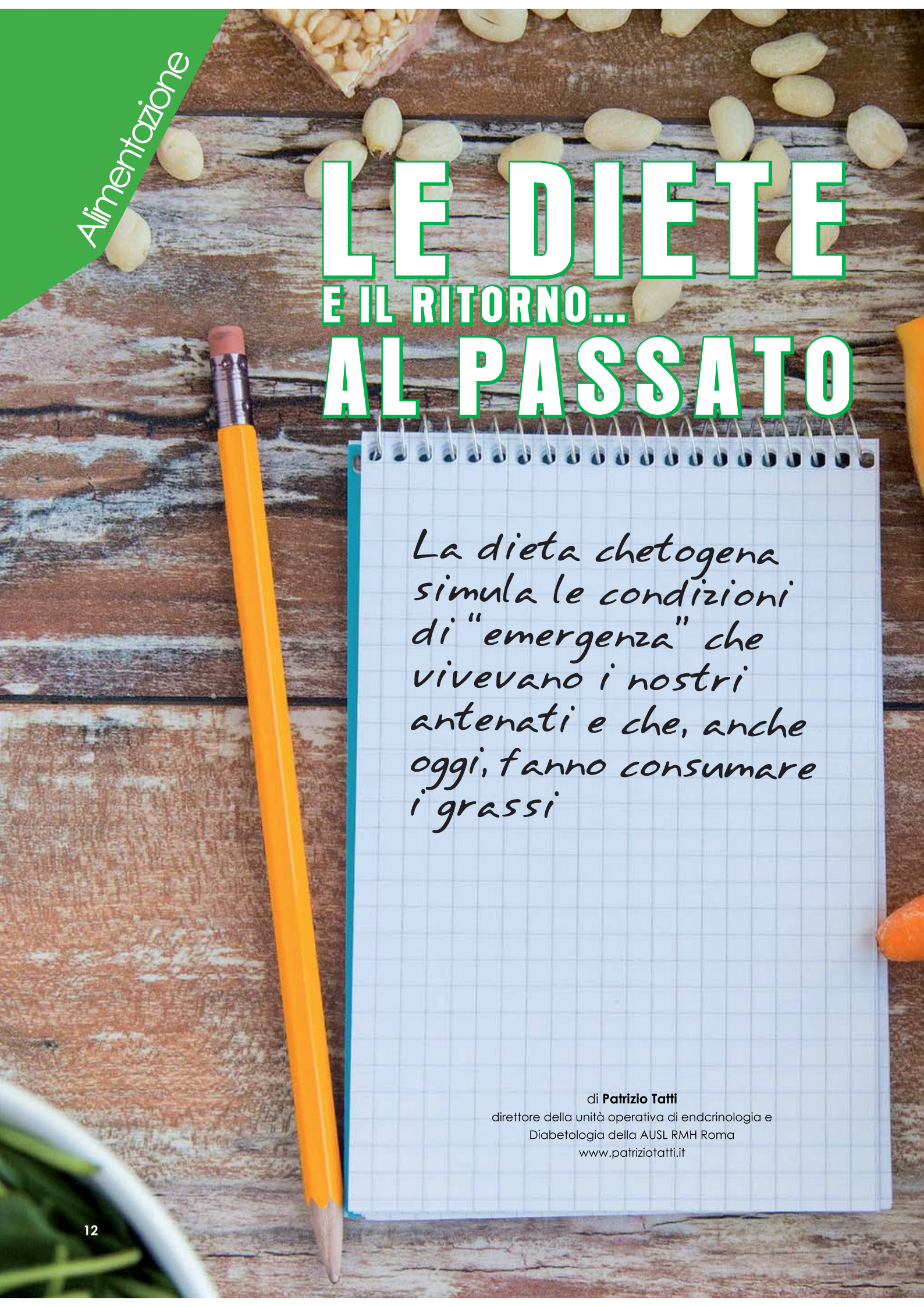
LE DIETE E IL RITORNO... AL PASSATO



La dieta chetogena simula le condizioni di "emergenza" che vivevano i nostri antenati e che, anche oggi, fanno consumare i grassi

di **Patrizio Tatti**
direttore della unità operativa di endcrinologia e Diabetologia della AUSL RMH Roma
www.patriziotatti.it

Sta destando molto interesse l'uso delle "diete chetogene". Si tratta di una "strategia" per perdere peso che ha una base razionale e una buona efficacia. Ha incontrato la diffidenza di alcuni, l'entusiasmo di altri ed è divenuta oggetto di business. È quindi tempo di discuterne serenamente e con la maggiore obiettività possibile.

CHE COS'È LA DIETA CHETOGENA?

Semplificando, il nostro organismo usa soprattutto il glucosio che deriva dal cibo e quello che in parte viene prodotto nel fegato da grassi e proteine, come carburante per produrre l'energia che ci permette di sopravvivere. Lo zucchero in eccesso che non viene utilizzato, viene poi in parte trasformato in grasso.

QUALI SONO LE BASI (ANTROPO-) LOGICHE DELLA DIETA CHETOGENA?

Per comprenderlo dobbiamo spostarci indietro nel tempo, al periodo della comparsa della specie umana. L'evoluzione dei viventi è iniziata quando non c'erano i supermercati e i nostri antenati vivevano di cacciagione e di frutti commestibili. Non a caso nell'allegoria cristiana si cita la "mela" all'origine della specie.
Quando però sopravveniva la brutta stagione, la terra non offriva cibo, gli animali migravano e gli umani li seguivano. In questo periodo la disponibilità di zuccheri dalla frutta era molto scarsa e la caccia, anche se difficoltosa, restava la principale fonte di sostentamento. Dall'uccisione degli animali si ottenevano quasi esclusivamente proteine e grassi. In queste condizioni la specie umana sarebbe stata destinata all'estinzione per la scarsezza di glucosio.
Per fortuna l'organismo si è dotato di un **"carburante di riserva", ovvero il grasso**, che veniva mobilizzato dai depositi. Questo carburante è perfettamente idoneo alla situazione di emergenza per alcune ragioni: è più efficiente dei carboidrati nel nutrire l'organismo e questa caratteristica lo rendeva utilissimo per mantenere la gravidanza durante le migrazioni; tende a ridurre l'appetito, il che è molto utile durante la restrizione di cibo; i grassi vengono trasformati chimicamente in sostanze acide (chetoni), ed è possibile, anche se non dimostrato conclusivamente, che questo aumenti la resistenza alle infezioni; il passaggio ad una dieta ricca di grassi ed anche di proteine aiuta a mantenere la massa muscolare, fenomeno critico durante le faticose migrazioni; l'alimentazione proteica aumenta le risorse e riduce la sonnolenza.
In definitiva, l'organismo nel corso dell'evoluzione **si è attrezzato per affrontare le condizioni di emergenza** in cui la disponibilità dei cibi forniti dalla terra è scarsa. Quindi passa dal consumo di un carburante pregiato (zuccheri) a quello di un carburante di riserva che ha alcuni vantaggi in termini di efficienza.

Ora facciamo un salto in avanti e spostiamoci al nostro tempo. Noi abbiamo per tutto l'anno la disponibilità di una enorme quantità di carboidrati, sia evidenti che nascosti in moltissimi cibi. Quindi accediamo molto raramente, al massimo per qualche ora durante la notte, alle riserve di grassi. A confronto i nostri antenati avevano disponibilità di una modesta quantità di carboidrati quando le condizioni atmosferiche lo permettevano, che si riduceva moltissimo durante i mesi freddi e le migrazioni.
Non fa quindi meraviglia che **noi non usiamo il grasso di riserva, anzi lo accumuliamo**, tendendo quindi all'obesità.

COME FUNZIONA LA "DIETA CHETOGENA"?

In sostanza **si tratta di limitare drasticamente gli zuccheri dell'alimentazione**, in modo di riprodurre le condizioni in cui si trovavano in nostri antenati. Poiché l'energia per sopravvivere è comunque necessaria, se riduciamo i carboidrati dobbiamo sostituire nell'alimentazione grassi e proteine che divengono la maggior fonte di calorie.

UN ECCESSO DI PROTEINE È DANNOSO?

Noi sappiamo che le proteine di derivazione animale sono dannose, ma le proteine disponibili non sono tutte uguali. **Le proteine vegetali** sono utili per combattere dislipidemie, arteriosclerosi, e contribuiscono anche a ridurre il rischio di alcuni tumori. Al contrario le proteine di origine animale sono state implicate in molte patologie, ed anche nella comparsa dei tumori. Bisogna inoltre considerare cha la carne animale presente sul mercato proviene da allevamenti dove si usano in abbondanza antibiotici, ormoni, e sostanze antiormonali. Il grasso dell'animale è il tessuto dove queste sostanze tossiche molto spesso si accumulano. **I vegetali, al contrario, non hanno grasso che permetta questo accumulo.**
Un esempio molto evidente della manipolazione si può verificare arrostendo una fetta di carne, che il più delle volte si rimpicciolisce sino a metà. Questo accade perché l'animale era stato trattato con antagonisti dell'ormone della tiroide, è stato reso ipotiroideo, e i suoi tessuti erano gonfi di acqua.

Quindi una dieta chetogena dovrebbe privilegiare o usare esclusivamente **proteine di origine vegetale.**

COME SI ARTICOLANO LE DIETE "CHETOGENE"?

Nella dieta usuale noi mangiamo circa il 45-50% di carboidrati. Si pensi alla grande quantità di dolci e biscotti. La dieta chetogena prevede invece circa 20-25% di carboidrati.
Se si usa una dieta "usuale" la quantità assoluta di carboidrati si riduce lo stesso, **ma la percentuale di zuccheri rimane invariata** e quindi continua a costituire una parte consistente della dieta.

QUALI SONO I PREGI DELLA DIETA CHETOGENA VERSO QUELLA USUALE CHE SI BASA SULLA CONTA DELLE CALORIE?

Va subito chiarito che alla fine i risultati sul peso sono uguali. Le diete chetogene hanno certamente il vantaggio di permettere una perdita di peso più rapida, una maggior riduzione della massa grassa, almeno all'inizio, e maggior mantenimento della massa magra, probabilmente per la maggior assunzione di proteine.

COME SI ORGANIZZA UNA DIETA CHETOGENA IN PRATICA?

Esistono due modi. Una è "self made", ovviamente con l'aiuto di un medico, e consiste nella drastica riduzione dei carboidrati. Ad esempio una dieta vegetariana da cui si eliminino pane, pasta e dolci.
Altra possibilità è approfittare dei cibi preparati. Una serie di ditte si sono gettate su questo, che si presenta come "big business", e mettono sul mercato cibi preparati, in confezioni sterili, liofilizzati o conservati in altro modo, e fatti da grassi non aterogeni e proteine vegetali. Il vantaggio di questi cibi è che si prestano a formulare una dieta precisa (non bisogna pesare), la preparazione è semplicissima e richiede pochi minuti. Inoltre pare che la preconfezione dei cibi agevoli molto l'aderenza alla dieta.
Si pensi a quanto è complesso preparare un piatto di pasta separatamente dagli altri membri della famiglia, pesando accuratamente, oppure scaldare un preparato per qualche minuto. Un lato negativo delle diete preconfezionate è il maggior costo.
In entrambi i casi, self made e preconfezionata, **la dieta va implementata con verdure** (a foglie verdi) e preparati multivitaminici e di minerali. Questa integrazione è opportuna con ogni dieta.

CONTROINDICAZIONI

La dieta chetogena induce la formazione di acidi e sposta verso l'acidità il sangue. Questa caratteristica in realtà è stata usata, e viene tutt'ora usata, nel trattamento dell'epilessia. Comunque è buona norma non trattare coloro che hanno patologie che possono indurre **accumulo di acidi nel sangue**, in particolare il diabete tipo 1 e le patologie respiratorie o renali avanzate. Per lo stesso motivo **queste diete non sono indicate nei soggetti che fanno molta attività fisica perché si produce acido lattico.**
La dieta va comunque indicata da un medico e condotta sotto controllo medico.

EFFETTI COLLATERALI

Non ce ne sono molti, e non più che in una dieta usuale ipocalorica. Raramente compare cefalea transitoria. Una caratteristica di queste diete è l'alito acetonemico, simile all"acetone" dei bambini che hanno la febbre. Per contrastarlo si consiglia l'uso di spray orali.

QUANTO DEVE DURARE?

I nostri antenati dovevano usare una dieta chetogena per i mesi invernali, e quindi un periodo di sei mesi in teoria dovrebbe essere sicuro. Peraltro le nostre condizioni di vita sono diverse, noi siamo abituati ad una enorme quantità di carboidrati, e **il buon senso consiglia di non superare i tre mesi.** Una buona strategia è usarla nelle prime fasi del dimagrimento. Raggiunto il 50% della perdita di peso prevista si può tornare gradualmente ad una dieta ipocalorica usuale.

NELLA DIETA USUALE NOI MANGIAMO CIRCA IL 45-50% DI CARBOIDRATI.

LA DIETA CHETOGENA PREVEDE INVECE CIRCA 20-25% DI CARBOIDRATI.