

**DIETOLOGIA: Un appello alle “NUOVE LEVE”**  
**Quando la consuetudine scavalca la Scienza e il Buon Senso**  
Dr. Giuseppe Basile Specialista in Scienza dell’Alimentazione

Nelle mie giornate di studio è sempre più frequente ascoltare le persone raccontare di esperienze assurde, di “famosissimi” e “frequentatissimi” “nutrizionisti” che adottano metodiche SENZA SENSO.

Prime settimane “disintossicanti” basate su “solo frutta e verdura”... o peggio “Bibitoni” il cui principale scopo è solo quello di assicurarsi una percentuale sui prodotti acquistati...

Tutto questo per creare il “business” fondato su chiacchiere e falsi risultati al fine di innescare quel meccanismo perverso e lucroso basato su “tanti chili in pochi giorni” che farà afferire in breve tempo tanti ignari “disperati” alla ricerca del risultato miracoloso!!

Sappiate... TUTTO CIÒ NON E’ UNA DIETA!!

Il COSTO, qualsiasi esso sia, di questa “prestazione professionale”... NON E’ GIUSTIFICATO!!

Mentre da un lato quando si parla di alimentazione con la A maiuscola ci si gonfia la bocca con la Dieta Mediterranea e con l’ Educazione Alimentare... purtroppo, nella pratica quotidiana, al termine DIETOLOGIA corrisponde TUTT’ALTRO!

Chi vi parla si occupa di formazione professionale da decenni: quello che gli studenti apprendono alle mie lezioni, a corsi universitari e post universitari, è qualcosa che sempre meno sento applicare nella pratica comune...

Sono anni che assisto ad un INVOLUZIONE CULTURALE alimentata dalle “nuove generazioni di nutrizionisti” e da tutti coloro che pensano di improvvisarsi tali.

Malauguratamente sono molti i "tuttologi" che propongono al pubblico quello che ritengono un protocollo da seguire... e tante sono le vittime delle loro “fantasie terapeutiche”.

Spesso capita che il "terapeuta" sia un frequentatore di palestre. Moltissimi pseudo-nutrizionisti hanno più fiducia dei consigli INSENSATI del proprio personal trainer che dei loro studi e titoli...e ricomincia la solita monotona lista:

“TOGLI pane, TOGLI pasta, TOGLI latticini, METTI 3 mandorle, quinoa, amaranto, zenzero, bevi acqua e limone...

... senza dimenticare le 4 bacche di goji alle 10.00 del mattino... mi raccomando che siano le 10.00 e non le 11.00 altrimenti cambia tutto! A tutto, e solo questo, sembra essersi ridotta la dietologia.

A che servono anni di studi se per elaborare una dieta per un soggetto (professione SERIA e COMPLESSA) lo si può racchiudere tutto in 2 righe...?

Per far ciò, non c'è bisogno di lauree e specializzazioni, chiunque può svegliarsi la mattina, attuare questo protocollo e... DIVENTARE NUTRIZIONISTA!!

Queste NON sono DIETE... Ma la FAME... e la FAME... non la possiamo spacciare per qualcosa di serio e di scientifico che le persone attendono... affidandosi al “bravo” di turno.

Quindi alle nuove generazioni di nutrizionisti auspico di intraprendere questa professione con serietà ed onestà lavorando in SCIENZA e COSCIENZA e non lasciarsi coinvolgere dal “business diete” legato principalmente alle mode del momento.

Al pubblico, invece, un'attenta valutazione del tanto ricercato “tutto e subito”... certi percorsi saranno la causa di problematiche future; non sottovalutando le ripercussioni psicofisiche degli INEVITABILI chili ripresi VELOCEMENTE e con gli INTERESSI.