**Focus 1**

**LA PAROLA AGLI ESPERTI: I MOTIVI PER CUI DICONO “NO” ALLE DIETE LOW-CARB**

*Sono 10 le ragioni principali per cui le diete low-carb sono state stigmatizzate dal giudizio di nutrizionisti, dietologi e gastroenterologi di fama mondiale.*

1. **L’approccio riduzionista (no ai carboidrati), tipico di queste diete, è pericoloso**

L’idea di ridurre drasticamente (o addirittura eliminare) un componente piuttosto che un altro (che siano i grassi come i carboidrati), dalla nostra alimentazione, è sbagliata e al tempo stesso pericolosa. Il nostro organismo, infatti, anche quando si riduce l’introito di calorie per un periodo limitato, ha bisogno di carboidrati, proteine e grassi. Magari si può ritoccare l’equilibrio tra questi “ingredienti” (che normalmente vede i carboidrati contenuti nel range 45-60%, le proteine 15-20% e i grassi 25-30%), ma nessuno dei macronutrienti della dieta può e deve essere eliminato. Lo conferma **Andrea Ghiselli**,ricercatore del CRA (Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura), secondo cui: *“Generalmente, a parte diverse indicazioni mediche, non ha senso seguire una dieta rigorosamente low-carb o low-fat. Per dimagrire in salute occorre adottare una dieta bilanciata, solo leggermente ipocalorica. E soprattutto cambiare stile di vita, adottando un modello non sedentario, facendo sport o semplicemente muovendosi di più”.*

1. **Si tratta di diete squilibrate che apportano troppi grassi e proteine animali**

In modo diverso, chi più, chi meno, tutte le diete low carb si basano su un regime fortemente squilibrato, troppo ricco di grassi e proteine animali, limitando l’apporto di frutta e verdura, che dovrebbe non scendere mai sotto le 5-7 unità al giorno.

1. **L’effetto dimagrimento “lampo” rientra nel breve periodo (1 anno)**

**Se nei** primi 6 mesi le diete low carb sembrano offrire i risultati più veloci, di fatto nel medio periodo, circa 1 anno, è stato dimostrato che tutte le diete a basso impatto di carboidrati, o a alto contenuto di proteine, portano a risultati finali molto simili tra loro: si torna al peso precedente.

1. **Provocano chetosi, pericolosa per la salute di fegato e reni**

Tutte le diete iperproteiche che indicano una riduzione sotto i 100 grammi al giorno di carboidrati, o addirittura la loro eliminazione, provocano chetosi. Non trovando sufficiente glucosio nel sangue (prodotto dagli zuccheri semplici o complessi contenuti nei carboidrati) al quale attingere per l’energia necessaria a svolgere le attività vitali, l’organismo è costretto ad “attaccare” massicciamente i grassi.

In questo modo si formano corpi chetonici (come l'acetone) che, oltre un certo limite, si accumulano nel sangue portando a chetosi. Inoltre, quando s’introducono troppe proteine (oltre 1 grammo al giorno per chilo di peso corporeo), l'eccesso non può essere depositato, ma viene ossidato: contribuisce così al bilancio energetico, ma questo processo aggrava il lavoro di fegato e reni. **Pietro A. Migliaccio,** medico nutrizionista, specialista in Gastroenterologia e Presidente della Società Italiana di Scienza dell’Alimentazione (SISA) conferma questa tesi, sottolineando che: “*In una alimentazione corretta ed equilibrata l’apporto di carboidrati deve rappresentare almeno il 45% delle calorie totali della dieta. La “nostra” Dieta Mediterranea costituisce il modello alimentare più idoneo a soddisfare le esigenze energetiche del cervello per il corretto svolgimento di tutte le sue funzioni, per la conservazione dei neuroni e per la salvaguardia delle sinapsi cerebrali e di tutto il sistema nervoso”.*

1. **Portano spesso all’effetto “yo yo”**

Appena finita la dieta il nostro corpo reagisce cercando gli alimenti “proibiti”. Alcune diete più di altre (in particolare la Dukan e la Atkins) sono caratterizzate da un veloce recupero del peso perduto. Che spinge a riprendere la dieta e a consumare di nuovo proteine in eccesso. Alla fine la dieta diventa un loop, negativo per la salute.

1. **Aumentano il rischio cardiovascolare e tumorale**

Secondo il parere di molti esperti le diete iperproteiche aumenterebbero il rischio cardiovascolare (l’alto consumo di grassi determina un aumento di colesterolo con importante crescita del rischio arteriosclerosi e infarti) e quello di contrarre tumori (lo scarso apporto di carboidrati e l’inadeguato apporto di frutta e verdura, alimenti ricchi di fibre e antiossidanti, esporrebbe al rischio tumorale vescica, seno, stomaco e colon retto).

1. **Trascurano l’apporto di alcune vitamine e sali minerali fondamentali per la salute**

Comportano, in molti casi, carenza di magnesio, ferro, potassio, calcio e vitamina B9 (cioè l’acido folico).

1. **Sono difficili da portare avanti per chi soffre di stitichezza**

L'assunzione di poche fibre (contenute nei carboidrati) e l’ingerimento di troppe proteine, a lungo andare determina (e accresce in chi ne soffre) problemi di stitichezza. Per questo alcune di queste diete (vedi la Dukan) cercano di correggere il problema con l’indicazione d’ingerire ogni giorno almeno 3 cucchiaini di crusca.

1. **Sono controindicate per chi fa sport o vive in maniera attiva**

Contrariamente a quanto si potrebbe pensare, le diete iperproteiche non sono indicate per chi pratica sport a livello agonistico. Lo stesso vale per i semplici amanti della palestra, della corsa o del fitness. Queste categorie di persone – definite “attive” o “molto attive” - devono assumere la giusta dose quotidiana di carboidrati in quanto fonte principale di energia per le loro attività. **Michelangelo Giampietro**, Specialista in Medicina dello Sport e in Scienza dell’Alimentazione,sostiene infatti che: *“La pasta, soprattutto se di buona qualità, cotta al dente e condita con condimenti leggeri e poco grassi, è facilmente digeribile e quindi adatta all’alimentazione dello sportivo anche di alto livello”.*

**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)