



Università degli Studi di Napoli Federico II

Dipartimento di Farmacia



Corso di perfezionamento in:

Alimentazione, Prodotti Nutraceutici e Nutrizione Applicata

LE DIETE: IERI, OGGI E... DOMANI?

Dott. Giuseppe Basile

In collaborazione con: *Dott.ssa Barbara Della Porta*

Esistono e si inventeranno infiniti
metodi per perdere peso!

Funzionano e funzioneranno
sempre tutti !!!

Un esempio...



Video 1: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

Inventiamone uno al momento...

Mangiare solo alimenti che iniziano con
la lettera R...

Rane, Rape, Ribes, Ricciola, Ricotta,
Riso, Rognone, Rombo, Rosmarino,
Rucola, etc.

Non c'è nulla di fisiologico o di scientifico.

Ma vi posso garantire che chiunque adottasse questo sistema riuscirà almeno nelle prime settimane a perdere peso!

Coinvolgo un personaggio dello spettacolo che pubblicizza i risultati miracolosi che di fatto otterrebbe...

... E' nata un'altra
"genialata"!



Dieta del gruppo sanguigno

Dieta dell'omogeneizzato

Dieta Dukan



Dieta 'tutto crudo'

Dieta dell'alcoressia

Oggi, epoca di Wanna Marchi vendere un illusione è un gioco da ragazzi!

Basta saper argomentare, cogliere i punti deboli di milioni di disperati che vorrebbero dimagrire velocemente e senza sacrificio...

... ed il gioco è fatto!!

...ricordate?



Video 2: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

Assistiamo continuamente alla nascita di nuove proposte di dimagrimento e ci allontaniamo sempre più da quelli che sono i principi della dieta equilibrata validata scientificamente.

Il termine *dieta*, dal greco *dìaia* = *regime*, *stile di vita*, è sinonimo di alimentazione corretta, sana ed equilibrata.

Alimentarsi correttamente vuol dire adottare una dieta che sia in grado di soddisfare i bisogni fisiologici dell'organismo (sia di energia sia di nutrienti) dal punto di vista qualitativo e quantitativo.

La dieta ottimale, oltre a soddisfare le esigenze fisiologiche dell'organismo, si armonizza con la sfera psicologica e relazionale, appagando i sensi, aderendo alla tradizione del territorio, adeguandosi al ritmo vitale.

La dieta ideale è *personalizzata*.

Essa va impostata in base a vari parametri: l'età, il sesso, il peso, il tipo di lavoro svolto, lo stato fisiologico, le condizioni di salute, il fabbisogno calorico e nutrizionale.

Non è possibile adottare un sistema di massa che possa essere valido per qualsiasi individuo.

Qual è il segreto del successo di tutte
le nuove proposte di dimagrimento?

Perché hanno sempre una durata
limitata nel tempo?

Il tutto si basa su un grosso
Equivoco!

L'utilizzo dei termini dimagrimento e perdita di peso.

Il dimagrimento (*perdita di massa grassa*)
è ben distinto
dalla perdita di peso (*riduzione del peso
corporeo osservata attraverso
l'uso di una bilancia*)

Cerchiamo di capire di cosa
stiamo parlando...

MASSA CORPOREA

(valori normali)

MASSA MAGRA

MASSA GRASSA



MUSCOLO

ORGANI INTERNI

OSSA

GRASSO DI STRUTTURA

GRASSO DI DEPOSITO

45%

25%

15%

3%

12%



ACQUA CORPOREA



36%

25%

14%

12%

13%

MASSA METABOLICAMENTE ATTIVA

RISERVA MINERALE

GRASSO FISIONOMICO E COSTITUZIONALE

ENERGIA DI DEPOSITO CHE PUO' ECCEDERE (SOVRAPPESO-OBESITA')

SE PERDI PESO ATTENTO A CHE COSA PERDI

DEPERIMENTO

DISIDRATAZIONE

DEMINERALIZZAZIONE

EMACIAZIONE

DIMAGRIMENTO

Definizione di stato di salute (OMS)

Stato di completo benessere
fisico, psichico e sociale
e non semplice assenza di malattia

Più si va avanti nel tempo e più la dieta
sta perdendo il suo valore scientifico
assumendo caratteristiche di
"prodotto commerciale"

Qual è la richiesta del pubblico?

Dimagrire rapidamente...

... perdere molti chili in poco tempo...

... pochi sacrifici...



MARIO E VITTORIO CECCHI GORI presentano

7 chili in 7 giorni



un film di LUCA VERDONE

**RENATO
POZZETTO**

**CARLO
VERDONE**

www.cghv.it



A
DOMANDA



OFFERTA

Ma se questo era solo un film...

... la realtà di oggi va ben oltre!

POMERIGGIO
17:30

Dieta chetosi verde

- 5 kg in 10 giorni

5
POMERIGGIO

POMERIGGIO
17:21

**Filosofia Alimentare
Lemme**

- 5 kg in 10 giorni

5
POMERIGGIO



Chi offre di più !?!...

POMERIGGIO
17:34

Dieta del digiuno

- 7 kg in 10 giorni

Principio: il digiuno è disintossicante

IL CASO: TU

5
POMERIGGIO

POMERIGGIO
17:33

**Dimagrire
con il sondino**

- 10 kg in 10 giorni

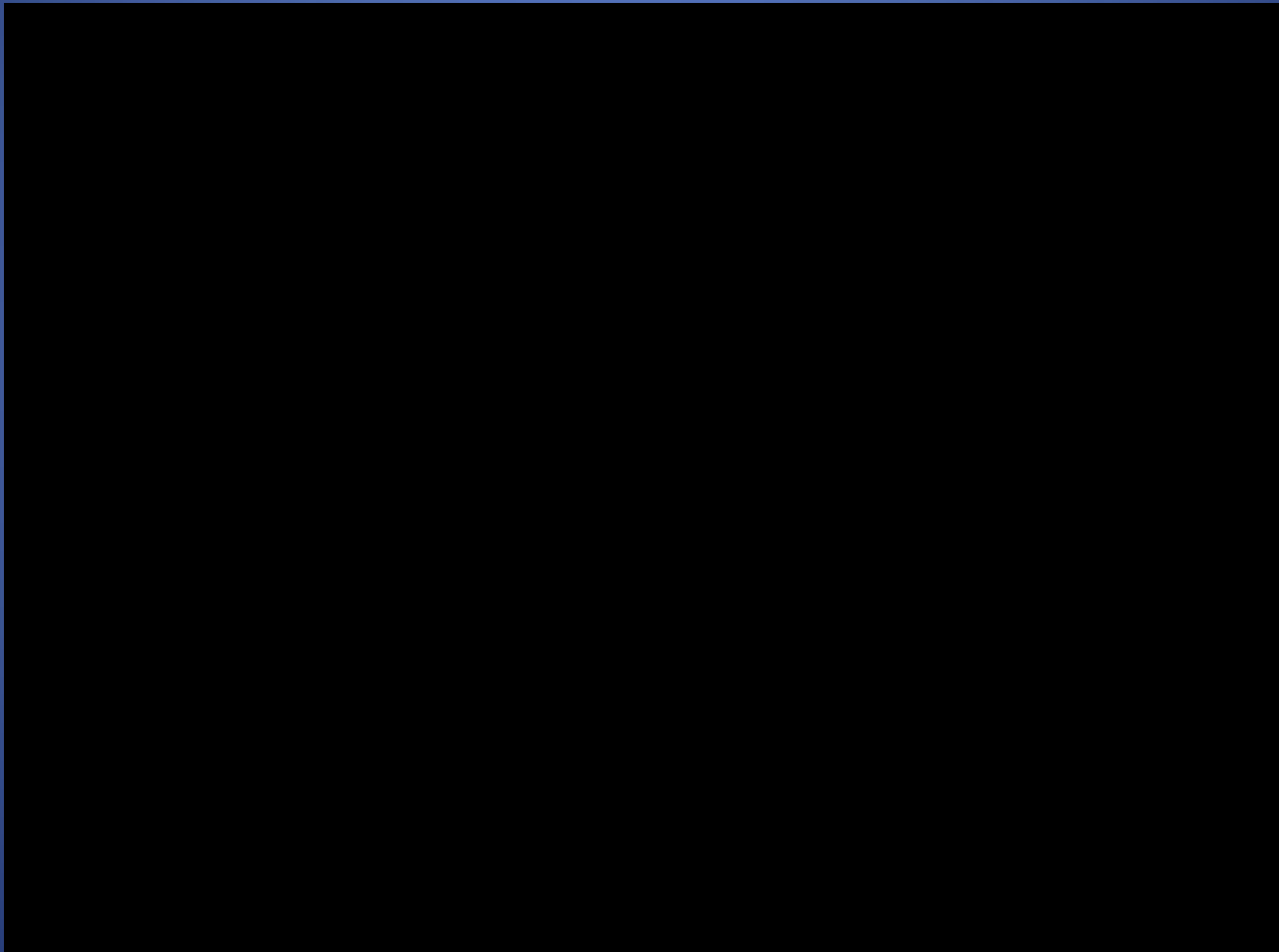
5
POMERIGGIO

Volendo pur accettare per assurdo che una dieta possa essere considerata come un prodotto commerciale, vogliamo almeno verificarne la validità?

Bisognerebbe controllare la qualità del prodotto e che il messaggio diretto al pubblico non sia ingannevole.

In questo panorama commerciale si inseriscono anche una serie di prodotti cosmetici che contribuiscono ulteriormente a questo stato di confusione generale.

un esempio...



Video 3: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

E per lui...



Video 4: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"


Siete riusciti a leggere le
note in basso?



**Grazie al massaggio. Azione cosmetica di rimodellamento che non comporta perdita di peso.*

Snellisce*
fino al 33%

**Grazie al massaggio. Azione cosmetica di rimodellamento che non comporta perdita di peso.*



*Azione cosmetica rimodellante.
Non comporta perdita di peso.
Test condotti su un totale di 36 soggetti

*Azione cosmetica rimodellante. Non comporta perdita di peso.
Test condotti su un totale di 36 soggetti.

L'azienda è stata multata per pubblicità
ingannevole...

... ma la multa è stata irrisoria rispetto ai
guadagni !

La validità scientifica dei test condotti non è
assolutamente significativa in quanto eseguiti
su pochi soggetti e senza gruppo di controllo!

“Non impariamo dagli errori...

Noi impariamo gli errori !

E' come se ogni volta
le 'cavolate'

ci venissero sempre un po' meglio...”

Cit. Maurizio Crozza

Basile 2013

Kiločal[®]

RIMODELLA



Lierac Body Slim: concentrato snellente intensivo per la notte



Autovalutazione in 28 giorni su 29 donne !

Tra le tante diete proposte negli
ultimi 40 anni, vediamo più in
dettaglio quelle del momento ...

Dieta Dukan

Scarsdale

Dieta Lemme

Dieta Plank

Dieta con le pillole

*Intolleranze
alimentari*

Dieta Atkins

Dieta del Digiuno

Dieta del Sondino

Dieta tisanoreica

I mass-media giocano un ruolo chiave nel confondere maggiormente le idee al pubblico.

Nonostante si assista nei programmi televisivi ad un dibattito, ad un contraddittorio, ai non addetti ai lavori risulta difficile distinguere con giusta criticità una proposta dall'altra.

Per restare in argomento, nell'analizzare e comparare alcune delle diete più in voga attualmente, ci siamo avvalsi dell'aiuto di importanti e seguite trasmissioni televisive.

Dieta Dukan

www.LaMiaDietaDukan.com



Video 5: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

FACCIAMO UN ESEMPIO:
DONNA CHE DEVE PERDERE 10 KG

I FASE: (ATTACCO) **5 giorni**
solo proteine senza limiti

II FASE: (CROCIERA)

1 settimana per ogni kg da perdere => **10 settimane**
proteine e verdure fino al raggiungimento del peso

TOTALE I E II FASE = **11 SETTIMANE**

III FASE: (CONSOLIDAMENTO) durata 10 giorni
per ogni kg perso = **14 settimane**

Proteine, verdura, frutta, pane, formaggi
e 2 "pasti della festa" concedendosi un po' di tutto

TOTALE I II E III FASE =

25 SETTIMANE = CIRCA 6 MESI

IV FASE: (STABILIZZAZIONE)

consumo di quello che si vuole per tutta la vita 6
giorni su 7 con 3 regole:

- 1 giorno alla settimana (giovedì!) solo proteine pure.
- L'assunzione di 3 cucchiaini di crusca al giorno.
- No uso ascensore

www.LaMiaDietaDukan.com



Video 6: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

www.LaMiaDietaDukan.com



Nella fase di attacco vengono previsti anche 20
MINUTI DI CAMMINATA al GIORNO.

Video 7: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

Considerazioni:

Alimentazione iperproteica.

Assenza di carboidrati nella I e II fase.

Dieta Lemme

Il "genio" Lemme a Porta a Porta ha dichiarato:

"...quello che fa *ingrassare* sono pomodori, frutta e verdure..."

"... *tanto olio* perché l'olio non fa assolutamente ingrassare..."

"... la pasta mangiata alle 8 di mattina fa *dimagrire* mangiata a mezzogiorno fa ingrassare..."

"... l'attività fisica non fa dimagrire...."

Esempio dieta Lemme

1° e 2° giorno: COLAZIONE: tacchino PRANZO: filetto di manzo CENA: pesce spada	11° e 12° giorno : COLAZIONE: pasta olio e peperoncino PRANZO: petto di pollo CENA: sogliola
3° e 4° giorno: COLAZIONE: pasta olio e peperoncino PRANZO: petto di pollo CENA: sogliola	13° e 14° giorno : COLAZIONE: pompelmo PRANZO: galletto amburghese CENA: pesce spada
5° e 6° giorno : COLAZIONE: carciofi PRANZO: fiorentina CENA: orata	15° e 16° giorno : COLAZIONE: pasta olio e peperoncino PRANZO: filetto di manzo CENA: sogliola
7° e 8° giorno: COLAZIONE: pasta olio e peperoncino PRANZO: petto di pollo CENA: sogliola	17° e 18° giorno : COLAZIONE: frittata PRANZO: petto di pollo CENA: orata
9° e 10° giorno : COLAZIONE: fragole PRANZO: filetto di vitello CENA: branzino	19° e 20° giorno : COLAZIONE: pasta olio e peperoncino PRANZO: filetto di manzo CENA: sogliola

Dieta Lemme

Colazione: entro le 9:30

Pranzo: tra le 12:00 e le 14:00

Cena: tra le 19:00 e le 21:00

Eliminare zucchero, dolcificanti, aceto, pane e latte e derivati.

Niente sale, neanche nell'acqua della pasta.

Mai abbinare carne e pasta.

Bevande: acqua, anche gasata, caffè e thè senza zucchero.

Liberi: olio d'oliva, meglio se extra vergine, peperoncino, pepe, prezzemolo, aglio, limone, salvia, rosmarino, basilico, timo, cipolla, crusca per impanare .

Cotture permesse: tutte, anche la frittura

Merenda-spuntino-spezafame:

tra le 10:00 e le 11:00 e tra le 16:00 e le 17:00: 1 limone a spicchi + thè

Dieta Lemme

monotonia degli alimenti
(principalmente solo carni, pesce e pasta)

quantità illimitate (olio libero)

assenza di sale

povera di frutta e verdure

Considerazioni:

1) sostanzialmente iperproteica

2) per quanto possa essere illimitato il quantitativo dopo pochi giorni ci si stufa di mangiare sempre le stesse cose e si arriva a mangiare di meno.
Per cui il paziente comunque assume poche calorie.

3) l'assenza di sale ha due effetti:

a) rendere i piatti inappetibili

b) far perdere acqua corporea in pochi giorni dando al paziente l'illusione del "dimagrimento rapido".

4) l'assenza di frutta e verdure esalta ancor di più la perdita di acqua corporea.

Dukan vs Lemme

www.LaMiaDietaDukan.com



Video 8: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

Dieta Tisanoreica

Le slides riportate in seguito sono state estrapolate dal sito ufficiale.



ORIGINAL TISANOREICA®

Gli alimenti

Dalle ricerche elaborate risulta che il nutrimento giornaliero necessario al corpo durante la Tisanoreica è di 72 grammi di proteine pure che rientra nei limiti di un'alimentazione normoproteica. Per ingerire la stessa quantità in modo tradizionale dovremmo mangiare circa **720 gr di carne** che però contiene per sua natura anche grassi che impediscono di attivare il meccanismo della chetosi. La natura, infatti, non ci fornisce alimenti dimagranti, per questo diciamo che "dimagrire è contro natura". Ecco perchè sono stati elaborati gli Alimenti Tisanoreica.

[Le Pietanze Tisanoreica®](#) a base fitoaminica, sostengono la tonicità muscolare inducendo l'organismo a consumare i grassi di riserva.

[Gli Estratti Tisanoreica®](#) puri concentrati decottopirici d'erbe officinali, aiutano a mantenere il naturale equilibrio del corpo durante il dimagrimento.



ORIGINAL TISANOREICA®

Il metodo

La Tisanoreica è uno strumento che nelle mani esperte di medici e professionisti viene perfettamente modulato e personalizzato per ottenere il dimagrimento nel rispetto del benessere e delle caratteristiche individuali della persona.

Quando si inizia la Tisanoreica si eliminano completamente gli zuccheri e i grassi ma si nutre il corpo e la massa muscolare con proteine pure (che contengono tutti gli aminoacidi essenziali), sali minerali e vitamine impedendo l'effetto "carestia".

Il programma si sviluppa in **due fasi**, per ciascuna delle quali si combinano sinergicamente gli Alimenti della Tisanoreica, le Pietanze e gli Estratti, rispettando il fabbisogno prestabilito.



Il metodo

PAT (Porzione Alimentare Tisanoreica®)

Il PAT è l'unità di misura per definire la quantità di aminoacidi e fitoestratti contenuti in ciascuna Pietanza Tisanoreica con Attivatore. Un PAT equivale, per la maggior parte dei gusti, ad una Pietanza Tisanoreica (in ogni scatola è riportato il valore in PAT/Pietanza) In questo modo si può seguire correttamente la Tisanoreica, calcolando rapidamente la quantità di PAT utilizzati anche quando si libera la fantasia per elaborare saporite ricette miscelando più gusti assieme.

E DOPO LA DIETA TISANOREICA?

Tisanoreica Style: l'alimentazione per tutta la vita.

Per non essere sempre a dieta, ma rimanere sempre in forma.



ORIGINAL TISANOREICA®

FASE INTENSIVA (4 Pietanze Tisanoreica, equivalenti a 4 PAT al giorno)

COLAZIONE

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

PRANZO (*invertire a piacere pranzo e cena*)

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT)
- **verdura** cotta o cruda a volontà a scelta fra: asparagi, belga, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, rape, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, riccìa, valeriana, ecc.), melanzane, porri, radicchio verde, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchine

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

CENA

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT)
- **verdura** cotta o cruda volontà (vedi pranzo)
- un piatto a scelta tra:
 - **100 g di carne** privata del grasso visibile a scelta fra: pollo, tacchino, coniglio, vitello, manzo, puledro, rana, quaglia, fagiano, anatra, agnello, faraona, cavallo
 - 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti a scelta fra: merluzzo o nasello, tonno (fresco, sott'olio, al naturale), sgombro, carpa, sogliola, luccio, cernia, spigola, scorfano, calamaro, seppia, razza, dentice, salmone, orata, aragosta, triglia, rombo, palombo, polpo, acciuga o alicè, vongola, granchio, gamberi, cozza, ostrica
 - 60 grammi di affettato (bresaola, carpaccio, prosciutto crudo sgrassato)
 - 1 uovo (intere di gallina, di anatra, d'oca, di tacchina)



ORIGINAL TISANOREICA®

FASE DI STABILIZZAZIONE (2 Pietanze Tisanoreica, equivalenti a 2 PAT al giorno)

COLAZIONE

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

PRANZO (*invertire a piacere pranzo e cena*)

- un piatto a scelta tra:
 - 50/80 g di pasta o riso integrali (preferendo cereali non raffinati: farro, kamut, orzo...)
 - 100 g di minestrone (senza patate e carote) (da questa fase iniziare consumo di una porzione)
- **verdura** cotta o cruda a volontà a scelta fra: asparagi, belga, bietole, broccoli, carciofi, cardi, cicoria, cuori di palma, cavolfiore, cavolo, cavolini di Bruxelles, cetrioli, crauti, erba brusca, rape, crescione, finocchio, funghi coltivati, germogli di soia (freschi o conservati), indivia, insalata (belga, lattuga, scarola, riccia, valeriana, ecc.), melanzane, porri, radicchio verde e rosso, ravanelli, rucola, sedano, spinaci, verza, tartufo, zucchini (in questa fase possiamo cominciare a colorarla con moderazione aggiungendo piccoli quantitativi giornalieri di verdura rossa, arancione e gialla)

SPUNTINO DEL POMERIGGIO

- una Pietanza Tisanoreica (1 PAT) + a piacere, una/due tazze di caffè o tè con dolcificante (solo aspartame)

CENA

- un piatto a scelta tra:
 - 100 g di carne privata del grasso visibile (vedi indicazioni del pranzo)
 - 200 g di pesce pulito e al netto degli scarti, (vedi indicazioni del pranzo)
 - 60 grammi di affettato (vedi indicazioni del pranzo)
 - 60 grammi di formaggio grana
 - 1 uovo (vedi indicazioni del pranzo)
- **verdura** cotta o cruda volontà (vedi indicazioni del pranzo)

Considerazioni:

Alimentazione esclusivamente proteica.

Metodica "costruita ad hoc" utilizzando in modo improprio i processi fisiologici allo scopo di giustificare l'utilizzo inevitabile di un PAT.
Finalizzata solo alla vendita.

Assoluto distacco dalla realtà comune, a meno che...
... non si voglia vivere nel "mondo di PAT"!

... e chi vive nel mondo di PAT ?

GENTE PERSONE & FATTI

Silvio Berlusconi ha perso peso con il sistema Tisanoreica di Gianluca Mech. «Il presidente è bravissimo, non sgarra»

Dieta-tisane
PER IL PREMIER

Silvio Berlusconi è apparso visibilmente dimagrito. Ha perso quattro chili in otto giorni, merito della dieta Tisanoreica, come ha detto lui stesso. «Noi non l'avremmo mai divulgato, per via della privacy, ma visto che l'ha fatto lui, confermiamo. E lo ringraziamo. Un bellissimo regalo per i 100 anni della mia azienda», spiega Gianluca Mech, ideatore di Tisanoreica. Tramite fra l'imprenditore veneto e il presidente del Consiglio un comune amico. «Sappiamo che il presidente è seguito dal suo medico ed è molto bravo: non sgarra», prosegue l'imprenditore. «Sappiamo anche che gli piacciono i pasti preparati dal cuoco con le nostre basi e gli alimenti consentiti, cioè tutte le spezie, verdure, carne e pesce. Do-

VISIBILMENTE DIMAGRITO
Silvio Berlusconi, 74 anni, ha perso 4 chili in otto giorni. Sotto, Gianluca Mech, 41, l'imprenditore veneto ideatore di Tisanoreica.

vrebbe avere iniziato dopo Ferragosto e dovrebbe concludere per la fine di settembre, in tempo per il suo compleanno. Tisanoreica è una dieta antistress: durante la fase intensiva vengono aboliti i carboidrati, il fisico deve usare i propri grassi che, per essere utilizzati, si devono trasformare in corpi chetonici. Questi danno lucidità ed energia per affrontare i momenti difficili. Tisanoreica è bipartisan: la seguono politici di ogni fazione e una delle nostre prime "fan" è stata Daniela Gasparini del PD», conclude divertito Gianluca.

**-4 KG
IN 8 GIORNI**
«Il ciclo Tisanoreica è di 40 giorni: le tisane sono obbligatorie. Alle nostre basi poi uniamo verdure, carne, pesce», dice Mech.



Dieta del sondino



Video 9: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

Dieta del sondino



Video 10: per scaricare il video andare nella sessione "lezione-video"

La NEC risulta essere nient'altro che un
digiuno con poche proteine.

E' stato solo un grosso business commerciale a
vantaggio esclusivamente di chi l'ha proposto.

Di conseguenza, fiutato l'affare, alcuni
medici si sono lanciati nel "circuito".

La dimostrazione di tutto ciò, risiede nel fatto che oggi, esaurita l'onda della novità "sondino", si è cercato di coinvolgere tutti quelli che non l'hanno provato a causa dell'invasività della metodica, con una proposta alternativa senza l'utilizzo del sondino stesso!



Nel mondo scientifico si nutrono perplessità riguardo questa metodica in quanto in molti ritengono che si possano creare degli squilibri.

Determina una disidratazione che può risultare pericolosa per i pazienti, anche per i grossi obesi.

Provoca un sovraccarico di lavoro per il fegato e per il rene.

Non educa il paziente sullo stile di vita.

Il rischio di recuperare il peso è quasi certo.

Quando si sostiene che con un'alimentazione esclusivamente proteica non si perda massa magra, forse si dimentica , o peggio, non si è a conoscenza, che per *massa magra* si intende tutto ciò che in un corpo umano non è grasso ossia acqua, muscoli, organi, ossa, etc.

In una dieta ipocalorica ciò che si perde nei primi giorni è soprattutto acqua corporea.

a tavola



di EUGENIO DEL TOMA

La favola dell'intolleranza alimentare

Fra le esperienze estive, quando l'affollamento delle spiagge o dei ristoranti quasi costringe a seguire il chiacchiericcio dei vicini, mi ha colpito la popolarità raggiunta...

... vergognosa trappola delle intolleranze alimentari che farebbero ingrassare" ...

ma alla percezione, ormai diffusa tra la gente, dei riflessi sul comportamento alimentare dello stato di salute.

Nomi un tempo sconosciuti ai più, come aminoacidi, grassi polinsaturi, antiossidanti e perfino probiotici, si imbalzano nell'aria, così come lo scambio di opinioni sulla scoperta di oasi "biologiche" dove è d'obbligo ristorarsi all'insegna, vera o presunta, della naturalità. Tutto bene! E' solo che ci si interessi anche del ruolo salutista e non solo edonistico dell'alimentazione, però mi ha colpito anche la credulità (frutto di

mentare piuttosto che sulla comprovata utilità dei suoi prodotti, compresi certi alimenti innovativi e pseudodietetici che, sempre gli americani, hanno bollato col ter-

... se davvero si è "intolleranti" si potrà semmai dimagrire per il mancato assorbimento del cibo incriminato - come nell'intolleranza al lattosio - ma in nessun caso si potrà ingrassare per aver utilizzato di meno o per niente le calorie di un "mancato" alimento.

Attenzione, quindi, a chi specula sull'ignoranza. La storia della medicina insegna che nelle affezioni per le quali non c'è ancora uno specifico rimedio è inevitabile che prosperino iniziative di ogni tipo, ma non si può accettare l'idea che se, per un difetto di tappo, si perde un po' della benzina immessa nel serbatoio del l'auto si potranno percorrere due chilometri in più e non in meno.

mento e di cura.

L'improntitudine di alcuni personaggi è arrivata, invece, al punto di testare le intolleranze con metodi che lo stesso Cagliostro avrebbe avuto il pudore di rifiutare! Le intolleranze alimentari esistono realmente e le statistiche ne confermano il continuo aumento, ma non di rado sono occasionali (in corso di convalescenze), stagionali, e comunque di difficile accertamento per la mancanza nel sangue di anticorpi specifici che ne controbilancino la realtà. Ma quello che tutti dovrebbero capire è che se davvero si è "intolleranti" si potrà semmai dimagrire per il mancato assorbimento del cibo incriminato - come nell'intolleranza al lattosio - ma in nessun caso si potrà ingrassare per aver utilizzato di meno o per niente le calorie di un "mancato" alimento.

Attenzione, quindi, a chi specula sull'ignoranza. La storia della medicina insegna che nelle affezioni per le quali non c'è ancora uno specifico rimedio è inevitabile che prosperino iniziative di ogni tipo, ma non si può accettare l'idea che se, per un difetto di tappo, si perde un po' della benzina immessa nel serbatoio del l'auto si potranno percorrere due chilometri in più e non in meno.

"...se davvero si è 'intolleranti' si potrà semmai dimagrire per il mancato assorbimento del cibo incriminato" ...

"...Attenzione a chi specula sull'ignoranza" ...

Le uniche intolleranze riconosciute sono quelle verso il lattosio ed il glutine.

Ad esempio, nell'intolleranza al glutine le manifestazioni cliniche sono diarrea, malassorbimento e perdita di peso.

Nei bambini si può osservare ritardo di crescita.

Premesso che si hanno dubbi riguardo la sensibilità dei test utilizzati, la maggior parte di essi prevede una similitudine nella risposta, cioè l'esclusione di alimenti quali latte e derivati, lievito, olio di oliva, etc.

Non c'è un alimento che per un'intolleranza possa far ingrassare, semmai **è vero il contrario.**

Un'eventuale dimagrimento è conseguente ad una quasi totale esclusione degli alimenti sopraccitati.

L'infondato messaggio speculativo che viene diffuso fa sì che nel pensiero comune permanga il concetto errato che mette in relazione l'ingrassare con un'intolleranza alimentare!

Dieta "con le pillole"



Da molti anni si assiste alla pratica di somministrazioni di prodotti galenici "fuorilegge" in combinazione con regimi alimentari squilibrati.

Questa metodica, nonostante ci siano state molte denunce ed esista dal 1987 un decreto ministeriale specifico, continua ad essere utilizzata.

E/XLV

D.M. 26 maggio 1987 (1).

Divieto di preparazione di prodotti galenici contenenti sostanze anoressizzanti in associazione con altri principi farmacologicamente attivi (2).

IL MINISTRO DELLA SANITA'

Visto il testo unico delle leggi sanitarie approvato con regio decreto 27 luglio 1934, n. 1265, e in particolare gli articoli 126 e 143;

Visto il regolamento sul servizio farmaceutico approvato con regio decreto 30 settembre 1938, n. 1706;

Vista la legge 13 marzo 1958, n. 296;

Vista la legge 28 dicembre 1975, n. 685;

Vista la legge 23 dicembre 1978, n. 833, e in particolare gli articoli 6 e 32;

Rilevato che nella seduta del 19 marzo 1987 il Consiglio superiore di sanità ha ribadito che « l'uso a scopo dimagrante di preparazioni magistrali di associazioni di farmaci anoressizzanti con altri farmaci è criticabile in quanto incongruo e pericoloso », precisando che altrettanto criticabile è l'uso nell'obesità di ormoni tiroidei, acido triiodotiroacetico, fenformina e analoghi;

Considerato che lo stesso Consiglio, dopo aver osservato che in linea generale è consigliabile che il trattamento farmacologico dell'obesità sia limitato a casi selezionati e particolari, tenuti in attenta considerazione il rapporto rischio-beneficio e la pericolosità di effetti secondari, ha espresso parere che — coerentemente alla revoca da tempo intervenuta dell'autorizzazione alla produzione e al commercio di specialità medicinali anoressizzanti costituite da associazioni di più principi attivi — venga vietata la preparazione magistrale e officinale di associazioni contenenti, insieme ad altri principi attivi — compresi l'acido triiodotiroacetico, gli ormoni tiroidei e la metformina — le seguenti sostanze: amfepramone, fendimetrazina, fentermina, benzfetamina, fenfluramina, benfluorex;

Ravvisata la necessità, per ragioni di tutela della salute pubblica, di dare piena attuazione all'avviso espresso dal Consiglio superiore di sanità;

Esempio di prescrizione...

Si prepari :

AL5	Teofillina	mg. 50
	Lipocajc	mg. 150
	Fluoxetina	mg. 8
	d-pseudoefedrina	mg. 25
	Triac	mg. 0.700
	ludocaseina	mg. 170
	Na-deidrocolato	mg. 50
	Teobromina	mg. 50
	Equiseto es.	mg. 100
	Deae-destrano	mg. 100
	Bassiflora es.	mg. 50
	Senna es.	mg. 50
	Fucus es.	mg. 100
	Metformina	mg. 100
	Gymnema Silvestre es.	mg. 50

Per capsula
Di tali 100 capsule

*Tale formulazione non ha finalità anoressante
Ricetta personalizzata, non ripetibile*

Farmaci utilizzati

Fluoxetina: antidepressivo

Lipocaic: ormone pancreatico

d-pseudoefedrina: simil anfetamina (controindicato in diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione)

Triac: analogo di ormoni tiroidei (effetti collaterali: tachicardia, irritabilità, ipertensione)

Metformina: antidiabetico

Fatta la legge... trovato l'inganno!

Se per legge è vietato l'utilizzo in associazione di queste sostanze, l'escamotage consiste nel far preparare 2 o più confezioni diverse che il paziente utilizzerà in combinazione.

Il medico si tutela mediante un'indicazione verbale o con una prescrizione su foglio privo di intestazione!

Il paziente viene falsamente rassicurato, giocando sulla sua buona fede, che si tratta solo di prodotti "a base di erbe"

Un esempio:

"Si assumino: 3 compresse a colazione, 3 a pranzo e 3 a cena."

La prima compressa è composta da:

metformina cloridrato 44,2% - pancreatina 33,2% - sodio deidrocolato 8,8% - fenilpropanolamina cloridrato 5,5% - triac 0,17% - fluoxetina cloridrato 1,3%.

La seconda da:

bupropione cloridrato 8,4% - fluoxetina cloridrato 0,8% - idrossitriptofano -5-1 : 6,3%.

La terza da :

ananas 37,4% -baccello di fagiolo 37,4% - equiseto E.S. titolato 12,4% - triac 0,1%.

DIETA PLANK

"si perdono 9 kg in due settimane..."

Lunedì

Colazione: caffè senza latte nè zucchero

Pranzo: 2 uova sode + spinaci bolliti conditi con poco sale

Cena: 1 bistecca ai ferri + insalata verde e sedano

Martedì

Colazione: caffè senza latte nè zucchero + 1 panino

Pranzo: 1 bistecca ai ferri + insalata verde + frutta a scelta

Cena: prosciutto cotto a volontà

Mercoledì

Colazione: caffè senza latte nè zucchero + 1 panino

Pranzo: 2 uova sode + insalata e pomodori

Cena: Prosciutto cotto + insalata verde

Giovedì

Colazione: caffè senza latte nè zucchero + 1 panino

Pranzo: 1 uovo sodo + carote crude (o bollite) + formaggio magro

Cena: frutta + yogurt naturale

Venerdì

Colazione: caffè senza latte nè zucchero + carote con succo di limone

Pranzo: pesce cotto a vapore + pomodori

Cena: 1 bistecca ai ferri + insalata verde

Sabato

Colazione: caffè senza latte nè zucchero + 1 panino

Pranzo: pollo arrosto

Cena: 2 uova sode + carote crude (o bollite)

Domenica

Colazione: thè al limone

Pranzo: 1 bistecca ai ferri + frutta a piacere

Cena: quello che si vuole

Dieta Plank: raccomandazioni

Bere circa 2 litri di acqua al giorno, preferibilmente lontano dai pasti.

Diminuire il sale utilizzando quello iodato.

Associa al programma depurativo un'attività fisica moderata, costante e di tuo gradimento.

Cerca di trovare nel tempo libero da dedicare ai tuoi hobby, rilassamento e divertimento.

Lascia spazio all'ottimismo ed al pensiero positivo.

Dieta Plank: raccomandazioni

Dall'ottavo giorno si ricomincia la dieta daccapo per un'altra settimana, *poi si può mangiare normalmente.*

Durante la dieta *è proibito* l'alcool, *l'acqua minerale* e la birra, è consentita solo l'acqua del rubinetto.

Bisogna attenersi esclusivamente agli ingredienti indicati, senza esagerare nel condimento che deve esserci ed essere normale.

Non si deve assolutamente usare *zuccheri* (saccarina e simili) e *non apportando variazioni* del tipo "non mi piace il caffè....."

Tra le indicazioni viene riportata una notizia incredibile!

"Con questa dieta si instaura una modifica nel metabolismo, per cui i successivi due anni non si riacquista peso".

Non c'è limite all'immaginazione!...

Dieta del digiuno

Dieta del digiuno
-7 kg in 10 giorni

COLAZIONE:	nulla
PRANZO:	nulla
CENA:	nulla
BIBITE:	nulla

No comment!...

Dieta Atkins

La dieta Atkins fu messa a punto negli *anni Settanta* dal cardiologo americano di New York Atkins.

Si suddivide in *quattro fasi*:

Al principio i *carboidrati sono eliminati quasi totalmente*

Poi introdotti gradualmente nelle fasi successive, per lo più sotto forma di verdure.

Infatti si basa sul principio secondo il quale l'accumulo di grasso sarebbe imputabile a una *eccessiva risposta insulinica dell'organismo*.

Questi due principi... vi ricordano qualcosa?

Dieta Plank

Dieta Lemme

Dieta Dukan

Dieta
Tisanoreica

Dieta a zona

Ragionando...

I carboidrati legano acqua...

Il sale trattiene acqua...

Ciascuna dieta osservata mira alla rapida perdita di peso nei primi giorni utilizzando sempre lo stesso "trucco": eliminare i carboidrati.

Il risultato che si ottiene è però **ingannevole** in quanto il calo osservato non è relativo al solo dimagrimento.

Ragionando...

Durante il lancio di una "nuova dieta" sembra che venga presentato sempre qualcosa di innovativo !

Invece, messe a confronto tutte le varie proposte, si nota soprattutto che c'è una evidente similitudine, al di là di piccole "variazioni sul tema" (frasi d'effetto, nomi fantasiosi, etc.).

Se si facessero degli studi clinici seri a lungo termine, si osserverebbe che con questi sistemi il paziente, terminata la dieta, in breve tempo recupera i chili persi e il più delle volte con gli interessi.

Non essendo validate scientificamente, queste "diete" possono avere ampia diffusione di massa con il solo vantaggio economico del propositore e perdendo invece di vista la salute collettiva.

A testimonianza della loro scarsa validità è il fatto che la maggior parte di questi "fenomeni" hanno una durata limitata nel tempo in quanto soppiantati da una nuova e più strampalata proposta.

Un' alimentazione iperproteica a lungo termine può solo danneggiare **fegato e reni**.

Non è da sottovalutare che, la mancata risoluzione se non anche l'incremento del problema obesità e patologie ad essa correlate, comporterà una maggiore incidenza sulla **spesa sanitaria nazionale**.

Dieta equilibrata

*Quando si parla di dieta equilibrata non si può non pensare alla nostra **Dieta Mediterranea**.*

Studi clinici, anni di valutazioni, hanno confermato e consolidato la validità scientifica di un'alimentazione basata su questi principi.

Conserva la sua validità nel tempo.

Nel novembre 2010 la Dieta Mediterranea è stata dichiarata dall'UNESCO "patrimonio immateriale dell'Umanità".

La Dieta Mediterranea rappresenta un insieme di competenze, conoscenze, pratiche e tradizioni che vanno dal paesaggio alla tavola, includendo le colture, la raccolta, la pesca, la conservazione, la trasformazione, la preparazione e, in particolare, il consumo di cibo.

La Dieta Mediterranea è caratterizzata da un modello nutrizionale rimasto costante nel tempo e nello spazio, costituito principalmente da olio di oliva, cereali, frutta fresca o secca, e verdure, una moderata quantità di pesce, latticini e carne, e molti condimenti e spezie, il tutto accompagnato da vino o infusi, sempre in rispetto delle tradizioni di ogni comunità.

In conclusione:

La problematica delle diete non è tanto il dimagrimento quanto il far sì che il paziente mantenga nel tempo il peso raggiunto.

Per questo motivo la dieta deve essere quanto più vicina alle abitudini del soggetto integrandosi in modo armonico nel suo contesto di vita.