

**SALUTE sì o no?**

Discussi ma efficaci: ecco i pro e i contro di questi regimi alimentari

# SOLO CARNE, PESCE E VERDURE: COSÌ LE DIETE PROTEICHE PROMETTONO DI FARTI DIMAGRIRE IN TEMPO PER L'ESTATE

**Le più famose sono Protiplus e Tisanoreica. Entrambe escludono carboidrati e grassi. In poche settimane fanno perdere i chili di troppo**

**IL PESO SCENDE PIÙ VELOCEMENTE?**

**SÌ** Il dimagrimento iniziale è rapido perché l'organismo, in carenza o mancanza totale di zuccheri e dell'energia da loro fornita, deve necessariamente utilizzare e bruciare le riserve energetiche presenti nel nostro corpo sotto forma di grasso.

**È FACILE MANTENERE I RISULTATI?**

**SÌ/NO** Le proteine consentono di perdere massa grassa e di mantenere massa magra (i muscoli). Per non riprendere peso bisogna, dopo la dieta, seguire un'alimentazione corretta, che reintegri carboidrati e grassi, senza eccedere.

**ATTENUANO IL SENSO DI FAME?**

**SÌ** Le proteine hanno, rispetto ai carboidrati, una digeribilità più lenta, quindi il senso di sazietà dura per più ore. Inoltre le quantità di cibo concesse sono abbondanti.

**SI PUÒ EVITARE DI FARE SPORT?**

**NO** Le diete proteiche mantengono i muscoli, anzi li nutrono. Associando lo



**PROTEGGI I RENI**  
Se si mangia solo carne e verdura, fegato e reni fanno un superlavoro. Quindi è importante bere molta acqua.

sport, i muscoli si definiscono e delineano. Bastano 30-40 minuti di camminata al giorno.

**SONO ADATTE AI VEGETARIANI?**

**NO** La quantità di alimenti vegetali da assumere in una dieta proteica è molto alta. Quindi i vegetariani, che già si privano della carne, rischierebbero di ingerire un'eccessiva quantità di grassi derivata dall'eccessivo consumo di formaggi e latticini. Il discorso è

ancora più valido per i vegani, che evitano qualunque prodotto di origine animale.

**BISOGNA PESARE GLI ALIMENTI E DOSARNE LE QUANTITÀ?**

**SÌ** Per consumare una porzione che sazi e che, allo stesso tempo, non sia eccessiva rispetto alle proprie necessità, è importante pesare gli alimenti. Anche la cottura è fondamentale: meglio prediligere quella ai ferri, al vapore,

oppure in acqua. I condimenti vanno usati con moderazione, specialmente olio (non più di un cucchiaino a pasto) e sale (meglio insaporire i piatti con le spezie).

**SI POSSONO SEGUIRE PER LUNGI PERIODI?**

**NO** Si devono seguire per un tempo limitato (massimo tre settimane) perché un consumo eccessivo di proteine, rispetto al reale fabbisogno dell'organismo, può causare carenze nutrizionali e danneggiare il metabolismo.

**OCCORRE FARE USO DI INTEGRATORI?**

**SÌ/NO** Se la dieta viene effettuata per pochi giorni non è necessario. Quando si superano le due settimane, meglio integrare con sali e vitamine. Alcune nuove diete, come la Protiplus, si avvalgono di preparati arricchiti di complessi multivitaminici che evitano il problema delle carenze.

**QUESTE DIETE SONO EQUILIBRATE?**

**NO** Sono sbilanciate verso un elevato contenuto di proteine, mentre carboidrati (pane, pasta, dolci, zucchero) e grassi sono assenti. Per questo motivo si possono seguire solo per brevi periodi.

**È NECESSARIO IL PARERE DEL MEDICO?**

**SÌ** Qualunque tipo di regime alimentare deve sempre essere prescritto da un medico. A maggior ragione se si tratta di una dieta sbilanciata come quella iperproteica. Per chi ha particolari patologie (come il diabete) servono poi esami e un costante controllo medico.



Il medico chirurgo **GABRIELLA DI RUSSO** è specialista in Idrologia medica e Medicina estetica. È membro dell'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.