DI SCHROTH



Qui non si scherza... E' una dieta disidratante che evito di descrivere in dettaglio per quanto è scellerata e consiste nella limitazione dell'apporto idrico e nell'abolizione del cloruro di sodio. Ogni settimana tre giorni consecutivi di astinenza completa dai liquidi (!!!), poi un giorno di dieta idrica abbondante; due di astinenza da liquidi e un altro di liquida abbondante.

Bisogna conoscere anche questo per mettersi ai ripari da comportamenti alimentari inutili e molto rischiosi!

LA DIETA DELLA SCARPA



Ebbene sì, esiste anche la dieta della scarpa. Secondo l'autrice l'utilizzo delle scarpe può essere una motivazione per mangiare meglio in quanto ci fanno sentire bene e sentirsi bene fa sì che il cervello invii segnali positivi al corpo. Il risultato sarebbe una perdita di peso... Qui mi fermo davvero, ma ce n'è per tutti i gusti.

LA DIETA GIFT



Si tratta dello stile alimentare che più rispecchia il modo in cui imposto il mio lavoro, quindi mi riservo di descriverla in poche parole per un maggiore approfondimento in sede di una eventuale visita. E' una dieta che non prevede un controllo stretto delle calorie assunte, ma un'attenzione ragionata verso il consumo degli alimenti e verso la qualità dell'alimentazione. La sua logica è una logica di segnale, ovvero con le sue regole induce i centri di controllo ipotalamici a modulare l'accumulo o il consumo di scorte.

Il punto di partenza per perdere peso consiste nell'attivazione del metabolismo (tanto difficile da ottenere quando si riduce la quantità di cibo, come nelle diete più comuni) attraverso una graduale educazione al movimento e un'intelligente distribuzione dei pasti nella giornata.