

Solo proteine? Sì, ma per poco tempo

«Senza carboidrati il dimagrimento è veloce» • «Vitamine e minerali non devono mancare»

Dalla Atkins alla Dukan, alla vecchia Scarsdale, è sempre stata la regina delle diete, e torna periodicamente di moda, con qualche variante nella formula e nomi sempre diversi. Come si spiega il suo successo? È semplice: piace perché regala risultati rapidi. In poche parole funziona così: via i carboidrati, spazio a bistecche, uova e pesce. Come tutte le diete, non è al riparo da critiche e detrattori, che paventano rischi per la salute. La nostra esperta ci aiuta a fare chiarezza nel mondo dell'alimentazione ad alto tasso di proteine.

Si segue per periodi limitati VERO

È la tipica dieta-obiettivo, che si intraprende quando si ha uno scopo ben preciso e non si dispone di molto tempo. Perché è pensata espressamente per il dimagrimento, anzi, in particolare per la prima fase della perdita di peso, proprio perché essendo molto efficace fin da subito, costituisce anche uno stimolo motivazionale per chi decide di avventurarsi in un percorso dimagrante. È preferibile mantenere un regime proteico per un lasso di tempo circoscritto per poi assestarsi su una dieta di mantenimento più varia.

Adesso esistono in commercio preparati di ultima generazione a base di proteine del latte (barrette, creme di verdure, dessert) che, integrati ad alimenti freschi come frutta e verdura, vanno a formare un regime alimentare che può essere seguito da un minimo di una settimana a un massimo di tre.

Questa caratteristica la rende anche funzionale ai ritmi di vita sociale comuni a tutte le persone (feste comandate, vacanze mangerecce, settimane bianche ad alto tasso di prelibatezze da rifugio) che mal si conciliano

con un'alimentazione da modello.

Radicale o non funziona FALSO

Se la dieta proteica che si intende seguire non è particolarmente rigida, permette una perdita di peso senza rischi né difficoltà d'uso. L'importante è non farsi mai mancare un apporto di vitamine e minerali da associare agli alimenti proteici.

Questa combinazione permette di frazionare l'assunzione delle proteine. Inoltre il regime può essere seguito anche solo durante i giorni feriali, lasciando libertà di "sgarrare" nel weekend, in modo che le privazioni pesino meno sull'umore e sulla vita sociale di chi decide di mettersi a stecchetto.

In questo modo, grazie alla completezza degli elementi introdotti, ricchi di vitamine e sali minerali essenziali, si evita di appesantire il lavoro dei reni, garantendo dei risultati nella perdita della sola massa grassa.

Infine, siccome è importante mantenere alto l'umore del soggetto a dieta, mai farsi mancare qualche piccola gratificazione, come un paio di quadretti di cioccolato extrafondente.

È rischiosa per i reni VERO

Si è parlato molto dei problemi che le diete iperproteiche possono causare. L'ultima volta in riferimento al prodigioso dimagrimento della futura regina d'Inghilterra Kate Middleton, che ha perso due taglie in vista del matrimonio con il principe William, celebrato un anno fa. La sua silhouette in abito nuziale era invidiabile, ma in molti hanno puntato l'indice contro la sua alimentazione drasticamente squilibrata.

Il pericolo maggiore di un'alimentazione quasi totalmente proteica è quello di affaticare gli

CARNE OK

Per perdere rapidamente peso può essere utile una dieta proteica che bandisce i carboidrati a favore di carne, uova e pesce.



L'ESPERTO

La dottoressa Maria Gabriella Di Russo si è laureata nel 1994 all'Università La Sapienza di Roma in Medicina e Chirurgia, specializzandosi in Idrologia Medica. Si occupa di analisi della composizione corporea, disturbi psicogeni legati all'alimentazione, dietologia e alimentazione per sportivi.

organi interni, i reni in primis. Questo però accade se si segue un regime alimentare privo anche di frutta e verdura, che non dovrebbe mai essere intrapreso autonomamente.

In casi particolari deve essere un medico a prescriberlo e solo per periodi molto limitati, dopo una attenta valutazione clinica e sempre sotto controllo. In ogni caso è consigliabile stare alla larga da diete estreme.

I chili si recuperano subito FALSO

Eccoci arrivati al tasto dolente di quasi tutte le diete. Si fanno sacrifici per qualche mese, finalmente lo specchio ci restituisce l'immagine che sappia-

mo di meritare, ma l'incantesimo dura troppo poco. Non è il caso della dieta iperproteica: fa perdere solo massa grassa mantenendo intatta la massa magra e preservando il metabolismo.

L'alto consumo di proteine permette di conservare il tono muscolare, determinando così un calo in centimetri e il rimodellamento della figura. E giova sempre ricordare che la perdita di centimetri va privilegiata rispetto al calo di peso. I muscoli bruciano grasso e permettono di mantenere il metabolismo stabile, senza scossoni. Ciò fa sì che non si torni a ingrassare con facilità, come accade con le diete squilibrate.