

**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.