

SALUTE sì o no?

Discussi ma efficaci: ecco i pro e i contro di questi regimi alimentari

SOLO CARNE, PESCE E VERDURE: COSÌ LE DIETE PROTEICHE PROMETTONO DI FARTI DIMAGRIRE IN TEMPO PER L'ESTATE

Le più famose sono Protiplus e Tisanoreica. Entrambe escludono carboidrati e grassi. In poche settimane fanno perdere i chili di troppo

IL PESO SCENDE PIÙ VELOCEMENTE?

SÌ Il dimagrimento iniziale è rapido perché l'organismo, in carenza o mancanza totale di zuccheri e dell'energia da loro fornita, deve necessariamente utilizzare e bruciare le riserve energetiche presenti nel nostro corpo sotto forma di grasso.

È FACILE MANTENERE I RISULTATI?

SÌ/NO Le proteine consentono di perdere massa grassa e di mantenere massa magra (i muscoli). Per non riprendere peso bisogna, dopo la dieta, seguire un'alimentazione corretta, che reintegri carboidrati e grassi, senza eccedere.

ATTENUANO IL SENSO DI FAME?

SÌ Le proteine hanno, rispetto ai carboidrati, una digeribilità più lenta, quindi il senso di sazietà dura per più ore. Inoltre le quantità di cibo concesse sono abbondanti.

SI PUÒ EVITARE DI FARE SPORT?

NO Le diete proteiche mantengono i muscoli, anzi li nutrono. Associando lo



PROTEGGI I RENI
Se si mangia solo carne e verdura, fegato e reni fanno un superlavoro. Quindi è importante bere molta acqua.

sport, i muscoli si definiscono e delineano. Bastano 30-40 minuti di camminata al giorno.

SONO ADATTE AI VEGETARIANI?

NO La quantità di alimenti vegetali da assumere in una dieta proteica è molto alta. Quindi i vegetariani, che già si privano della carne, rischierebbero di ingerire un'eccessiva quantità di grassi derivata dall'eccessivo consumo di formaggi e latticini. Il discorso è

ancora più valido per i vegani, che evitano qualunque prodotto di origine animale.

BISOGNA PESARE GLI ALIMENTI E DOSARNE LE QUANTITÀ?

SÌ Per consumare una porzione che sazi e che, allo stesso tempo, non sia eccessiva rispetto alle proprie necessità, è importante pesare gli alimenti. Anche la cottura è fondamentale: meglio prediligere quella ai ferri, al vapore,

oppure in acqua. I condimenti vanno usati con moderazione, specialmente olio (non più di un cucchiaino a pasto) e sale (meglio insaporire i piatti con le spezie).

SI POSSONO SEGUIRE PER LUNGI PERIODI?

NO Si devono seguire per un tempo limitato (massimo tre settimane) perché un consumo eccessivo di proteine, rispetto al reale fabbisogno dell'organismo, può causare carenze nutrizionali e danneggiare il metabolismo.

OCCORRE FARE USO DI INTEGRATORI?

SÌ/NO Se la dieta viene effettuata per pochi giorni non è necessario. Quando si superano le due settimane, meglio integrare con sali e vitamine. Alcune nuove diete, come la Protiplus, si avvalgono di preparati arricchiti di complessi multivitaminici che evitano il problema delle carenze.

QUESTE DIETE SONO EQUILIBRATE?

NO Sono sbilanciate verso un elevato contenuto di proteine, mentre carboidrati (pane, pasta, dolci, zucchero) e grassi sono assenti. Per questo motivo si possono seguire solo per brevi periodi.

È NECESSARIO IL PARERE DEL MEDICO?

SÌ Qualunque tipo di regime alimentare deve sempre essere prescritto da un medico. A maggior ragione se si tratta di una dieta sbilanciata come quella iperproteica. Per chi ha particolari patologie (come il diabete) servono poi esami e un costante controllo medico. ◆



Il medico chirurgo **GABRIELLA DI RUSSO** è specialista in Idrologia medica e Medicina estetica. È membro dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.