

Ecco le diete con pochi carboidrati che fanno male



Molte diete “low carb”, con pochi carboidrati, danno solo l’illusione di perdere peso ma creano effetto yo-yo e possono nuocere alla salute.

Troppe **diete** ed è facile confondersi: quali funzionano davvero e quali invece sono addirittura nocive per la nostra salute? L’agenzia stampa **Adnkronos Salute** ha sentito un esperto in proposito e ha diffuso i contenuti dell’intervista. Ecco cosa è emerso a proposito delle diete “low carb”, quelle che contengono pochi **carboidrati** e che vengono spesso pubblicizzate per i loro effetti dimagranti.

‘No’ alle diete ‘low carb’, cioè a basso contenuto di carboidrati, da anni molto in voga, a partire da quella chetogenica, ultima moda in fatto di cure dimagranti, a cui si aggiungono la Atkins, la Zona, la Dukan o la Paleodieta, per citarne solo alcune. Fanno male alla salute e “creano solo l’illusione della **perdita di peso**, dovuta soprattutto all’eliminazione dell’acqua da parte dell’organismo e, in alcuni casi, alla perdita di tessuto muscolare”. Con il risultato “dell’**effetto yo-yo**, che a lungo andare può provocare un aumento di peso rispetto alla situazione iniziale”.

La bocciatura arriva da Michelangelo Giampietro, specialista in medicina dello sport e in scienza dell'alimentazione, docente alla Scuola dello sport Coni di Roma.

“La **dieta chetogenica** - spiega l'esperto all'indomani del 40esimo congresso nazionale della Società italiana di nutrizione umana (Sinu), tenutosi a Genova - caratterizzata da altissimo contenuto di grassi e proteine e bassissimo contenuto di carboidrati ha precise indicazioni terapeutiche, necessarie in alcune patologie, come l'epilessia refrattaria ai farmaci o in preparazione di interventi chirurgici indispensabili nel breve tempo, e deve essere prescritta e seguita sempre sotto stretto **controllo medico**. E' invece assolutamente sconsigliata - ammonisce - come dieta per dimagrimenti non particolarmente importanti”.

“I **carboidrati** infatti - afferma l'esperto - sono essenziali per il benessere e lo stato di salute di qualunque persona e popolazione. Alcune cellule del nostro organismo (globuli rossi, cervello, muscoli in particolare) hanno assoluta necessità di questo nutriente. Visto che non abbiamo riserve sufficienti di carboidrati, è necessario assumere quantità adeguate e in maniera regolare nel corso della giornata nei famosi **5 pasti quotidiani**.

Se non mangiassimo alimenti ricchi di carboidrati - spiega Giampietro - il nostro organismo ne risentirebbe immediatamente manifestando i disturbi classici dell'ipoglicemia e del digiuno: debolezza, sudorazione, mancanza di concentrazione e attenzione, sonnolenza, mal di testa, annebbiamento della vista”.

Ma in un'alimentazione mediterranea corretta qual è il **giusto apporto** di carboidrati? “Dovrebbe corrispondere - spiega il medico - ad almeno il 50-55% delle calorie totali giornaliere. Un metodo per fare questo calcolo è di considerare almeno 2-3 grammi di carboidrati per kg di peso corporeo desiderato: per esempio una donna adulta di 55 kg ne dovrebbe mangiare almeno 110 grammi al giorno. Naturalmente, questa quantità cresce proporzionalmente alle ore e all'intensità di attività fisica svolta, fino ad arrivare, negli atleti, a 6-10 o addirittura 12 g/kg”.

“L'80% - precisa l'esperto - dovrebbe provenire dai carboidrati complessi, contenuti nei **cereali** (grano, orzo, riso, farro, miglio, mais) e prodotti ottenuti da questi (pasta, pane, etc), una parte di questa quota può derivare anche dai **legumi**. Il restante 20% può provenire da zuccheri semplici, **frutta** fresca, in primis, meglio se di stagione”.

Al contrario “l'eliminazione preconcetta senza giustificazione di intere categorie di

alimenti o l'eccessiva enfaticizzazione di virtù presunte e non sufficientemente provate di altri - sostiene - è sempre e comunque una scelta sbagliata. In una corretta proposta nutrizionale non dovrebbe essere escluso nessun tipo o categoria di alimento", ribadisce. "I principi fondamentali sono la **varietà** e il buon senso. Preferendo alimenti di origine **vegetale** (verdura, frutta, cereali e legumi, anche per il loro effetto saziante dovuto alla fibra) senza penalizzare eccessivamente quelli di origine **animale** (carni, pesce, uova, latte e derivati), e con il caro vecchio **olio** extravergine d'oliva, meglio se a crudo, come grasso di condimento".