



I consigli di Barbara Cameletti, dietista del San Matteo, ospite di "Qui salute" a RTP

"Niente diete "fai da te" per chi vuole perdere chili"



La primavera è la stagione in cui si decide di rimediare ai chili accumulati durante l'inverno. Molti decidono di mettersi in dieta per riprendere la forma perduta. Attenzione però: il "fai da te" è molto rischioso soprattutto se si utilizzano prodotti da banco che promettono miracoli o pillole strabilianti offerte dai siti internet. L'argomento è stato al centro di una recente puntata di "Qui salute", il programma che va in onda il giovedì mattina alle 10 a Radio Ticino Pavia (Fm 91.8 - 100.5, live streaming www.ilticino.it). Ospite negli studi di RTP la dottoressa Barbara Cameletti, dietista del Policlinico San Matteo che fa parte del servizio di dietetica e nutrizione clinica diretto dal dottor Riccardo Caccialanza. La dottoressa Cameletti si occupa della alimentazione dei pazienti ricoverati e di quelli che si rivolgono all'ambulatorio per problemi metabolici legati ad alcune patologie.

Dottoressa Cameletti, quali sono i rischi per chi decide di mettersi in dieta?
"Quello principale è seguire

una alimentazione troppo ridotta dal punto di vista delle calorie oppure una dieta selettiva che prevede l'assunzione di un solo alimento. Per esempio va di moda la "dieta del minestrone": per una settimana si mangia solo questo e verdure. Oppure quelle che si basano solo sulle proteine. Attenzione: in questo modo si sovraccaricano i reni e si può compromettere la loro funzionalità se la dieta è prevista per un lungo periodo, per esempio dai 30 giorni in su. Lo sbilanciamento è dannoso perché non permette l'assunzione di tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno".

C'è chi si affida, per dimagrire, a prodotti farmaceutici da banco o trovati su internet.

"Sono per la maggior parte prodotti a base di fibra, che attenuano il senso di fame ma da soli non servono a dimagrire. Per funzionare devono essere associati a una dieta prescritta da un medico, un dietista o un nutrizionista. Anche le pillole miracolose non esistono e, soprattutto, possono

rivelarsi dannose. Ci sono poi alcuni estratti di erbe che possono danneggiare pesantemente l'organismo, soprattutto se assunti da persone malate".

Questi prodotti possono interagire negativamente con farmaci già assunti per curare alcune patologie?

"Il pericolo esiste: possono provocare intossicazioni, diminuire l'effetto del farmaco che si sta prendendo e comunque non fanno dimagrire. Dalle alghe alle fibre dall'erboristeria alle parafarmacie e anche alle stesse farmacie il discorso non cambia. Il "fai da te" può nuocere, oppure essere inutile".

La dieta alimentare "estrema" va quindi evitata.

"Non serve digiunare, così come è sbagliato eliminare completamente i carboidrati come pasta o pane e mangiare solo bistecche. E' pericoloso seguire la "dieta dell'amica", che spesso viene descritta con effetti miracolosi: ognuno ha un metabolismo diverso dagli altri. E le diete non vanno neppure cercate su internet".

Che rischi ci sono per le adolescenti che si mettono a dieta.

"Soprattutto in questa fase di crescita, dove il metabolismo è in continuo cambiamento, bisogna fare molta attenzione: il corpo ha bisogno di tutti i nutrienti per svilupparsi. Una dieta ferrea può provocare danni seri: chi non assume calcio attraverso latte e formaggi potrebbe poi avere problemi di ossa in età adulta. Oppure se non si mangiano pesce e carne potrebbero verificarsi problemi muscolari. Se non mangiano abbastanza, le ragazze potrebbero andare incontro a problemi ormonali fino alla scomparsa del ciclo mestruale".

E che pericoli ci sono per gli adulti.

"Passati i quarant'anni si tendono a bruciare meno calorie e c'è più tendenza ad ingrassare. Anche in età adulta sono sconsigliate le diete ferree. Spesso basta la giusta moderazione a tavola e un po' di movimento: è molto utile, ad esempio, camminare per trenta minuti tutti i giorni a passo veloce e continuo. E'

buona norma mangiare in modo equilibrato riducendo la quantità e i condimenti. Preferire l'olio al burro, evitare i dolci, bevande zuccherate e non consumare salumi e formaggi ogni giorno: una o due volte a settimana possono bastare senza eliminarli del tutto. Stiamo ovviamente parlando di persone sane che non hanno patologie come per esempio il diabete, il colesterolo alto o la pressione irregolare".

In definitiva, qual è l'alimentazione corretta.

"La dieta mediterranea è quella migliore e prevede che in un pasto si assumano una porzione di carboidrati come la pasta, una di proteine costituita da pesce o, in alternativa, carne, legumi, salumi, formaggi o uova. Va bene unire sempre una porzione di verdura cotta o cruda, (meglio quella di stagione che ha più

vitamine e minerali) e un frutto. Banane, susine, uva, fichi e frutta secca sono da evitare perché contengono più zucchero. E' necessario assumere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno soprattutto con il caldo e per le persone anziane che con gli anni si dimenticano di bere. L'olio va usato ma con moderazione. Vanno abolite le merendine e per gli spuntini è meglio uno yogurt o un frutto".

Chi va consultato per seguire la dieta giusta?

"Uno specialista in nutrizione, un medico dietologo, un dietista. Questi professionisti valuteranno il rapporto peso-altezza, le abitudini alimentari e lo stile di vita. Una buona dieta è quella che insegna a mangiare meglio e permette di perdere gradualmente peso e non recuperarlo successivamente".

A.Re.