

A tavola con equilibrio

«C'è troppa gente che crede alle diete basate su un solo alimento. Durano qualche giorno, fino a quando il piatto viene a nausea e la dieta è abbandonata. Come quando si segue una dieta iperproteica, tutta carne e niente carboidrati». Parla senza sfumature Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Mentre va avanti nel discorso risulta evidente che lui, i menù strani, li conosce tutti e, di tutti, sa elencare i pro e i contro. Dice no quando gli si propone la dieta più in voga negli ultimi tempi. Quella proteica, appunto. «In questi casi – spiega Fatati – il pericolo è quello di entrare nel tunnel della chetoacidosi, che è una malattia legata, appunto, all'assunzione di troppe proteine. Bistecca e insalata per qualche giorno vanno bene, ma non possono essere l'unica alimentazione. Pericoloso, per la dieta, è anche mozzarella e insalata, perché questo formaggio fa ingrassare. L'unico modo per dimagrire è seguire un'alimentazione equilibrata e adeguata». E personalizzata. Tra gli esperti si fa sempre più strada la scelta di confezionare la dieta su misura, come un vestito. Secondo lo stato di salute del paziente

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/04/2010