

CARBOIDRATI... questi sconosciuti!

Eliminare Carboidrati dalla dieta non è un principio corretto per dimagrire.

Ad oggi sono ancora tanti coloro che propongono questa metodica ai propri pazienti.

Chiediamoci a questo punto:

- 1- qual è l'importanza dei carboidrati nella nostra dieta? E soprattutto...
- 2- perchè molti continuano a propinare “diete” cercando di escluderli?

Organi come il cervello ed altri tessuti come la midollare del surrene, la retina oculare, i globuli rossi e bianchi, il midollo osseo ecc.. sono solo alcuni esempi di elementi corporei che necessitano esclusivamente, o quasi, di zuccheri per poter svolgere al meglio le loro attività. Il giusto apporto giornaliero di carboidrati è essenziale per le cellule del nostro corpo, oltre ad essere fonte diretta di energia.

Brutta notizia per i fanatici dei muscoli: una dieta povera in carboidrati garantisce il catabolismo proteico; quindi in mancanza d'altro, il corpo brucia massa magra per ottenere energia.

Ma ricavare energia dalle proteine... non è la stessa cosa che ottenerla dai carboidrati.

E' come se una macchina che può andare a benzina verde la facciamo andare a carbone!

Ed è infatti la ragione per cui, a lungo termine, un'alimentazione povera in carboidrati e squilibrata verso le proteine porterà inevitabilmente a danni epatici e renali.

Inoltre la scarsa assunzione di zuccheri comporta un accumulo di corpi chetonici: metaboliti potenzialmente dannosi.

In breve: secondo voi, cosa spinge un dietologo, un nutrizionista, un istruttore di palestra o semplicemente un improvvisato della materia a sponsorizzare una dieta priva di carboidrati?

La risposta è semplice: un soggetto sottoposto a tale alimentazione subirà un rapidissimo e “stupefacente” calo di peso dovuto ad una eccessiva e repentina perdita di acqua.

Attenzione però... l'inganno dov'è? La perdita di peso non significa perdita di grasso.

Il dimagrimento dei 7 chili in 7 giorni non è reale: saranno 1-1,5 Kg persi in grasso (come natura comanda); i restanti 5,5-6 Kg sarà soltanto acqua corporea persa.

Passata la prima settimana, la magia finisce e al primo boccone diverso da proteine, si trattiene di nuovo acqua... e si aumenta di peso! Da qui l'idea errata: la pasta fa ingrassare... etc.; in realtà avete solo recuperato l'acqua persa!

Paradossalmente, chi propone queste pratiche, se non è in cattiva fede, è a sua volta vittima di una “consuetudine errata” affermata nel tempo... e per sua IGNORANZA si convince della altrui/propria tesi!

Ricordate: mangiare in maniera equilibrata e senza escludere niente dalla propria dieta è sempre la migliore strategia, non solo per dimagrire, ma per garantirci che quel dimagrimento sia reale e soprattutto... si mantenga nel tempo.