

DALLA HEALTH DIET ALLE HEALTH DIETS: UNA PROSPETTIVA GLOBALE “INTRODUZIONE E PANORAMICA SULLE FAD DIETS”

Domenico Centofanti

Dal digiuno alla dieta mediterranea, passando per il vegetarianesimo, la dieta molecolare e la dieta chetogenica, con questa sessione vogliamo esporre le evidenze scientifiche di queste diete non annoverate (?) tra le “Fad Diets”, le diete che promettono risultati veloci ed eclatanti, promuovono principi rivoluzionari che contraddicono la scienza ufficiale, spesso spingono all’acquisto di prodotti commerciali e, soprattutto, sono quelle diete che non hanno solide basi medico-scientifiche. Il termine “Fad” significa “mania”, “capriccio”, e quindi la traduzione italiana è “dieta alla moda”, del momento”. Le diete monoalimento come quella del gelato, del panino, del pompelmo, della pasta etc, la dieta del gruppo sanguigno, le diete che si basano su integratori e pasti sostitutivi, i suggerimenti che nascono da esperienze di singoli individui, la dieta del minestrone, la dieta delle combinazioni alimentari, le diete iperproteiche: Atkins, Tisanorica, Scarsdale, Dukan, la dieta liquida, etc.; sono solo alcuni esempi di Fad diets. Si tratta, come detto, delle “diete del momento”, spesso promosse e sponsorizzate da celebrità che contribuiscono al grande ma temporaneo successo mediatico di questi regimi alimentari sconclusionati.

La maggior parte delle diete alla moda sono associate a un certo grado di rischio per la salute, a breve termine: disidratazione, depressione, affaticamento, movimenti intestinali irregolari e a lungo termine: comportamenti alimentari irregolari che possono influenzare il nostro rapporto con il cibo, portando a sentimenti di fallimento piuttosto che sviluppare le capacità e la fiducia per gestire dieta e peso in modo sano che possono o meno giustificare una diagnosi di un disturbo alimentare specifico. Le diete alla moda portano alla perdita di peso iniziale, ma questa perdita di peso è spesso la perdita di massa muscolare e liquidi anziché grasso corporeo, non solo, spesso queste diete non possono essere seguite a lungo termine poiché molte persone si stancano delle regole e dei limiti rigidi. Nella sessione “Dalla health diet alle healthy diets: una prospettiva globale” vogliamo riportare il focus sulle diete che invece di fondamento scientifico ne hanno e anche da tempo.

Parleremo di diete ben bilanciate e strutturate, studiate e adattate alle singole esigenze da specialisti della nutrizione che nulla lasciano al caso nella prescrizione di un regime alimentare specifico.

La panoramica sulle diete universalmente riconosciute come sicure per la salute, ed efficaci, fornirà validi e vari elementi per un confronto costruttivo rispetto alla possibilità che esista la dieta sana.