

# Per dimagrire non basta una dieta

/ 30.09.2019

di Laura Botticelli

*Cara Laura, leggo sempre con interesse, dunque so che consiglia spesso di ascoltare il proprio corpo e di non privarsi di cose che desideriamo ma di avere misura. Circa. Eppure le diete, e ce ne sono sempre una qualcuna di moda, a volte sembrano davvero miracolose, ad esempio mi chiedo quanto ci sia di vero in quella che elimina per un periodo di tempo tutti i carboidrati, poi tutti gli zuccheri, a rotazione, per mangiare solo proteine più spesso di quanto di solito non si debba fare per stare in salute. Insomma una dieta di sole proteine fa davvero dimagrire? O poi appena si ricomincia a mangiare carboidrati si ingrassa in un colpo solo, ad esempio? Cordiali saluti. / **Sasha***

Caro Sasha, ti ringrazio molto per l'interesse, fa sempre piacere sapere che qualcuno apprezza i miei articoli. È vero e lo ribadisco: in una sana alimentazione e all'infuori di un contesto patologico (diabete, intolleranze, malattie renali ecc), non ci si deve privare di nulla, si può tutto, secondo i propri gusti, ma senza esagerare. Lo stesso discorso vale anche per la perdita di peso e funziona! Come possono funzionare le diete ad alto contenuto proteico e a basso contenuto di carboidrati tipo l'Atkins e la Zona...ma allora perché spesso, dopo aver perso del peso, lo si recupera? È colpa dei carboidrati? Un passo alla volta, inizio a spiegare il meccanismo dietro alle diete iperproteiche.

Quando togliamo i carboidrati si nota effettivamente una perdita di peso, ma attenzione: non è grasso, è acqua. I carboidrati sono immagazzinati nel corpo sotto forma di glicogeno, ogni grammo accumula da tre a quattro volte il suo peso in acqua. Quando tagliamo i carboidrati, si inizia quindi a utilizzare il glicogeno con conseguente perdita di acqua con cui è legato. I carboidrati sono la principale fonte di energia per il corpo. Se non si consumano abbastanza carboidrati come fonte energetica il corpo scompone il grasso in chetoni. I chetoni diventano quindi la fonte primaria di carburante per il corpo e si può perdere peso.

Quando i chetoni diventano la fonte primaria di carburante, questo mette il tuo corpo in uno stato chiamato chetosi. La chetosi può rendere la perdita di peso più facile perché ci si sente meno affamati ma può causare mal di testa temporanei, irritabilità, nausea, alito cattivo, problemi di sonno e stanchezza, debolezza e vertigini. Altri rischi per la salute di un alto consumo di proteine potrebbero essere un aumento del colesterolo cattivo (cf. il mio articolo su «Azione9», 25/2/19) soprattutto se ci si butta a capofitto su fonti di origini animali grassi, carni rosse, salumi, latticini da latte intero col pericolo pure che aumenti il rischio di malattie cardiache.

Anche i reni ne potrebbero soffrire e alcuni esperti ritengono che quando si segua una dieta ricca di proteine, si urini più calcio del normale col pericolo di osteoporosi e calcoli renali. Togliendo i carboidrati possono diminuire anche le quantità di fibre assunte con conseguenti problemi gastrointestinali.

Un altro problema delle diete ristrette sta nel rapportarsi col mondo esterno, inviti da amici e parenti, cene fuori, come ci si comporta? Fino a che punto si è disposti magari a rinunciare? E quando si è stufi? Con diete così estreme quando si ricominciano a mangiare carboidrati la lunga astinenza può aumentare il rischio di un'abbuffata con forte probabilità di instaurare un effetto yo-yo.

Come mantenere la perdita di peso se si ricade nelle vecchie e cattive abitudini? Dimagrire è molto più complesso di quanto si pensi perché si deve cambiare atteggiamento mentale nel rapporto col cibo. È un percorso che si deve intraprendere al 100% scegliendo la strada più corretta per se stessi e sempre accompagnati dal giusto professionista.