

InBici

Rivista per ciclisti, InBici Magazine, Passione sui Pedali

ALIMENTA LA TUA SALUTE. DIETE ALLA MODA: QUALI EFFETTI A LUNGO TERMINE?

Maurizio Rocchi · Thursday, August 19th, 2021

Quale specifica combinazione di macronutrienti – più o meno carboidrati, grassi e proteine – risulta vincente per dimagrire? Quale tipo di dieta prescrivere per ottenere una perdita di peso efficace? Questo è il dilemma che ha afflitto a lungo i nutrizionisti.

Le risposte arrivano con la pubblicazione su *The New England Journal of Medicine* di uno studio scientifico in grado di fare chiarezza riguardo l'eterno dibattito sugli effetti della composizione della dieta nella perdita di peso: 800 adulti sovrappeso o obesi sono stati assegnati a quattro gruppi corrispondenti a quattro diete composte ciascuna da percentuali differenti di glucidi, lipidi e proteine. Per 2 anni sono state studiate le variazioni di peso arrivando a dimostrare che non ci sono evidenze scientifiche di superiorità di un particolare tipo di dieta rispetto ad un'altra per il trattamento dell'obesità; per cui in maniera molto provocatoria hanno concluso che per dimagrire non è importante cosa ma quanto, nel senso che se è una dieta ipocalorica, qualsiasi cosa essa contenga e indipendentemente dal tipo di macronutriente enfatizzato, porterà alla perdita di peso perché nessun macronutriente di per sé è "colpevole" dell'obesità.

E allora perché ci dovremmo preoccupare di imparare a mangiare? A cosa serve la tanto acclamata educazione alimentare? Perché dovremmo evitare cibo-spazzatura e sforzarci di modificare abitudini alimentari scorrette se quello che conta è soltanto prestare attenzione al conteggio delle calorie? Perché il numero di chili da perdere non è l'unica variabile da prendere in considerazione! È fondamentale scegliere un approccio in base al risultato che esso offre a lungo termine. È proprio questo l'errore di valutazione comunemente commesso quando si opta per alternative all'approccio standard di modifica dello stile di vita: dimenticare di valutare gli effetti a lungo termine e affidarsi alle innumerevoli *fad diet* ovvero diete che spopolano continuamente tra i vari social network e che godono o hanno goduto di un notevole ma temporaneo successo mediatico.



Il giusto approccio alla terapia dell'obesità è quello che va oltre la superficie, la perdita di peso non può essere l'unico traguardo da raggiungere. Non sono efficaci comandi rigidi e selettivi su cosa mangiare e cosa escludere, quali sono i cibi buoni e quali sono i cibi cattivi, bensì è necessario un approccio olistico che metta al centro il paziente in tutta la sua complessità, che scavi nella sua vita dando importanza anche a tutti gli aspetti psicologici ed emotivi che hanno spinto a trasformare a tal punto il proprio corpo.

Lo scopo del trattamento deve essere quello di "riabilitarlo" ovvero rendere il paziente di nuovo abile dal punto di vista nutrizionale e non solo. Con questo non intendo trovare una dieta che sia migliore di un'altra, ma sviluppare l'abilità di imparare a mangiare secondo un approccio che promuova un elevato livello di consapevolezza ed autonomia nelle scelte alimentari e allo stesso tempo soddisfi i fabbisogni nutrizionali, favorisca la perdita di grasso ed il mantenimento del tessuto magro, promuova partecipazione attiva del paziente, aderenza a lungo termine ed effetti benefici prolungati sui marcatori metabolici e sulla salute.

a cura della Dott.ssa Isabella Lelli biologa nutrizionista – Copyright © InBici Magazine ©Riproduzione Riservata

This entry was posted on Thursday, August 19th, 2021 at 10:30 am and is filed under [News](#), [STRADA](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.