

## **DIMAGRIRE... la FANTASIA e l'INGANNO non hanno LIMITI!**

Grossi misteri sul dimagrimento ormai non ce ne sono... nuove scoperte scientifiche che possono sovvertire completamente quello che è stato ampiamente studiato e sperimentato non ce ne saranno.

Ma i “guru della dietologia” escogitano qualsiasi sistema per ILLUDERVI... come se conoscessero un SEGRETO che, racchiuso nelle 4 mura del loro studio, vi farà dimagrire velocemente e in poco tempo.

Le metodiche più strampalate si inventano, si propagano e sono nelle facoltà di tutti. Ognuno può costruire un modello e chiamarlo “DIETA”... e chiunque potrà far perdere peso! Mangiare solo petto di pollo e insalata... yogurt e banana... minestrone e bresaola... e chi ha più fantasia... si sbizzarrisca!

Queste NON SONO DIETE! Ma il solo fatto di vedere la bilancia che si muove “velocemente” porta a sperimentarle, magnificarle, proporle e pubblicizzarle con successo. Non contenti, in questo mare di IMPROVVISAZIONE c'è qualcuno che, con un minimo di “competenza” e molta spregiudicatezza, colora questa metodica con qualche giustificazione pseudoscientifica (ad es. a che ora un ormone entra in azione... o la biochimica...)... e l'INGANNO è servito!

Se ne sentono di tutti i colori: c'è chi per il cambio dieta fa un piccolo prelievo di sangue... il taglio di una ciocca di capelli... il pendolino... non c'è limite all'immaginazione!!

A questo si aggiunge il ruolo disinformatore dei mass-media che per mantenere vivo l'audience invitano “certi personaggi” per rendere spettacolare la trasmissione. Uno per tutti Porta a Porta!

Due sono gli espedienti più gettonati per ILLUDERE il paziente sul fatto che può dimagrire più velocemente!! L'esclusione dei CARBOIDRATI e la riduzione del SALE.

Sulla base dell'eliminazione dei carboidrati, si basano la dieta Dukan, la Tisanoreica, il Sondino e tutte quelle diete definite iperproteiche.

Ricordiamo un paio di concetti sulla composizione corporea: il 60% del peso totale di un individuo sano è costituito da ACQUA. Quando saliamo su una bilancia noi non pesiamo solo il GRASSO corporeo. Quindi dire: “ho perso 5 kg in una settimana purtroppo non significa “sono dimagrito di 5 kg!” (in quel caso ho perso forse solo 1 kg di grasso e 4 kg di... altro). Come diretta conseguenza, il messaggio che viaggia in quei giorni e si propaga tra amici e parenti, è che si è incontrato un “bravissimo dietologo” che fa perdere 5 kg a settimana”. Così si innesca la classica “catena di sant'Antonio” che porta molti nuovi ignari pazienti a sperimentare la stessa “metodica rivoluzionaria”.

Quando però ci rendiamo conto che quel vantaggio iniziale sulla bilancia lo paghiamo nel tempo... è già troppo tardi!

Perché soprattutto e solo nella prima settimana, si verifica un decremento del peso così significativo? La risposta risiede nella fisiologia: sia i carboidrati che il sale trattengono i liquidi... quindi escluderli completamente dalla dieta porta nei primi giorni a una forte eliminazione di acqua corporea dando al paziente l'idea che ha trovato la formula per dimagrire rapidamente! Ma il gioco si interrompe quando per semplici casi della vita siamo invitati ad una cena e "costretti" a mangiare il "cibo comune"... il giorno dopo ci si ritrova con 2 kg in più e si dà la colpa a quei poveri "carboidrati".

**ATTENZIONE: NON ESISTONO** diete lente o veloci. Il dimagrimento ha un tempo fisiologico che non può e non potrà in nessun modo essere risolto diversamente da nessuna "dieta miracolosa"!

Dimezzando il fabbisogno calorico di una giornata, una donna potrà perdere in media al massimo 1 kg a settimana e un uomo 1,5 kg a settimana!! E CHEST' E'!!!