**Focus 2**

**ECCO PERCHE’ SENZA CARBOIDRATI NON SI PUO FARE UNA DIETA SANA**

**LOW CARB? SONO DANNOSE PER LA SALUTE. CON LA PASTA SI PUO’ DIMAGRIRE…**

“Che sia Dukan o Atkins, Paleolitica o qualunque altro tipo di dieta ricco di proteine, questi regimi alimentari sono dannosi per la nostra salute. Per stare bene, il nostro organismo ogni giorno deve introdurre nelle giuste proporzioni proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali ed acqua. I carboidrati o zuccheri devono essere il primo ed il più importante dei macronutrienti. Il **55-60% delle calorie totali di una dieta dovrebbe provenire dai carboidrati. Quelli complessi**, come l’amido (il costituente principale della pasta), **sono i migliori**, e questo in ragione del loro ridotto indice glicemico. Un basso indice glicemico si traduce in una più prolungata sazietà, un peso migliore, un minore rischio di malattia.

Meglio ancora se ai carboidrati si associa un buon consumo di fibre alimentari: di fatto un prodotto integrale è sicuramente raccomandabile per la nostra salute. **Pasta e affini** **predispongono molto meno al sovrappeso delle proteine e grassi**. E questo proprio a causa di come funziona il nostro metabolismo. I carboidrati vengono smaltiti molto rapidamente dal nostro organismo e, in presenza di bassi apporti di altri macronutrienti, le calorie che essi apportano vengono disperse molto più facilmente sotto forma di calore, piuttosto che essere accumulate. Sono molti gli studi che indicano **la pasta come una sorta di elisir di lunga vita**, **protettiva nei confronti delle malattie cardiovascolari e dei tumori.**

La pasta, o più in generale i carboidrati complessi, devono diventare il fondamento su cui si basa l’alimentazione anche per coloro che vogliono dimagrire. **Ricavare il 60% circa delle energie dai carboidrati significa poter ridurre consistentemente l’apporto di grassi e proteine**. Questo vuol dire anche seguire un modello alimentare più salutare, perché impoverito di grassi, soprattutto saturi, e colesterolo. Spesso, con le più comuni sorgenti di proteine diventa più facile aumentare la quantità di grassi saturi e colesterolo che mettiamo in circolo, e questi sono due sostanze che il tribunale dell’inquisizione ha già riconosciuto come colpevoli di molte malattie.

**L’eccessivo metabolismo proteico** innalza la produzione di scorie azotate (chetoni), con eventuale rischio di **danno renale**. Troppe proteine sarebbero inoltre indirettamente responsabile di altri squilibri nel nostro organismo ed un loro più consistente apporto si traduce anche in un **aumento del carico di sodio**, un minerale fondamentale per la vita ma per il cui eccesso paghiamo lo scotto di una patologia di nome **ipertensione arteriosa** (uno tra i più noti fattori di rischio cardiovascolare). L’eccessiva assunzione di proteine comporta poi **l’aumento dei livelli circolanti di omocisteina**, un altro ben **noto fattore di rischio cardiovascolare.** Oltretutto l’omocisteina sembra influenzare negativamente la capacità di reprimere l’espressione di alcuni geni correlati all’insorgenza di tumori.

**Seguire** **un regime iperproteico**, oltre che potenzialmente nocivo per la salute, è un **concetto diseducativo.** Non si può pensare ad una dieta come un modo di riparare in tempi a volte troppo brevi, un danno estetico. Affinché un regime dietetico abbia successo, è **importante abbinarvi un’attività fisica abituale** e seguire delle regole alimentari appropriate nei tempi e nei modi corretti. In tal modo si raggiungerà il proprio peso corporeo e si manterrà nell’arco degli anni a garanzia di un buono stato di salute”.

**NICOLA SORRENTINO**

Medico specialista in Scienza dell’Alimentazione

docente presso l’Università degli studi di Pavia

**LA VERA DIETA A ZONA? SI FA CON LA PASTA, COTTA AL DENTE E CON SUGHI LEGGERI (HA UN BASSO IG)..**

“La facilità con cui alcuni media disquisiscono su calorie, diete low-carb o low-fat, è alquanto imbarazzante. Per i fruitori di queste informazioni sembrerebbe che l’alchimia di una sana nutrizione si basi esclusivamente su un mero calcolo matematico, come se le calorie fossero tutte uguali e fossero l’unico parametro da considerare, quando si decide quale regime alimentare scegliere. **Una dieta deve fornire all’organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno** e i vari alimenti svolgono questa funzione in modo preciso. Non **posso sostituire le mele con i pesci, la pasta con il burro, la frutta con la carne, solo mantenendo il totale delle calorie invariate.**

Se si fa una dieta low-carb per definizione devo aumentare **i grassi e/o le proteine** , ma questi nutrienti **non possono svolgere le funzioni dei carboidrati**, o meglio , quando lo possono fare lo fanno male. Una dieta low-carb diventa iperproteica, e alle proteine in eccesso necessariamente sottraggo la naturale funzione plastica e funzionale per chiedere una funzione energetica. Questo si verifica producendo una energia “sporca”, perché si obbliga l’organismo a smaltire l’eccesso di azoto.

È come se decidessimo di tornare a scaldare le case con il carbone invece del metano. L’organismo si intossicherebbe nel lungo periodo, come la nostra atmosfera. **I carboidrati rappresentano l’energia pulita**. Alcuni tessuti come il cervello e i globuli rossi funzionano solo con il glucosio, (anche se i neuroni si possono adattare ai corpi chetonici) e lo dobbiamo fornire in quantità adeguata. Lo stesso vale per un corretto svolgimento dell’attività fisica. Non dobbiamo **mai mischiare due concetti fondamentali: la dieta per mantenerci in salute tutta la vita e la dieta per dimagrire.**

**Se è necessario dimagrire si può ritoccare una corretta dieta mediterranea** sia in termini di quantità che di proporzioni dei nutrienti. Ma **questo non significa stravolgere i principi del metabolismo**, e soprattutto non lo si può fare per lunghi periodi. Per non andare a impattare eccessivamente sulla glicemia e sull’insulina (se vogliamo dirlo “per rimanere in zona”) non si devono abolire **i carboidrati** ma **si deve imparare ad assumerli**. Basta avere una attenzione all’indice glicemico, sul quale si può intervenire non solo scegliendo gli alimenti ma anche imparando a cuocerli e ad abbinarli (mangiare la pasta al dente con un sugo di funghi o asparagi ha un bassissimo impatto sulla glicemia post-prandiale).

E infine il miglior viatico per garantire non solo il dimagrimento (per chi lo deve fare), ma soprattutto per mantenere il calo ponderale ottenuto, è quello di **soddisfare il gusto e la psiche dell’individuo**. Nessuno è disposto di soffrire a lungo. **Una dieta drastica non serve a niente** **se** **dopo 1 anno si pesa più di prima** anche se dopo 6 mesi si era ottenuto un risultato strabiliante. Soltanto mangiando con gusto e piacere si può prospettare un piano di educazione alimentare che duri tutta la vita, e di certo rinunciare a pasta, pane e pizza è l’ultimo dei desideri degli italiani, come ci dicono le statistiche.

**LUCA PIRETTA**

Medico-Chirurgo, Specialista in Gastroenterologia ed Endoscopia Digestiva,

Specialista in Scienza della Nutrizione Umana presso il Dipartimento di Scienze Cliniche

dell'Università "La Sapienza" di Roma

**Ufficio stampa AIDEPI**

**INC** – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Federica Gramegna Tel. 373 5515109 – [f.gramegna@inc-comunicazione.it](mailto:f.gramegna@inc-comunicazione.it)

Matteo De Angelis Tel. 334 6788708 – [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

**Responsabile ufficio stampa e comunicazione AIDEPI**

Roberta Russo Tel. 342 3418400 – [roberta.russo@aidepi.it](mailto:roberta.russo@aidepi.it)