

Alimentazione

ALLA RICERCA

DELLA DIETA

PERFETTA



di Antonio De Palma

Ex Dirigente Medico ASL RM1,
Medico esperto in omeopatia
e Medicina Naturale e Psicoterapeuta



IN REALTÀ NON ESISTE UNA DIETA CHE POSSA ESSERE DEFINITA LA MIGLIORE PER TUTTI

Stiamo assistendo ad una lotta all'ultimo sangue, o meglio all'ultimo boccone, per quanto riguarda la scelta della dieta migliore da seguire.

Ad ogni piè sospinto troviamo in libreria, o reclamizzata sui media, una nuova dieta e manco a farlo apposta è quella innovativa che risolve tutti i problemi: insomma, la migliore!

Tutti alla ricerca di una possibile verità assoluta. Essa, a causa degli infiniti contrastanti ideologismi alimentari, se anche dovesse esistere, risulterebbe comunque oggetto di manipolazione in buona o cattiva fede, al fine di sostenere al suo posto il proprio credo; in molti casi, al fine di creare un remunerativo proselitismo.

Una veloce carrellata su alcune delle più acclamate "diete" del passato e del presente è illuminante.

Possiamo passare dalla dieta Atkins, fortemente sbilanciata per la marcata assunzione di proteine, alla Dukan, sempre fortemente iperproteica, sino ad una più equilibrata "dieta a zona"; si prosegue poi con la dieta del gruppo sanguigno che tiene in considerazione soprattutto gli aspetti genetici; la Scarsdale che tiene in conto principalmente le proporzioni dei macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi); inoltre, sono in auge la dieta paleolitica che si rifà all'alimentazione dei nostri antenati, quella vegana che non permette l'assunzione di alcun prodotto animale e infine la fruttariana che si limita a far assumere la sola frutta. E si potrebbe andare avanti per pagine e pagine senza venirne a capo.

Ognuna di queste diete si propone come l'essenza della verità, ma una cosa è certa: ognuna ha più o meno la stessa percentuale di successi e di insuccessi a breve e a lungo termine e questo deve indurci a riflettere.

In effetti, se tutte queste diete presentano un buon indice di successo nel breve termine, mostrano poi un crollo sostanziale nel lungo termine. Questo si spiega, fatta salva la semplice ignoranza delle cognizioni alimentari di base, considerando che una dieta rappresenta sempre una forzatura psicologica per l'individuo.

Infatti, quest'ultimo si deve imporre di non seguire più il suo bisogno istintivo ed anche, nel caso siano presenti delle cattive abitudini alimentari, deve sforzarsi di sostituirle con qualcosa di più sano, senza tuttavia poter sradicare la causa psicologica sottostante che le ha indotte.

Quindi, la recidiva è praticamente la norma, con in sovrappiù la sopraggiunta aggravante del calo del metabolismo basale, che rappresenta il fatale compagno di quasi tutte le diete (generalmente ipocaloriche). Tale calo porta inevitabilmente, una volta cessato il regime alimentare, ad un aumento di peso rispetto a quello che si aveva nel periodo ante-dieta, pur ritornando ad assumere gli stessi cibi e con le stesse quantità di una volta. Un bel guaio!

Dunque, proprio per evitare di danneggiare il paziente che per vari motivi si voglia mettere a dieta, è imperativo, in primo luogo, indagare se costui presenti realmente i problemi di cui afferma essere affetto: ad esempio, alcune persone potrebbero soffrire di di-

smorfobia, cioè di una visione distorta del proprio corpo. In tal caso, il soggetto in questione, pur presentando parametri del tutto normali, si illude, ciò nonostante, di essere obeso.

In secondo luogo, se il problema del sovrappeso è realmente presente, dobbiamo proseguire indagando sulla eventuale presenza di malattie endocrine, intolleranze, mal digestioni ecc. Tutto questo al fine di evitare di commettere gravi errori diagnostici e terapeutici, passando direttamente a somministrare un qualche regime alimentare eventualmente dannoso.

Infine, dobbiamo valutare se vi siano disturbi alimentari di origine psichica (bulimia ecc.), dovuti a traumi, condizionamenti negativi, esempi familiari errati, ferite infantili, perché dare una dieta in tali casi, sarebbe come avere le stesse chance di successo di Don Chisciotte contro i mulini a vento!

Perciò, dopo aver curato con l'intervento di specialisti ad hoc i casi dovuti ad eventuali disturbi alimentari derivati da patologie somatiche o psichiche (potendo utilizzare le diete solo come supporto momentaneo e complementare ad esse), i casi rimanenti sono quelli dovuti alla semplice ignoranza nutrizionale. Cosicché la dietologia si dovrebbe interessare soprattutto di questi ultimi. In effetti, moltissime malattie prenderebbero origine, secondo studi accreditati, dalla non conoscenza alimentare. Perciò, più che di una dieta, si parla in tali casi di educare ad una corretta alimentazione.

Per quanto detto, non esiste evidentemente una dieta che possa essere definita la migliore da somministrare a tutti o a tutti i pazienti con una determinata patologia. Semplicemente, ogni caso patologico necessita di una dieta studiata individualmente, costruita ad personam. Dicendo questo siamo arrivati al dunque: se le diete possono valere solo come supporto alle terapie dei casi patologici e se le corrette regole alimentari possono invece ri-



Non esiste una dieta che possa essere definita la migliore. Solamente l'assunzione delle verdure trova concordi praticamente tutti gli studiosi.

solvere i casi di ignoranza alimentare e costituire pertanto la base della nostra salute, saremmo giunti alle soglie della famosa verità assoluta. Considerando infatti la popolazione sana, che magari presenta un sovrappeso non di origine patologica, appare del tutto controproducente il mettersi a dieta, potendosi generare un circolo vizioso dovuto al calo del metabolismo. Nella stragrande maggioranza dei casi, come già detto, il compito del medico o del dietologo risulta piuttosto quello di far conoscere quali cibi è meglio assumere e quali limitare, senza divieti assoluti e rigide restrizioni. Tuttavia, anche qui non vi è un accordo assoluto. Il sunto che espongo è molto semplice e deriva, senza prendere in considerazione motivazioni ideologiche che esulano dal contesto scientifico, dalla massima concordanza possibile rilevata tra coloro che nei decenni si sono applicati agli studi sull'alimentazione umana.

Ne deriva che solamente l'assunzione delle verdure trova concordi praticamente tutti gli studiosi. Esse, perciò, costituirebbero la base dell'alimentazione sana. Il massimo vantaggio si avrebbe nella loro forma cruda.

Al secondo posto, però nella non totale concordanza degli studi, si posiziona la frutta, sempre cruda. Ben supportati la frutta oleosa, come le noci e le mandorle, sia pure con il consiglio di una loro assunzione limitata ed anche i semi,



come quelli di girasole o di canapa. Inoltre, l'olio di oliva viene sponsorizzato quasi da tutti, ma non universalmente. I legumi si situano in una via di mezzo, come anche i cereali integrali, mentre le proteine animali (carne, latte, uova) risultano accettate solo se assunte in piccola quantità e di origine biologica. Il pesce, se di piccolo taglio, è la proteina animale più accreditata. Agli ultimi posti si situano i cibi confezionati, il sale ed i cereali raffinati e proprio ultimo lo zucchero bianco! Insomma, se volessimo accontentare tutti gli studiosi, con buona pace della Nutella e della verità assoluta, dovremmo accontentarci di assumere broccoli e cicoria!