**Focus 3**

**DAL LOW-FAT AL LOW-CARB: NASCITA E ASCESA DELLE DIETE IPERPROTEICHE,**

**UNA FOLLIA MADE IN USA CHE HA CONTAGIATO SOLO UNA PARTE DEL’EUROPA**

*Nate negli USA per combattere l’obesità, le diete low-carb sono sempre state sotto i riflettori dei media, ma in realtà hanno fallito nella loro stessa patria. Il 77% degli americani, infatti, ama la pasta, inclusi noti personaggi pubblici, da Madonna a Michelle Obama… E il 42% di chi le ha provate ha finito per abbandonarle proprio perché non è riuscito a fare a meno della pasta o del pane…*

Quando e dove sono nate le diete low-carb? Innanzitutto specifichiamo che si tratta di diete molto diverse tra loro, che hanno in comune il rigido “no” ai carboidrati. Molte (quasi tutte) sono nate in America, allo scopo di trasformare gli USA in una nazione di persone normopeso.

L’avversione ai carboidrati inizia **nel 1972 con il Dr Robert Atkins** che in quell’anno pubblicò le sue prime linee dietetiche in cui elogiava il consumo di pancetta, formaggi, cheeseburger, burro e altri alimenti ricchi di grassi saturi, **escludendo drasticamente tutto ciò che fosse carboidrato.**

Pensava e teorizzava che i carboidrati, in quanto stimolatori dell’insulina, fossero la principale causa dell’obesità. **Tuttavia, le sue teorie non decollarono** perché in quel periodole prime linee guida nutrizionali statunitensi andavano nella direzione opposta, **consigliando semmai regimi alimentari low-fat (a bassa quantità di grassi),** in un **contesto esasperato di “lipophobia”.**

**Dalla Atkins alla Zona. E il NYT conia il neologismo “carbophobia”…**

Ma negli anni ‘90 gli americani – pur essendosi sforzati di seguire queste indicazioni - continuano ad essere una delle popolazioni più obese al mondo: dal 56% di over size si passa, nei primi anni 2000, al 64%. Per questo, quando Atkins pubblica il suo nuovo libro **nel 1992 (“*Dr. Atkins New Diet Revolution” )* le diete low-carb si impongono nella “cultura” alimentare made in USA** con un successo travolgente.

Che fa da “benzina” al successo, tre anni dopo, della **Dieta a Zona del Dr Barry Sears.** Una filosofia dietetica secondo cui i livelli di glicemia vanno tenuti all’interno di determinate “zone”, mangiando fonti proteiche ad ogni pasto, molta frutta e verdura e **pochi cereali e altri carboidrati complessi per evitare picchi glicemici**.

Ma l’anno del trionfo del dott. Atkins è il 2002, quando il **New York Times conia il neologimo “carbophobia”** per indicare questa tendenza e di fatto avanza la teoria che ad aver ragione sia proprio lui. Il padre della dieta Atkins... L’effetto è quasi imprevedibile: circa **26 milioni di americani abbandonano del tutto pasta**, **pane e patate**, a partire da personaggi famosi del calibro di Bill Clinton e Jennifer Aniston.

**Con la Dukan la moda low-carb si diffonde in Europa. Ma in realtà gli americani amano la pasta…**

Nel 2000 **esce in Francia** il successo del medico francese Pierre Dukan ̶ **“*La Dieta Dukan” ̶*** che prevede 2 fasi per dimagrire (no a carboidrati sì a proteine e verdure) e 2 per stabilizzare il peso (con un parziale recupero di carboidrati e pasta). Anche l’Europa inizia a essere contagiata dalla mania low-carb e da diete sempre più estreme e fantasiose.

Da quella del neurologo **David Perlmutter,** secondo cui i carboidrati sarebbero responsabili di malattie come la depressione, l’Alzheimer e il Parkinson, a quellapiù recente ̶ che di fatto è una rivisitazione della vecchia dieta inventata da **Barry Sears**  ̶ “**La Zona Mediterranea**”, per cui i carboidrati si possono includere solo se “colorati” (frutta e verdura) e non bianchi (pasta, pane e pizza).

Diete che a volte rasentano l’assurdo, considerato che il Pasta Survey 2011 (commissionata dalla Pasta National Association) dimostra come anche **gli americani**, in realtà, amino la pasta. **Il 77% la mangia almeno 1 volta a settimana** mentre il 33% minimo 3.

Inoltre, **il 42% di quanti hanno provato a seguire una dieta low-carb l’ha poi abbandonata** perché non è riuscito a rinunciare alla pasta! Per non parlare dei vip che hanno una passione per questo alimento. Da Madonna, che nell’ultimo viaggio in Italia ha raccontato su Twitter di aver mangiato ben 3 piatti di pasta, a **Michelle Obama** che si è fatta immortalare dal Time con un **piatto di spaghetti cotti in pentola a pressione**, per un risparmio energetico, perché la pasta ̶ ricordiamolo ̶ è anche uno dei prodotti a minor impatto ambientale.

**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)