

Andi ... e non solo
Corso residenziale Lignano 24-09-2016

**Credenze e diete
miracolose
" ERRORI in TAVOLA "**

Dr.ssa Francesca Rocco
Dietista clinica - Nutrizionista - Fitoterapeuta

La nostra alimentazione per essere
corretta
deve rispettare tre semplici regole:

Dieta
Normocalorica

Dieta
Equilibrata

Dieta
Completa

il nostro bilancio energetico deve essere in pareggio
con l'introito alimentare e l'attività motoria

Dieta NORMOCALORICA

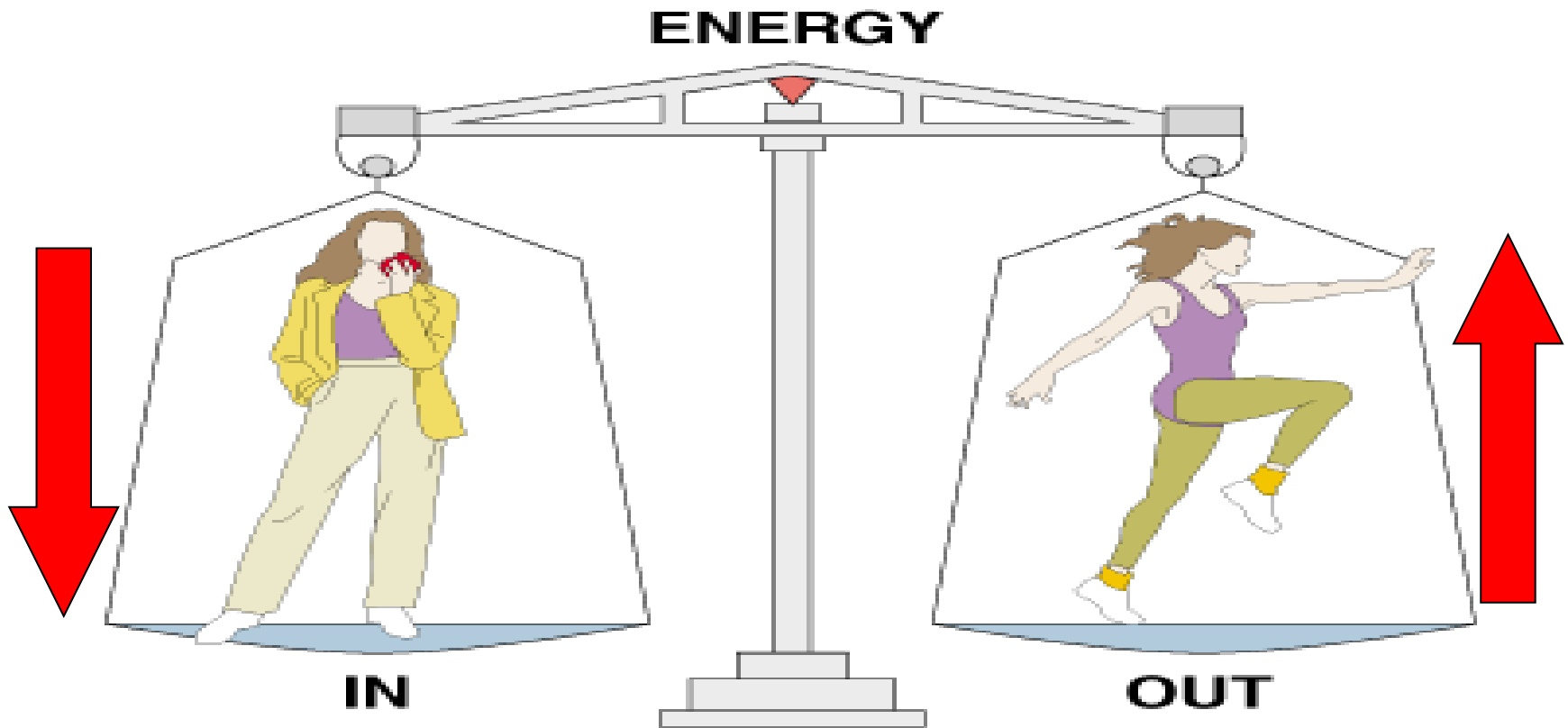
Bilancio energetico positivo:
Mangiamo più di
quanto consumiamo



Bilancio energetico negativo:
Mangiamo meno di
quanto consumiamo



Bilancio Energetico



Programmi Dietetici Equilibrati e loro componenti per l'OBESITA'

- Riduzione delle calorie
 - Carboidrati 55-60%
 - Proteine 10-20% (0,8-1,2 g/kg)
 - Lipidi < 30%
 - Saturi <7% / Monoins. 10-15% / Polins. <10%
 - Colesterolo < 200 mg/die
 - Fibre 20-40 g/die
 - Alcool < 30 g/die
 - NaCl < 6 g/die
- Aumento dell'attività fisica

S.I.N.U.

(Società Italiana di Nutrizione Umana)

Dieta equilibrata e completa:

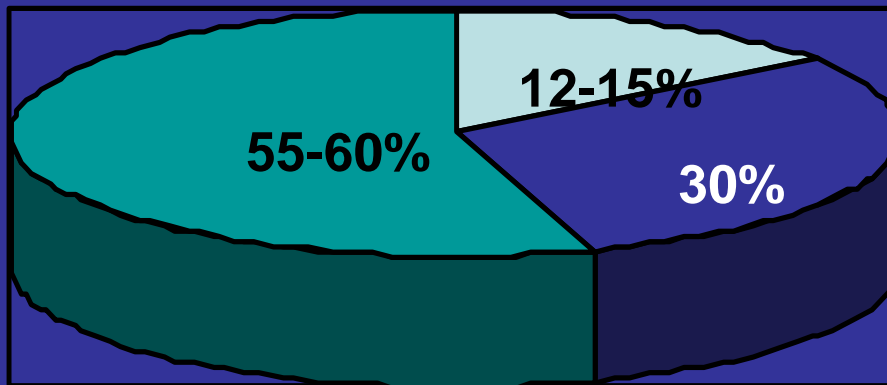
alternanza quotidiana di tutti gli alimenti in quantità adeguate per evitare la carenza dei principi nutritivi

MACRONUTRIENTI (decine di grammi al giorno)

Glucidi

Lipidi

Protidi



- proteine
- grassi
- carboidrati

MICRONUTRIENTI

Vitamine

Sali minerali

Come dobbiamo mangiare
durante la giornata? Più volte!

5 volte al giorno

Colazione

Pranzo

Spuntino

Spuntino

Cena

La Piramide rappresenta la distribuzione in **frequenza** e **quantità** di tutti gli alimenti:
 -**alla base** troviamo quelli che possiamo utilizzare tutti i giorni,
 -**al vertice** quelli che è meglio limitare.



Consigliati 6 bicchieri di acqua al giorno e **Vino con Moderazione**



-  Il modello mediterraneo
-  Esigenze nutritive
-  Il latte
-  I grassi
-  La pasta
-  Le fibre
-  Le fibre vegetali
-  La vitamina C
-  Il sale (sodio)
-  I salumi

IL CAOS DELLE DIETE

- Una dieta sbagliata può avere conseguenze sulla qualità del nostro benessere non solo fisico ma anche psichico e talvolta economico
- Gli scaffali delle librerie sono ricolmi di volumi di alimentazione (**soprattutto diete e metodi per dimagrire**), ma solo eccezionalmente sono scritti da veri specialisti in nutrizione



GLI ERRORI ALIMENTARI PIU' COMUNI

- Eccesso di calorie in rapporto all'attività fisica
- Eccessivo consumo di proteine
- Eccessivo consumo di grassi saturi e idrogenati
- Eccessivo consumo di alcool
- Eccessivo consumo di zuccheri raffinati e ad alto carico glicemico
- Errata distribuzione dei pasti
- Scarso consumo di fibre
- Eccessivo uso di Cibi "preconfezionati" - Cibi "light"

PURTROPPO!!

La "commercializzazione del dimagrimento" ha prodotto diete di ogni tipo, raramente corrette, spesso stravaganti, risibili e contraddittorie.

DIETE SQUILIBRATE, orientate ad un immediato e facile dimagrimento (perdita di peso in acqua e massa magra ma non di grasso) e quasi mai impostate sulla "rieducazione alimentare e comportamentale"

Pertanto è opportuno diffidare delle diete "miracolose" quando:

- ✚ si pubblicizzano **rapidità e facilità del dimagrimento**
- ✚ si usano termini come: **miracoloso, unico, esclusivo, recente scoperta**
- ✚ si fa riferimento a particolari pregi di **alimenti esotici**
- ✚ si propongono **apparecchiature che non richiedono movimento attivo**
- ✚ si prescrivono **speciali supplementi "Vitaminici" nel corso di diete sbilanciate o dissociate**

Pertanto è opportuno diffidare delle diete "miracolose" quando:

- ✚ si producono testimonianze di "clienti" soddisfatti, prima e dopo la cura
- ✚ si fa riferimento all'eliminazione della "cellulite"
- ✚ si promettono "pancia piatta e glutei sodi"
- ✚ si richiamano studi e pubblicazioni senza le dovute referenze bibliografiche su riviste scientifiche
- ✚ si propone il pagamento per cicli di cura

Elenco delle **VARIEGATE ED
ACCATTIVANTI DIETE CHE
SPESSE POTRESTE
INCONTRARE
O AVETE GIA'
PROVATO.....!?**

Diete Fortemente ipocaloriche o Acaloriche: Il Digiuno

- Ⓢ Permessi solo liquidi non calorici



modello di dieta

- Ⓢ *Pericoloso! Squilibrato e Diseducativo*
- Ⓢ *Provoca forte perdita di massa magra con successivo recupero del peso, anche oltre il limite iniziale*

Dieta fortemente ipocalorica Very low calorie diet (VLCD)

Prevede una drastica riduzione dell'apporto calorico (circa 500 kcal/die)

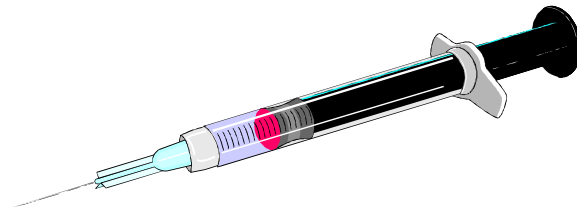
✿ *Trova indicazione **SOLO sotto stretto controllo di personale medico specialista**, in particolari condizioni in cui sia richiesto un provvedimento urgente ed efficace nel breve termine (es. severa insufficienza cardio-respiratoria o in previsione di un intervento chirurgico non differibile)*

✿ **Si realizza mediante pasti semi-liquidi, in genere preconfezionati, da ricostituire in acqua, con elevato apporto proteico**

Dieta fortemente ipocalorica

Dieta di Simeons

- Dieta di **600 kcal** accompagnata da iniezioni di ormoni (gonadotropina corionica)
- *L'iniezione di gonadotropina si è rivelata inutile e le 600 kcal pericolosamente restrittive*



CONSIDERAZIONE

Seguire “*a Vita*” una dieta fortemente ipocalorica è **praticamente impossibile!!!**

- per motivazioni psicologiche, sociali e comportamentali

- **tali diete** sono inevitabilmente **nutrizionalmente squilibrate** e quindi ***a rischio*** per la salute!!!



Variegate diete più seguite degli ultimi 60 anni

A RIDOTTO CONTENUTO DI ZUCCHERI

- > Dieta ATKINS
- > Dieta PUNTI o dell'Astronauta

DIETE IPERPROTEICHE SQUILIBRATE - DISEDUCATIVE

- > Dieta A ZONA
- > Dieta SCARSDALE
- * Dieta DUKAN

DIETE DISEDUCATIVE e PERICOLOSE (corpo e mente)

- > Dieta "Starch Blocker"
- > Dieta Cambridge
- > PASTI SOSTITUTIVI (liquidi, barrette)
- * dieta DUKAN
- * dieta LEMME (iperproteica e iperlipidica)

DIETE VEGETARIANE

- > DIETA PRITIKIN
- > ZEN

DIETE SENZA VARIETA'

- > DIETA DISSOCIATA CLASSICA (di Antoine)
- > DIETA DISSOCIATA (di Shelton)
- > dei 4 giorni
- > pompelmo e uova * patate * banane * mele
- > Mayo
- > minestrone
- > monocibo
- > Beverly Hills - Hollywood

.....e tante altre ancora...
"fantasiose" disorientanti!!!

DIETA a basso contenuto di zuccheri: ATKINS



P 24%

G 14%

L 62%

Limita drasticamente gli alimenti che contengono glucidi, sia semplici che complessi, mentre viene data via libera a proteine e grassi:

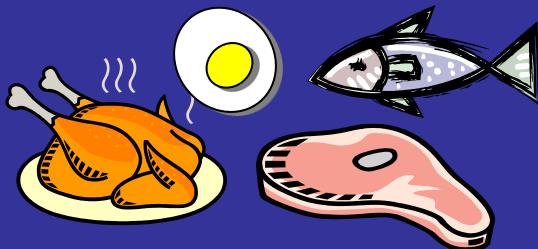
VIETATI!!!

zuccheri, pane, pasta, riso, patate, legumi, frutta e succhi
ma anche latte, yogurt e alcol



LIBERI!!!

carne, uova, pesce, formaggi, panna, olive, semi oleosi, caffè, tè



Dieta a basso contenuto di zuccheri: DIETA PUNTI

P 25% **G 30%** **L 45%**

È una variante della dieta Atkins:
Limita fortemente l'assunzione di patate



NO!!! frutta



E dà via libera a formaggi grassi, burro, salsicce.

SI!!!



I PERICOLI della dieta a basso contenuto di Carboidrati, ES.: DIETA "Punti e Atkins"

- ➡ Le diete che riducono drasticamente gli alimenti contenenti carboidrati si basano sull'ipotesi che sia impossibile trasformare i grassi alimentari in grassi di deposito in assenza di carboidrati
- ➡ Nella dieta Atkins già **dopo un paio di giorni** le riserve glucidiche dell'organismo si esauriscono. Bruciando prioritariamente grassi il nostro corpo è costretto a produrre **corpi chetonici** (*vista l'impossibilità del cervello di utilizzare grassi a scopo energetico*), che sono responsabili di sintomi come **nausea, cefalea, affaticamento e**, in casi estremi, **coma**
- ➡ Altri **effetti collaterali** imputabili alla dieta Atkins: **osteoporosi** (*un elevato apporto proteico aumenta l'eliminazione di calcio con le urine*), **calcolosi renale, iperuricemia, ipercolesterolemia e malattie cardiovascolari** (*aumento dei grassi nel sangue*)

DIETE IPERPROTEICHE: SCARSDALE e ZONA

Sviluppate negli anni '70, promettono una perdita di peso di circa 450-500 grammi al giorno .

Regime dietetico che enfatizza la restrizione dei carboidrati senza preoccuparsi del contenuto calorico totale dei pasti.

↑ **P 30-36%** ↓ **G 38-40%** **L 26-30%**

Esclusione dei primi piatti



Riduzione del pane e sostituti



Le diete iperproteiche:

Scarsdale e Zona

fanno diminuire di peso!ma a quale "prezzo"?

- ⊙ Come tutte le diete chetogeniche o basate sul parziale digiuno, promuovono una rapida, ma **"INSANA"** perdita di peso
- ⊙ Il calo ponderale è tuttavia legato all'**impoverimento** delle riserve glucidiche, alla **riduzione delle masse muscolari** e alla conseguente **disidratazione** dell'organismo, causando iperuricemia e chetosi
- ⊙ *Non appena si sospende la dieta il rischio di riguadagnare in fretta i kg persi è dunque alto, se non assicurato.*

Dieta Zona: tipologia

La dieta Zona si riassume nella semplice formula
“40-30-30”

Vuol dire che, a ogni pasto, occorre mangiare
il 40% di carboidrati (frutta, verdura, pane, pasta, legumi)

il 30% di proteine (carne, pesce, uova)

il 30% di grassi (burro, arachidi, olio)

Altre Criticità ed effetti collaterali

- Assunzione di molti grassi contenuti nella carne
(ipercolesterolemia - danni alle arterie)
- Dieta noiosa
- Dieta costosa

DIETA Iperproteica DUKAN nata in Francia negli anni '70

Promette di far perdere numerosi chilima ci si
"brucia" di più

Riduce i depositi di glucosio e causa maggiore
perdita di acqua e quindi di peso

Riduce: muscoli - massa ossea - acqua

Determina squilibri elettrolitici

Provoca squilibri ormonali (amenorrea - anticipo della menopausa)

Causa diradamento e perdita di capelli

DIETA DUKAN

Venendo a mancare completamente i carboidrati, che sono la fonte energetica principale, l'organismo, dopo aver esaurito gli zuccheri di scorta, cerca di ottenere energia producendo i corpi chetonici (causa di acidosi e tossicità)

NO!!!

zuccheri , pane, pasta, riso, patate, legumi, frutta e succhi
ma anche latte, yogurt e alcol



Dieta del farmacista "Lemme" "BIZZARRA".....INGANNEVOLE Altamente commerciale!!!

Dieta Iperproteica (ricca di carne-pesce a volontà)

Tendenzialmente Iperlipidica (Libertà nel consumo di grassi come la panna - burro - maionese)

Il tutto risulta in un inganno per la sazietà!!!

Il consumo di troppi grassi crea nausea e quindi si smette di mangiarne o se ne riduce la quantità.

Le alte quantità di proteine, creano intossicazione del fegato e dei reni, con perdita di notevole peso corporeo in Kg di massa magra e acqua.

Quindi va da sé che si riducono le quantità e si mangia di meno!

Il farmacista ha inoltre creato una linea di pasti e surrogati di dolci, con contenuti di ingredienti molto discutibili, che hanno un alto costo per la clientela che si vuole "INGANNARE"

DIETA DUKAN e LEMME ed effetti collaterali

- alitosi - nausea
- sonnolenza - stanchezza
- stitichezza e disturbi intestinali
- calcolosi renale
- affaticamento epatico
- affaticamento renale
- aumento delle transaminasi
- gravi carenze nutrizionali (ipocalcemia)
- depressione
- possibile sviluppo di disturbi alimentari



Craving → Bulimia ⇌ Anoressia

PASTI SOSTITUTIVI (liquidi, barrette)



PASTI SOSTITUTIVI (liquidi, barrette)

È frequente il ricorso a "Pasti-formula" (liquidi o in barrette), in sostituzione di uno o di entrambi i pasti principali.

Il pasto sostitutivo pur contenendo micro e macronutrienti, erbe officinali, sali minerali, carboidrati di pronto utilizzo ed anche a rilascio lento, **non può sostituire completamente gli alimenti.**

Questo approccio al cibo, è criticabile perché non promuove l'acquisizione di un adeguato comportamento alimentare.

PASTI SOSTITUTIVI (liquidi, barrette)

Attenzione all'uso di sostituti del pasto (barrette, beveroni ecc.) a causa della loro valenza altamente diseducativa.

Si può incorrere in:

- **disturbi del comportamento alimentare**
- **disturbi gastrici e di assorbimento intestinale (diminuzione degli enzimi digestivi e della flora intestinale)**

E' necessario modificare lo stile di vita per poter riacquistare un sano ed equilibrato rapporto con il cibo e con il proprio corpo

Diete Vegetariane

Esistono vari modelli di dieta vegetariana

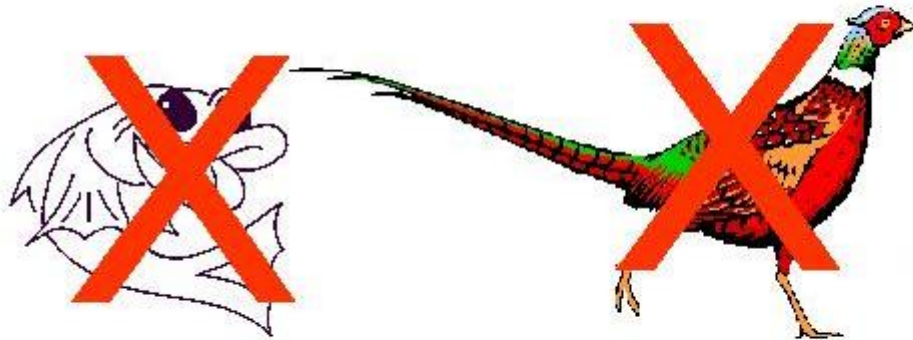
Lacto-ovo-vegetariano

Lacto-vegetariano

Vegano

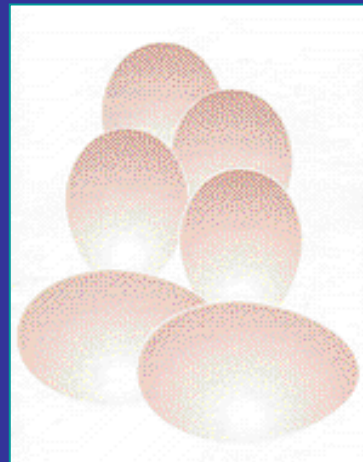
Il modello Lacto-ovo-vegetariano

ESCLUDE: carne e suoi derivati, pesce,
selvaggina



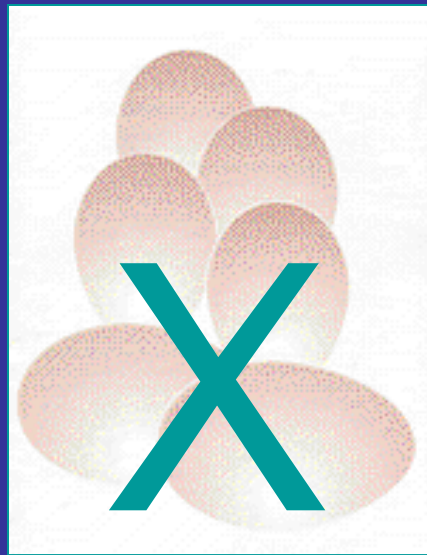
Il modello Lacto-ovo-vegetariano

PERMETTE: latte, uova e i loro derivati.



Il modello lacto-vegetariano

ESCLUDE: anche uova



Il modello vegano

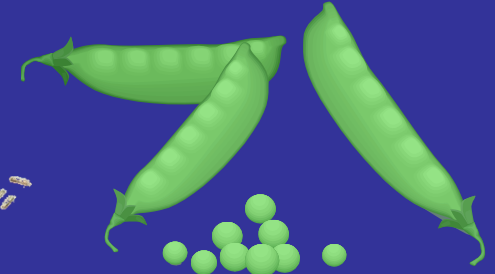
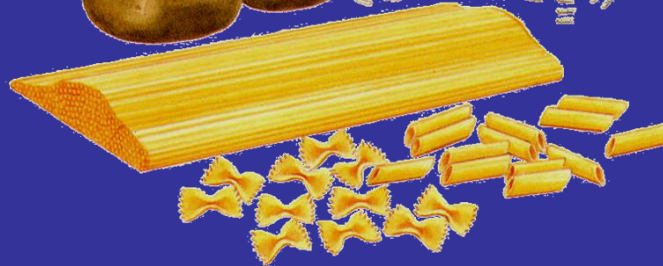
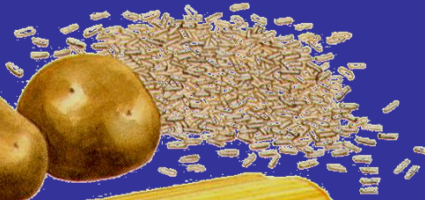
ESCLUDE: anche latticini



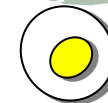
DIETA PRITIKIN

P 10-12% G 80% L 8-10%

Dieta Ipoproteica, Iperglucidica e Ipolipidica
ad elevato contenuto di fibra alimentare.



limitati



DIETA "ZEN"



RICORDA:

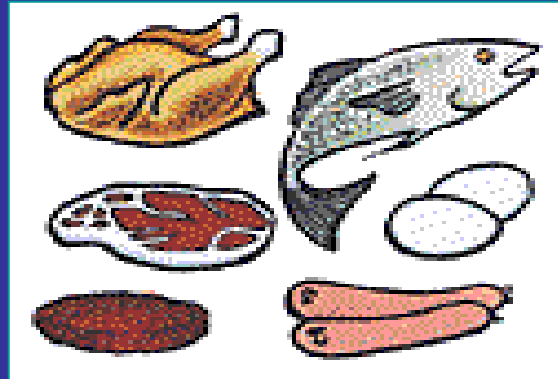
**Mangia sano, senza stress,
gustando e amando il tuo cibo
e senza oltrepassare la soglia della sazietà!**

La dieta vegetariana mette a rischio di carenze proteiche da un punto di vista quantitativo?

Le proteine vegetali sono meno assimilabili rispetto a quelle animali

Tuttavia le proteine vegetali sono in grado di soddisfare i fabbisogni nutrizionali se vengono consumati prodotti vegetali in modo variato senza carenze caloriche

Le proteine presenti nei cibi animali contengono tutti gli aminoacidi essenziali nelle giuste proporzioni



I cibi vegetali di solito possiedono tutti gli aminoacidi essenziali, ma la quantità di uno o due di essi può risultare scarsa:

- i cereali hanno un limitato contenuto di **lisina**
- i legumi sono scarsi in **metionina**

Per ottenere il **corretto apporto di aminoacidi essenziali** occorre **combinare i cereali e legumi** nelle giuste quantità e proporzioni, nello stesso pasto o nell'arco della giornata:

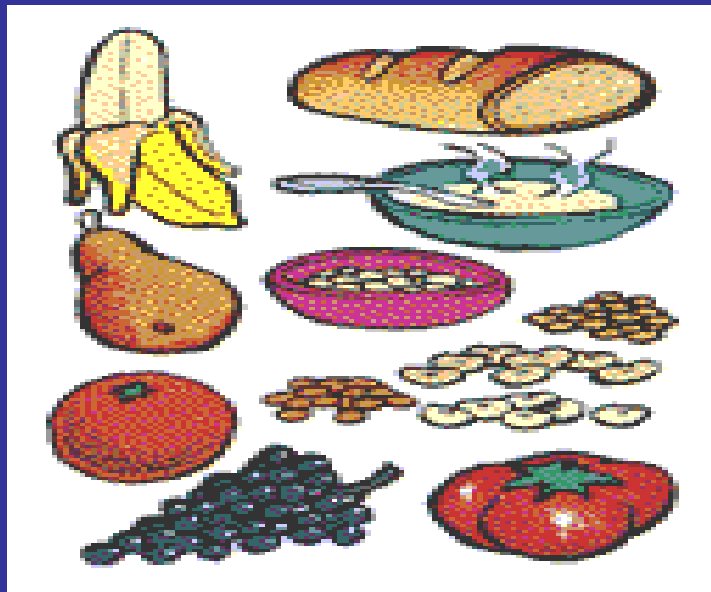
Cereali e legumi: come piatto unico



+



La dieta vegetariana fornisce un buon apporto di carboidrati e lipidi
soddisfa le esigenze nutrizionali per quanto riguarda le vitamine,
tranne la Vit B12 presente solo nel regno animale



Dieta vegetariana e la Vitamina B12

Le diete
lacto-ovo-vegetariana
e lacto-vegetariana
sono in grado di fornire
adeguate quantità di
vitamina B12
se i latticini e le uova
vengono consumati
regolarmente.

Dieta Vegana e vitamina B1

Nella dieta vegana si deve integrare regolarmente la vitamina B12 con:

- cibi fortificati
(latte di soia, cereali vari, hamburger vegetali - miso)
- integratori vitaminici

Hamburger vegetali

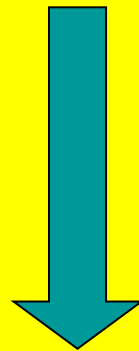


Chi pratica la dieta VEGANA

deve fare attenzione a monitorare gli introiti di:

- **Vitamina D** (in caso di limitata esposizione alla luce solare)
- **Calcio, ferro, zinco** (per la loro ridotta assimilabilità a partire da fonti vegetali)
- **Acidi grassi essenziali ++ omega 3** (soprattutto in gravidanza e in allattamento)

Quali sono i "benefici"
di una dieta
vegetariana?



FIBRE



MAGNESIO E POTASSIO



ACIDO FOLICO



ANTIOSSIDANTI



VITAMINE: E - C

SOSTANZE FITOCHIMICHE



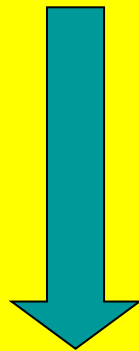
GRASSI SATURI



COLESTEROLO



Quali sono i "rischi" in
una dieta
vegetariana?

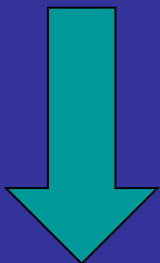


Lacto-ovo-vegetariana

Lacto-vegetariana

RISCHI: IPOTIZZABILE CARENZA DI FERRO
(PRESENTE IN TRACCE IN LATTE E UOVA).

Se condotta in modo scorretto, vengono annullati i benefici di questi regimi dietetici, a causa di un'eccessiva introduzione di grassi animali con il latte e le uova



Minore incidenza di tumori
dell'apparato digerente
e malattie cardiovascolari

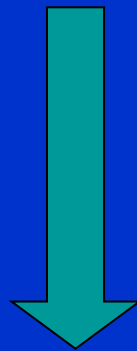
DIETA Vegana

RISCHI:

- carenza di VITAMINA B12 che può condurre:
 - ad una anemia megaloblastica
 - ad un aumento dei livelli di omocisteina
- possibile carenza di FERRO, CALCIO, PROTEINE, ZINCO, IODIO, ACIDI GRASSI OMEGA- 3, VITAMINA D
(soprattutto in gravidanza e accrescimento)

N.B.: Questo tipo di dieta va concordata con il nutrizionista, in modo da poterne sfruttare appieno i vantaggi senza rischiare di incorrere in carenze nutrizionali qualitative e quantitative.

Come pianificare una
dieta vegetariana
equilibrata?



1. **Consumare** quantità adeguate di alimenti senza eccessi, soprattutto se in sovrappeso
2. **Privilegiare** l'assunzione di legumi
3. **Evitare** di assumere insieme legumi + latticini perché riducono l'assorbimento del ferro (a causa del contenuto in calcio)
4. **Includere** semi e frutta secca in modiche quantità (pistacchi, mandorle, semi di zucca) ricchi di zinco e ferro e in particolare noci ricche di acido linolenico (a. grasso omega-3)
5. **Introdurre** una fonte di **vitamina B12**
6. **Aumentare** il consumo di acqua e spremute a base di agrumi
7. **Limitare** un'eccessiva assunzione di grassi saturi

QUINDI, LA DIETA VEGETARIANA, PER
ESSERE SALUTARE, DEVE ESSERE
CORRETTAMENTE BILANCIATA

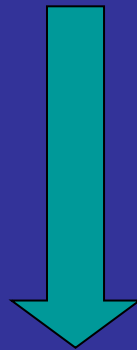
TUTTAVIA, SE NON SI PIANIFICA IN MODO
APPROPRIATO

SI **RISCHIANO**

CARENZE NUTRIZIONALI E NOTEVOLI
DANNI PER L'ORGANISMO.

American Dietetic Association (ADA)

Diete senza varietà!
"Monotematiche"



DIETE DISSOCIATE CLASSICHE (Shelton e Antoine) NUTRIZIONALMENTE SQUILIBRATE

Queste diete forniscono tutti i nutrienti di una giornata,
ma solo nell'arco di "UNA SETTIMANA"!

PERCENTUALE ALTA DI GRASSI E
PROTEINE, SCARSA DI CARBOIDRATI

Tali diete si rifanno a principi non scientifici, non tengono conto degli apporti calorici, ma di presunte incompatibilità digestive.



DIETA DISSOCIATA CLASSICA (di Antoine)

P 27% **G 23%** **L 50%**

Per 6 giorni alla settimana viene consumato un unico tipo di alimento, a volontà, scelto tra

Latticini uova carne pesce verdura frutta



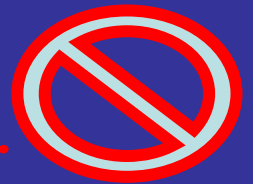
DIETA DISSOCIATA (di Shelton)

carenze di "Ferro e Calcio" per ridotta capacità del loro assorbimento

P 27% G 23% L 50%

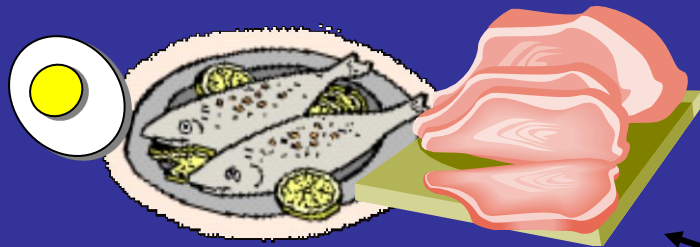
È una variante della precedente.

Divieto di associare proteine e carboidrati.



Grassi, verdure e spezie possono essere aggiunti a piacere

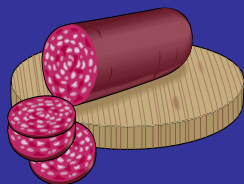
proteine



carboidrati



Grassi



verdure



spezie



Dieta Mayo

Nutrizionalmente scorretta!

- No a formaggi e latte



- Consiglia di consumare 1 pompelmo prima dei pasti per “bruciare i grassi”?!?



- ***Inefficace, NON VERITIERA***, basata su pregiudizi!
- *Drastica riduzione delle calorie.*

Dieta dei 4 giorni: "stravagante"

carenza totale di grassi e vit. Liposolubili (A-D-E-K)
ridotte le proteine

● Solo verdure nella quantità desiderata associando pochi alimenti di origine proteica.

● Nessun condimento





Pompelmo e uova

NUTRIZIONALMENTE SQUILIBRATA
Potenzialmente "Pericolosa"



P 49%!

G 15%

L 36%

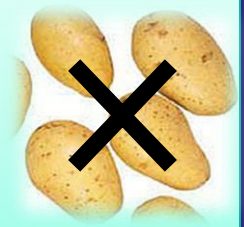
- ✘ Durata 15 giorni
- ✘ Sono previste alla settimana **24 uova** oltre che abbondanti quantità di carne
- ✘ *Mancano i carboidrati e gli oli vegetali, mentre è ricca di Colesterolo*
- ✘ **Rischio grave di calcoli della cistifellea**
- ✘ **Forte deposito di colesterolo nelle arterie**
- ✘ **Dieta iperproteica con possibili danni epatici/renali**



Dieta del minestrone

Nutrizionalmente Squilibrata

Ipoproteica



- “Consigliata” per almeno 7 giorni e oltre!
- No a patate e legumi
- Sì a tè, succhi di frutta non zuccherati, frutta
- al 4° giorno si aggiunge *latte o yogurt scremato*
- al 5° giorno *carne di manzo* e al 7° giorno *riso*
- assicurata la perdita di “Peso”, ma in **MUSCOLI** e **ACQUA** (perdita di tono muscolare e della densità ossea, carenza di ferro, abbassamento dell'emoglobina)

Monocibo



- *Altro esempio di assurda dissociazione.*
Consente alternativamente solo uno o due cibi (solo uova, solo banane, solo mele, solo formaggio, solo riso, ecc.)
- *Monotona e squilibrata, impossibile da seguire per tempi lunghi*
- **Induce a:**
"GRAVI plurime CARENZE"!!!

Beverly Hills Ipoproteica grave



P 5%

G 95%

L 0%

- Solo frutta per 10 giorni da mangiare in grande quantità. In seguito graduale aggiunta di altri alimenti, ma con l'esclusione di certe combinazioni alimentari (durata 20-25 giorni)
- Alla fine della 5^a settimana è possibile un regime di mantenimento che suggerisce di mangiare in modo vario, seguendo il proprio istinto ma osservando le regole della separazione/combinazione degli alimenti.
- *Carenza proteica grave e di molte vitamine e sali minerali (calcio, zinco, ferro, fosforo, magnesio, niacina, vitamina B2 e B12)*

Metodo Montignac

Nutrizionalmente scorretta

- Non considera il rapporto tra i macronutrienti né la quantità dei cibi;
- Si limita a vietare gli alimenti con elevato indice glicemico e a consentire il consumo senza limiti degli alimenti che, invece, hanno un indice glicemico basso (carni, salumi, latte, burro, formaggi, uova, legumi, verdura e frutta);
- Ne risulta una dieta **Iperproteica e Iperlipidica**

Le **DIETE** descritte possono essere considerate, più o meno, tutte **Nutrizionalmente Squilibrate** monotone e diseducative

Producono

- possibili **stati carenziali** (micronutrienti, vitamine, sali minerali)

Causano

- **SQUILIBRI METABOLICI**

Promettono

- * **Di perdere peso, ma dopo aver smesso si riprende!!!anche con gli interessi.**



Criticità delle diete elencate

- ✚ *Nessuna di queste diete promuove l'attività fisica e la inserisce nel programma dietetico dandole la stessa importanza di una scelta alimentare.*
- ✚ *Ormai è noto che l'attività fisica riduce i più importanti fattori di rischio metabolico e di patologie cardiovascolari.*
- ✚ **Il fatto che in un “piano dietetico” non venga assolutamente presa in considerazione “l'attività fisica”, può darci un primo indizio sulla credibilità dello schema dietetico proposto.**
- ✚ **Se poi si evidenzia uno squilibrio dei nutrienti associato ad alterazioni metaboliche, lo schema dietetico in questione deve essere più propriamente considerato un “disastro dietetico”.**



CREDENZE e FOBIE ALIMENTARI

Le persone in eterno conflitto con il peso e le forme corporee spesso commettono l'errore di dividere i cibi in due categorie:

- cibi "**BUONI**" che possono essere mangiati liberamente
- cibi "**CATTIVI**" che devono essere banditi dalla propria alimentazione perché considerati "*ingrassanti*"

CREDENZE e FOBIE ALIMENTARI

Un cibo fa **Bene** o **Male** a seconda di:

- *QUANTO* ne mangiamo
- *COME* lo cuciniamo
- *QUANTO* frequentemente lo consumiamo, in associazione allo stile di vita condotto

CREDENZE e FOBIE ALIMENTARI

Inganno di alcuni prodotti

- **"LIGHT"**ma con l'aggiunta di acqua o addensanti, additivi e conservanti che risultano essere particolarmente nocivi per la salute. Si rischia di assumerne in quantità eccessive e si pagano di più
- **"SENZA ZUCCHERI"** ma con l'aggiunta di altri dolcificanti o zuccheri (aspartame o fruttosio-lattosio) **che fanno peggio di un po' di zucchero semplice**

CREDENZE - FOBIE ALIMENTARI

- Tuttavia i "TABU' ALIMENTARI" generano desiderio e rigidità nel comportamento alimentare con un maggior rischio di abbuffata.
- Molto popolari sono le credenze sulle diete a basso contenuto di carboidrati perché, **erroneamente ritenute efficaci** nel favorire la perdita di peso.
- Tuttavia il rapido decremento del peso ponderale è dovuto principalmente ad **una perdita significativa di acqua** legata al glicogeno epatico e muscolare

CREDENZE e FOBIE ALIMENTARI

proposte pubblicitarie

La PUBBLICITA'

propone continuamente

Alimenti precotti "facili e veloci" da
preparare

ma a scapito di:

- grandi quantità di sale e grassi
- con un notevole costo per la nostra

CREDENZE - FOBIE ALIMENTARI

- Infine attenzione a non cadere nella tentazione di **"SALTARE I PASTI"**
- o ridurre drasticamente le porzioni con la falsa speranza di perdere peso più rapidamente.
- Il nostro corpo si difende abbassando il consumo di energia (metabolismo) e accumulando, sotto forma di grasso, le calorie del pasto successivo

CREDENZE - FOBIE ALIMENTARI

- Si crea così il cosiddetto "craving", che per alcuni individui predisposti può essere un fattore di rischio per lo sviluppo di un disturbo alimentare cronico

10 falsi luoghi comuni

- Quando si parla di alimentazione, tanti luoghi comuni diffusi vanno sfatati.
- Le evidenze scientifiche ci danno queste informazioni

1 - La carne rossa ha più ferro ?

Una convinzione infondata:

- il Vitello, infatti, contiene 1.2mg/100g,
- il Coniglio ne contiene anch'esso 1.1mg/100g,
- la Carne rossa ne contiene nella stessa quantità.

2 - Lo zucchero di canna contiene
meno calorie di quello bianco
?

la differenza tra i due tipi è davvero
minima (380 kcal per ogni 100g di
zucchero di canna contro 392 kcal per
ogni 100g di zucchero bianco).

Quello di canna contiene dei sali minerali
in più.

3 - Il Pane integrale è meno calorico ?

- L'apporto calorico tra pane integrale e pane di tipo 0 è quasi identico (243kcal per ogni 100g per il pane integrale contro 257 kcal per ogni 100g quello di tipo 0).
- L'uso dell'alimento integrale serve per aumentare la quantità di fibre consumate quotidianamente, favorendo così la motilità intestinale e limitando l'assorbimento dei grassi.

4 - Il pesce fa bene alla memoria

?

Altra credenza diffusa è che il pesce sia l'alimento maggiormente ricco di fosforo, utile quindi per la memoria.

In realtà esistono degli alimenti che ne contengono quantità decisamente maggiori (ad esempio le noci, le nocciole, la frutta secca, i cereali integrali, i legumi, i formaggi, la carne, l'olio di oliva, le uova e lo yogurt).

5 - Eliminare i grassi fa dimagrire ?

Ormai tutti gli esperti sono concordi nel sostenere che questa teoria è infondata.

I grassi, infatti, sono un gruppo di macronutrienti "fondamentali" per la salute: oltre a svolgere una funzione energetica sono componenti delle membrane cellulari e veicolano l'assorbimento delle vitamine liposolubili utili ad un buon equilibrio ormonale.

6 - Esistono formaggi magri ?

Per legge, non esistono formaggi magri!

Infatti, tutti i tipi di formaggi contengono un'elevata % di grassi, che può variare in base

- al tipo di latte usato,
- alle tecniche di preparazione
- e alla stagionatura.

7 - Pasta e dieta non vanno d'accordo ?

Erroneamente si associa la pasta (i primi piatti) all'aumento di peso e al grasso in eccesso. Essa, infatti, apporta preziosi carboidrati, necessari in ogni dieta equilibrata.

La cosa fondamentale è non associarla a sughi troppo elaborati o a condimenti eccessivamente pesanti (il ragù di carne, carbonara ecc.)

Ricordiamo che:

“ I grassi bruciano al calore dei carboidrati ”

8 - Saltare i pasti fa dimagrire ?

Saltare i pasti rallenta il metabolismo, rendendo paradossalmente più difficile il dimagrimento.

Inoltre, è un'abitudine poco salutare e deleteria per il fisico.

Se mangiamo pochissimo o nulla a pranzo, poi a cena rischiamo di ingerire una quantità esagerata di calorie.

9 - I cibi "light" sono privi di calorie ?

- I cibi light non sono assolutamente privi di calorie, bensì ne contengono mediamente il 30% in meno.
- La convinzione che il numero di calorie assorbite sia minimo induce la mente a mangiare quantitativi maggiori di cibo.
- Leggere attentamente le etichette risulta essere la regola migliore per non fare un pieno di calorie.

10 - Un GELATO sostituisce un pasto ?

- Una coppa di GELATO può apportare anche numeri elevati di calorie, ma a livello nutrizionale non può rappresentare un pasto completo.
- E' meglio concedersi una pallina (preferibilmente alla frutta) come spuntino, saltuariamente.
- 1 pallina alla frutta ha **136 Kcal**
- 1 pallina di Creme o Cioccolato ha **330 kcal**

La CONOSCENZA e l'Approfondimento in
merito all'alimentazione

Promuovono

"Consapevolezza"

aiutano a

"Scegliere correttamente"

difendono da

"Falsi miti e Pericolosi facili percorsi"

La "SALUTE" inizia dalla spesa

Un'Alimentazione corretta è la base per il controllo del peso corporeo,

nasce da una spesa consapevole, fatta scegliendo le giuste proporzioni di

ALIMENTI:

- SANI
- di QUALITA'
- FRESCHI
- di STAGIONE

Ogni eccesso genera malattie
"Eschilo"



Concludendo

La "Conoscenza"

ci diffende da proposte ingannevoli o non salutari

Vi auguro di essere sempre curiosi e critici nelle vostre scelte.

Buona vita in salute!

Francesca Rocco