

# Libri pesanti e indigesti

*Abbiamo bocciato quasi tutte le diete proposte in questi libri. Tra teorie strampalate, seri squilibri nutrizionali, false promesse, il nostro consiglio è quello di starne alla larga.*



Gli editori lo sanno bene: pubblicare un libro su un metodo per dimagrire, tanto più se promette di far perdere molti chili in pochi giorni e senza sacrifici, è garanzia di successo. Un buon contributo lo dà la stagione estiva, quando l'ossessione per corpi tonici e perfetti si propaga peggio del virus influenzale. Non basta il bombardamento metodico delle riviste femminili, che ogni settimana propongono nuovi e sempre più

strampalati sistemi per perdere i chiletti di troppo (che a ben vedere sono sempre la solita minestra, cioè il quasi digiuno), è impossibile trovare rifugio anche tra gli scaffali delle librerie, sempre più colmi di inutili, se non addirittura pericolosi, manualetti sulle diete del momento. Per chi non è esperto è difficile stabilire se una dieta è valida ed efficace, solo inutile, o addirittura dannosa: per questo abbiamo sottoposto nove volumi che vogliono aiutare a dimagrire agli

occhi esperti dei nostri nutrizionisti. Normali lettrici hanno poi valutato comprensione, fattibilità e facilità delle diete proposte. I metodi per dimagrire proposti da questi volumi sono quasi tutti americani: tra le nove diete analizzate sei sono made in Usa, una è francese e soltanto due sono italiane. Sarà forse per questo che non troviamo quasi mai i pilastri della tanto decantata dieta mediterranea, che prevede un'alimentazione variata, ricca di frutta

## IL METODO DELL'INCHIESTA

Per valutare le diete proposte da questi libri abbiamo considerato dodici punti, con l'aiuto di esperti nutrizionisti.

**Principi.** Cioè la teoria su cui si basa la dieta. No alle diete che impongono forti squilibri nutrizionali o si basano su presupposti senza fondamento scientifico. È il criterio fondamentale per valutare una dieta e dunque limitante: se questo valore è negativo, lo sarà anche il giudizio globale.

**Apporto calorico.** Mai scendere sotto le 1.400 calorie al giorno. Una dieta troppo restrittiva non solo è difficile da seguire, ma comporta la ripresa dei chili persi. I giudizi positivi hanno un valore relativo e si riferiscono solo al fatto che non ci sono restrizioni: se i principi sono scorretti, però, le calorie provengono da un cattivo equilibrio dei nutrienti o sono incontrollate.

**Equilibrio tra nutrienti.** Tutti i principi nutritivi di cui l'organismo ha bisogno

devono essere assunti nella giusta misura. Il che significa che il 60-70% delle calorie giornaliere devono essere fornite da carboidrati, il 10-15% da proteine e il rimanente 15-30% dai grassi. Deve essere così anche quando si vuole dimagrire. Per questo penalizziamo le diete squilibrate o carenti di alcuni nutrienti.

**Frequenza dei pasti.** Una dieta corretta deve prevedere tre pasti principali e un paio di spuntini leggeri. Abbiamo penalizzato soprattutto quelle che non prevedono una strutturazione dei pasti.

**Durata e tappe.** Il tempo necessario per raggiungere il peso desiderato non può essere troppo breve. Inoltre, una dieta corretta deve prevedere tappe per arrivare a stabilizzare il peso: dopo una prima fase più severa deve essere introdotta una fase di stabilizzazione meno restrittiva (mantenimento).

**Piacevolezza.** Anche una dieta ben con-

cepita, in teoria efficace, può non funzionare se non è gradevole. Un buon libro deve offrire menu invitanti e variati.

**Senso di sazietà.** I menù proposti devono dare senso di sazietà.

**Facilità.** Più consigli pratici ci sono, più facili sono i menù proposti, maggiore sarà la semplicità di seguire una dieta per lunghi periodi. No a quelle che impongono regole complicate o calcoli difficili.

**Fattibilità.** Non è raro trovare ricette impossibili con ingredienti introvabili, soprattutto nei libri stranieri.

**Comprensione.** Una buona dieta deve essere spiegata con termini semplici.

**Mantenimento.** Un buon libro non deve limitarsi alla dieta tout court ma dare alcuni consigli sul mantenimento.

**Igiene di vita.** Importanti i consigli sull'igiene di vita, in particolare sulla necessità di fare attività fisica.

e verdura e di carboidrati, soprattutto integrali ricchi di fibre e l'uso di olio d'oliva. La tendenza generale, invece, è la lotta ai carboidrati: le diete si basano molto spesso sull'eccesso di proteine, su abitudini alimentari poco comuni qui da noi (per esempio ricche colazioni a base di uova e pancetta) o peggio su teorie infondate che alla lunga possono risultare pericolose per la salute. Altro elemento che ci ha fatto storcere il naso è l'uso smodato di promesse, claim in copertina che lanciano messaggi falsi e ingannevoli e che, per esempio nei prodotti dimagranti, sarebbero vietati. In generale dobbiamo dire, che non esistono diete che vadano bene per tutti, ognuno ha bisogno di un regime specifico in base al proprio metabolismo, all'attività lavorativa, alle abitudini alimentari e all'attività fisica. Infine, non basta fare attenzione a ciò che si mette in tavola: in una dieta l'attività fisica ha la stessa importanza del cibo. Fare sport e mangiare correttamente sono anche le basi di un buono stato di salute generale.

## L'ALIMENTAZIONE SU MISURA

Cominciamo l'analisi dei nostri nove libri con uno dei più strampalati. L'autore collega il dimagrimento con il gruppo sanguigno. Se non fosse per i pericolosi sbilanciamenti alimentari suggeriti, ci sarebbe da divertirsi. Ovviamente nulla di ciò che c'è scritto ha un valido fondamento scientifico.

**La teoria.** Secondo l'autore il gruppo sanguigno è in grado di influenzare il metabolismo. Per questo, non esistono cibi che vanno bene e cibi che fanno ingrassare in generale, ma cibi adatti e cibi incompatibili con il gruppo sanguigno.

**Le regole.** Cacciatore (gruppo sanguigno 0), o coltivatore (gruppo A), nomade (gruppo B) o enigmatico (gruppo AB): a ogni profilo è dedicata una parte del libro in cui oltre alla teoria è spiegato quale alimento è favorevole e quale non lo è. Presenti anche schemi alimentari già pronti per ciascun gruppo. Non si calcolano le

calorie: l'importante è non mangiare i cibi proibiti.

**Il nostro giudizio.** Si tratta di una dieta senza alcun senso, che si basa su una teoria assolutamente priva di qualsiasi fondamento. Il libro vuole convincervi a modificare le abitudini alimentari e a privarvi di alcuni alimenti senza motivi validi. Decisamente da bocciare.

## LA DIETA DI SOUTH BEACH

Se volete affrontare i dettami di questa dieta, dovete prima sorbirvi la biografia dell'autore. Quindi, se accettate di annoiarvi con prolissi racconti delle vicissitudini di questo signore, potete passare alla parte saliente del libro, ovvero la teoria della dieta con schemi alimentari e ricette (adattate, si legge nel testo, ai gusti di noi italiani).

**La teoria.** Questa dieta si fonda sul principio dell'indice glicemico dei carboidrati, che indica quanto un determinato alimento fa aumentare la glicemia. Tutti gli alimenti fonte di carboidrati a indice glicemico elevato o medio, cioè pane, pasta, patate, riso e compagnia, vengono eliminati, a favore di cibi proteici (carne, uova...). Previsto il consumo di verdura, accettati alcuni legumi e consigliato l'uso di alimenti fonti di grassi insaturi, come l'olio d'oliva.

Questo regime alimentare non prevede il calcolo delle calorie, in teoria si dovrebbe poter mangiare a sazietà.

**Le regole.** La dieta prevede una prima fase di due settimane in cui vengono praticamente eliminati tutti i cibi che contengono carboidrati: quindi niente pane, pasta, patate, riso, prodotti da forno e così via. Vietati anche frutta, vino, formaggi stagionati, latte e yogurt, neppure di soia. Concessi, invece, la maggior parte delle verdure, i legumi, la frutta secca e ovviamente pesce, uova e carne. Dopo due settimane di dieta si dovrebbero perdere dai 4 ai 6 chili ma, cosa più importante, l'organismo sarebbe in grado di reagire meglio ai cibi che fanno ingrassare. Quindi... pronti per la fase 2, in cui vengono concesse alcune "trasgressioni" ma in cui teoricamente si dovrebbe continuare a dimagrire.

L'autore aggiunge anche un'ultima fase, di mantenimento, in cui non



L'ALIMENTAZIONE SU MISURA	
Principi	⊖ nessun fondamento scientifico
Apporto calorico	⊕ libero
Equilibrio tra nutrienti	□ rischio di squilibri
Frequenza dei pasti	+ 3 pasti e 1 spuntino
Durata della cura e tappe	□ durata indefinita
Piacevolezza	⊖ troppe restrizioni
Sazietà	⊕ si mangia a volontà
Facilità	□ dipende dal gruppo sanguigno
Fattibilità	□ non sempre si riesce a seguire
Comprensione	- teoria bizzarra
Mantenimento	⊖ non previsto
Igiene di vita	⊖ consigli incoerenti
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>	⊖

⊕ ottimo; + buono; □ medio; - mediocre; ⊖ pessimo



LA DIETA DI SOUTH BEACH	
Principi	- troppi grassi e proteine
Apporto calorico	⊕ libero, non si contano le calorie
Equilibrio tra nutrienti	□ dieta leggermente squilibrata
Frequenza dei pasti	⊕ previsti 3 pasti e 2 spuntini
Durata della cura e tappe	+ previste 3 fasi
Piacevolezza	□ cibi a cui non siamo abituati
Sazietà	⊕ si può mangiare a volontà
Facilità	+ abbastanza semplice
Fattibilità	+ alcuni pasti da preparare
Comprensione	+ comprensibile ma noioso
Mantenimento	- previsto ma squilibrato
Igiene di vita	- pochi cenni all'attività fisica
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>	-

► ci sono prescrizioni particolari ma si confida nel fatto di aver imparato un modo nuovo e “più corretto” di mangiare in grado di far mantenere il peso raggiunto.

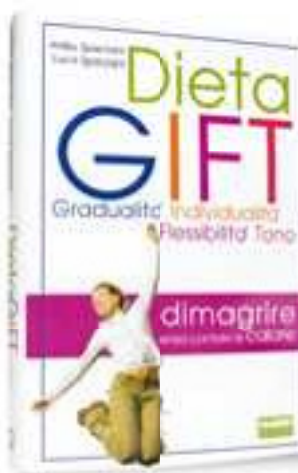
**Il nostro giudizio.** Dieta da bocciare: non solo il libro è noioso da leggere, ma propone un modello alimentare poco adatto al nostro palato e decisamente squilibrato verso l'eccessivo consumo di cibi proteici e grassi. Dubitiamo fortemente che con le indicazioni proposte dall'autore si riesca a dimagrire seriamente e soprattutto a mantenere il peso nel tempo. Si demonizzano i carboidrati raffinati e si riducono drasticamente i cereali integrali, cosa che porta inevitabilmente al consumo di troppa carne. Troviamo imperdonabile anche l'eliminazione totale della frutta e di alcune verdure importanti, anche se solo per due settimane.

## LA DIETA ZONA ITALIANA

Si tratta del regime alimentare più in voga al momento. Sappiate però che per intraprendere questa dieta, ancora una volta troppo proteica, dovete essere pronti ad andare a tavola con la calcolatrice e a spendere non poco del vostro stipendio per acquistare integratori e altri prodotti firmati Zona.

**La teoria.** L'obiettivo dichiarato dall'autore (l'inventore di questa dieta è l'americano Barry Sears, ma il volume è riadattato da un autore italiano) non è il controllo delle calorie ma il controllo ormonale. Stare “in zona” significa controllare la glicemia e la produzione di insulina, che deve rimanere entro certi parametri. Teorie accattivanti, ma siamo alle solite: i carboidrati sono ritenuti la vera causa dell'obesità. Inoltre, dietro a questo regime alimentare c'è una floridissima industria di barrette energetiche, piatti pronti, biscotti, integratori, con il marchio della Zona che fa pensare a un'operazione non del tutto disinteressata.

**Le regole.** Alla base di questa dieta c'è il dogma della proporzione 40-30-30, cioè ogni pasto deve essere composto dal 40 per cento di carboidrati, 30 per cento di proteine e 30 per cento di grassi. Sono previsti 3 pasti principali più 3 spuntini, perché



LA DIETA ZONA ITALIANA	
Principi	<input type="checkbox"/> dieta squilibrata
Apporto calorico	<input type="checkbox"/> molto basso
Equilibrio tra nutrienti	<input type="checkbox"/> troppe proteine e grassi
Frequenza dei pasti	<input checked="" type="checkbox"/> 3 pasti, 2 spuntini
Durata della cura e tappe	<input type="checkbox"/> non ci sono tappe né durata
Piacevolezza	<input checked="" type="checkbox"/> regime variato, ma qualche rinuncia
Sazietà	<input type="checkbox"/> i pasti sono piccoli, non saziato
Facilità	<input type="checkbox"/> troppi calcoli e combinazioni
Fattibilità	<input type="checkbox"/> ricette abbastanza facili
Comprensione	<input type="checkbox"/> difficile
Mantenimento	<input type="checkbox"/> non è una vera dieta ma un modello
Igiene di vita	<input checked="" type="checkbox"/> buoni consigli per l'attività fisica
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>	<input type="checkbox"/> -/□

ottimo;  + buono;  medio;  - mediocre;  pessimo

LA DIETA GIFT	
Principi	<input type="checkbox"/> regole accettabili
Apporto calorico	<input checked="" type="checkbox"/> libero
Equilibrio tra nutrienti	<input type="checkbox"/> accettabile
Frequenza dei pasti	<input type="checkbox"/> non sono previsti spuntini
Durata della cura e tappe	<input type="checkbox"/> non c'è uno schema per tappe
Piacevolezza	<input checked="" type="checkbox"/> regime variato
Sazietà	<input checked="" type="checkbox"/> non sono previste restrizioni
Facilità	<input type="checkbox"/> facile, ma con abbinamenti d'obbligo
Fattibilità	<input checked="" type="checkbox"/> ricette facili
Comprensione	<input type="checkbox"/> lettura lunga e noiosa
Mantenimento	<input checked="" type="checkbox"/> non previsto
Igiene di vita	<input checked="" type="checkbox"/> buone regole sull'attività fisica
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>	<input type="checkbox"/> □

bisogna mangiare regolarmente senza far passare più di 5 ore tra i pasti. Il metodo è assai complicato: esistono cibi buoni e cibi da evitare e, pur non essendo previsto il calcolo delle calorie, bisogna convertire tutto ciò che si mangia in “blocchi” secondo calcoli non proprio semplici. Nel libro sono fornite delle tabelle che indicano come comporre questi blocchi. Il numero di blocchi a cui ognuno di noi ha diritto viene stabilito in base alle caratteristiche individuali, che seguono un ragionamento complicatissimo dove entrano in gioco massa magra e attività fisica. Fortunatamente dopo la teoria, il libro fa molti esempi di pasti combinati e di ricette (nonché di pasti pronti a marchio Zona).

**Il nostro giudizio.** Forse andrà bene per le star, che hanno qualcun altro che pensa ai pasti e fa i calcoli. Si tratta di un metodo complicatissimo, per cui è forte la tentazione di ricorrere ai pasti pronti e alle barrette energetiche per gli spuntini fuori pasto.

Inoltre, se trasformiamo i blocchi in calorie, si ottengono circa 1.000 calorie al giorno per la donna e 1.200 per l'uomo, una dieta estremamente restrittiva. Non la consigliamo per due motivi: il primo perché dietro questa dieta c'è un fiorente mercato di prodotti a marchio Zona, che rischia di dare fondo al vostro portafoglio; il secondo perché comunque si tratta di un modello alimentare ancora una volta troppo ricco di proteine. Unici aspetti condivisibili: il consiglio di mangiare alimenti ricchi di grassi insaturi e omega 3 (come il pesce) e di fare attività fisica.

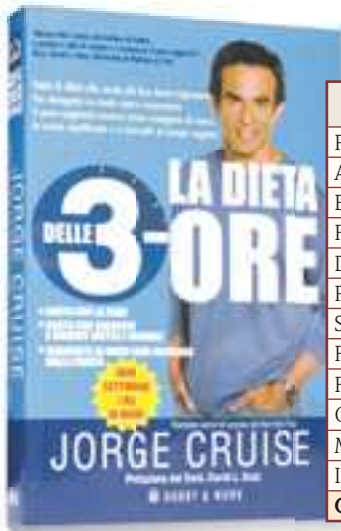
## LA DIETA GIFT

Una dieta che non vorrebbe porre regole, ma che invece ne prevede una lunga serie. Il libro, scritto da due autori italiani, mette a dura prova la capacità di resistenza alla noia. Più che una dieta, sembra un trattato.



LA DIETA ATKINS		
Principi	●	molto sbilanciata, iperproteica
Apporto calorico	■	libero
Equilibrio tra nutrienti	●	carenze, sopperite da integratori
Frequenza dei pasti	+	scelta tra tre e cinque pasti
Durata della cura e tappe	+	un ciclo completo, con varie fasi
Piacevolezza	-	esclusi quasi tutti i carboidrati
Sazietà	■	buona, ma poche verdure
Facilità	□	tabelle per contare i carboidrati
Fattibilità	-	occorre acquistare integratori
Comprensione	+	lettura discorsiva
Mantenimento	-	è previsto, ma con squilibri
Igiene di vita	+	buoni consigli solo per l'attività fisica
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>		●

■ ottimo; + buono; □ medio; - mediocre; ● pessimo



LA DIETA DELLE TRE ORE		
Principi	●	teoria strampalata
Apporto calorico	□	non sempre adeguato
Equilibrio tra nutrienti	□	incomprensibile
Frequenza dei pasti	■	ogni tre ore
Durata della cura e tappe	+	previsto un mantenimento
Piacevolezza	+	discreta
Sazietà	+	alcune verdure sono libere
Facilità	-	difficile, troppe combinazioni
Fattibilità	□	ricette abbastanza fattibili
Comprensione	+	linguaggio divulgativo
Mantenimento	+	previsto
Igiene di vita	□	8 minuti di esercizi al giorno
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>		●

**La teoria.** Gift sta per gradualità, individualità, flessibilità e tono: cioè per dimagrire occorre gradualità, personalizzare gli obiettivi, flessibilità ed esercizio fisico. Non si contano le calorie, perché il primo obiettivo non è restringere i consumi ma aumentare il dispendio energetico, cosa che si ottiene attivando il metabolismo. Secondo gli autori bisogna fare una ricca colazione, un pranzo equilibrato e una cena leggera, abbinando sempre carboidrati e proteine. Segue una serie di consigli quali mangiare cibi freschi, scegliere integrale, adottare un'alimentazione variata e cotture leggere, fare attività fisica.

**Le regole.** Per sintetizzare le regole presenti nel libro abbiamo dovuto fare non pochi sforzi. In breve, questo modello alimentare prevede: l'abbinamento carboidrati/proteine; il controllo del carico glicemico dei carboidrati; la corretta distribuzione dei pasti; frutta e verdura liberi; tanta acqua e tanta fibra; lunga masticazione; limitazione dei

cibi poco sani; regolare attività fisica; controllo dello stress. Insomma, non si calcolano le calorie, ma si consiglia di mangiare con moderazione cibi sani e si raccomanda il consumo di molta frutta, verdura e alimenti integrali.

**Il nostro giudizio.** Non si tratta di una vera e propria dieta, ma una guida per un'alimentazione sana e bilanciata e una corretta igiene di vita. In generale, il regime alimentare e il principio della "moderazione" proposti sono corretti. Nel libro ci sono più che altro consigli di buon senso, ma che noia! Inoltre l'abbinamento costante di carboidrati e proteine non è sostenuto da prove scientifiche.

## LA DIETA ATKINS

Storica dieta americana del dottor Atkins (la prima pubblicazione è degli anni Settanta), che ha fatto molti proseliti al mondo. Alcuni di loro potete trovarli in gustosi aneddoti nel libro, in

cui si racconta del loro successo nella lotta ai chili di troppo grazie al metodo Atkins. Se non vi addormentate dopo le prime cento pagine, entrerete nel vivo del libro, anche se per capire esattamente come funziona la dieta consigliamo di prendere appunti.

**La teoria.** Siamo alle solite: pochi carboidrati, troppe proteine e grassi. La dieta Atkins è la progenitrice di tutte le diete iperproteiche e iperlipidiche in salsa americana. Altro cardine di questo regime alimentare è l'uso di integratori, guarda caso proprio a marchio Atkins, cosa assolutamente da scoraggiare. All'inizio l'unica fonte di carboidrati concessa è la verdura. Nelle fasi successive si introducono anche piccoli quantitativi di frutta e cereali integrali. Secondo Atkins, proteine e grassi, anche saturi (ben venga il burro), non farebbero ingrassare e aiuterebbero a controllare l'appetito. Unico lato positivo di tutto il libro: viene consigliata l'attività fisica.

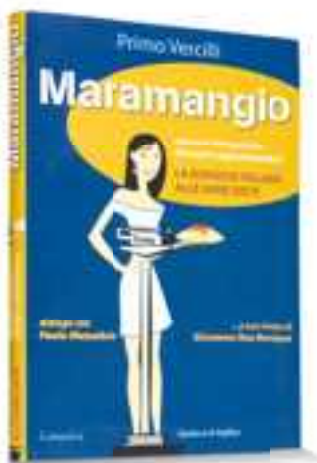
**Le regole.** La dieta stretta è prevista per due settimane, prolungabili in caso di insuccesso o se si vogliono maggiori risultati. In questa fase si consumano solo i cibi elencati in un'apposita lista, tutti a base di proteine e grassi come pesce, carne, uova e condimenti. Sono concessi solo 20 grammi di carboidrati derivati dalle verdure, cioè 2 tazze di insalata e 1 tazza di verdure cotte al giorno. Niente zuccheri, dolci, pane, pasta, riso, patate, prodotti da forno, frutta, vino, formaggi e latticini. Previsto l'uso di integratori di vitamine, sali minerali, acidi grassi e fibre, per contrastare la stitichezza. Atkins prevede anche una seconda fase, in cui si può aumentare la dose di carboidrati a 50 grammi al giorno e si introducono piccole quantità di frutta e i latticini. Quando si raggiunge il peso desiderato inizia una fase di mantenimento, in cui si possono aggiungere piccole fonti di carboidrati (cereali integrali e riso) fino al raggiungimento del cosiddetto "livello critico" ovvero la soglia oltre la quale si ricomincia a ingrassare. In generale, suggerisce l'autore, una volta finita la dieta vera e propria, bisogna mantenere comunque l'abitudine appresa di consumare pochi carboidrati.

**Il nostro giudizio.** Dieta pessima, squilibrata e pericolosa, ricca di grassi saturi e iperproteica. Si tratta di un modello alimentare artificiale, che prevede il ricorso a notevoli quantità di integratori guarda caso sponsorizzati proprio dal dottor Atkins.



LA DIETA MONTIGNAC		
Principi	—	dieta squilibrata
Apporto calorico	⊕	libero
Equilibrio tra nutrienti	□	troppi grassi e proteine
Frequenza dei pasti	+	3 pasti, 1 spuntino
Durata della cura e tappe	+	una fase di dimagrimento
Piacevolezza	□	regime variato ma con restrizioni
Sazietà	⊕	si mangia a volontà
Facilità	□	facile, per periodi brevi
Fattibilità	□	piuttosto simile ai nostri gusti
Comprensione	+	lettura piacevole, belle foto
Mantenimento	□	è previsto
Igiene di vita	⊖	nessun cenno all'attività fisica
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>		—

⊕ ottimo; + buono; □ medio; — mediocre; ⊖ pessimo



MARAMANGIO		
Principi	⊕	teoria condivisibile
Apporto calorico	⊕	libero
Equilibrio tra nutrienti	⊕	equilibrio corretto
Frequenza dei pasti	⊕	3 pasti e 2 spuntini
Durata della cura e tappe	+	varie fasi
Piacevolezza	⊕	regime variato
Sazietà	⊕	si mangia a sufficienza
Facilità	□	bisogna capire la teoria
Fattibilità	□	schemi e combinazioni complesse
Comprensione	+	facile da leggere, ma molto scientifico
Mantenimento	⊕	previsto
Igiene di vita	□	solo cenni
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>		+

## LA DIETA DELLE 3 ORE

Questo libro è una vera chicca: contiene tutto ciò che di più sbagliato ci possa essere in fatto di divulgazione nutrizionale. A parte l'assoluta infondatezza delle teorie che ci stanno alla base, non mancano esempi con foto di presunti utilizzatori (ovviamente americani) prima e dopo il trattamento del tipo "Cathy ha perso 42 chili ed è felice!" che da noi sarebbero vietati. Un tomo da 350 pagine, con informazioni complesse, stravaganti e completamente inutili.

**La teoria.** L'autore, un americano "esperto di dimagrimento", cerca di convincerci che il segreto per dimagrire è mangiare ogni tre ore e fare uno spuntino prima di andare a letto. Al programma alimentare vanno abbinati otto minuti di ginnastica al giorno.

**Le regole.** La dieta prevede colazione, pranzo e cena e tre spuntini. Tutti i pasti devono avere un contenuto calorico fisso e la stessa composizione.

Per una persona di 90 chili, maschio o femmina che sia, sono previste 1450 calorie al giorno. I pasti sono descritti con alcuni esempi visivi: tre Dvd di frutta e verdura (40-50 calorie), un cubo di carboidrati (120 calorie), un tappo di condimento (30-40 calorie), un mazzo di carte per le proteine (200 calorie). Sono disponibili alcune ricette già con alimenti bilanciati secondo questo principio.

**Il nostro giudizio.** Completamente campata per aria, complicata e infondata. Bocchiamo anche il modo con cui si propone questo libro, con esempi sul "prima e dopo" e i consigli, decisamente comici.

## LA DIETA MONTIGNAC

Vive la France! Questa è la dieta su misura per chi non vuole rinunciare a un buon bicchiere di Bordeaux, al cioccolato o ai formaggi. Scritta, ovviamente, da un francese, sembra

più un libro di cucina che una dieta vera e propria, con foto allettanti di manicaretti e formaggi stagionati. Montignac non disdegna i grassi e la carne, ma sconsiglia i carboidrati. Anatra all'arancia a volontà, agnello alla provenzale, il famoso "coq au vin" (pollo cucinato nel vino rosso) il tutto annaffiato con un buon bicchiere di vino: come può una dieta simile non solo farci dimagrire, ma farci stare anche in salute?

**La teoria.** Niente schemi rigidi, né conteggio delle calorie. Secondo l'autore, la cosa importante è scegliere bene gli alimenti da consumare. Il cardine della sua teoria è l'indice glicemico: per dimagrire e poi per mantenere il peso basta mangiare alimenti contenenti carboidrati con indice glicemico basso (verdura, frutta, legumi, pane, riso e pasta integrali). Per il resto la dieta suggerisce alimenti proteici magri e tanti grassi insaturi. In particolare, viene considerata dannosa l'associazione tra grassi saturi, per esempio il burro, e carboidrati ad alto indice glicemico. Ma secondo il nostro autore francese, patria della cucina a base di panna e burro, i grassi saturi in sé non fanno male e soprattutto non fanno ingrassare!

**Le regole.** Lo schema distingue una fase di dimagrimento e una di mantenimento. La prima fase prevede solo tre pasti (colazione, pranzo e cena). La colazione tipo consiste in pane integrale con formaggio o latte o yogurt oppure, non più di due volte alla settimana, uova e salsicce. Anche il pranzo può avere due formule: proteine e grassi con carboidrati a basso indice glicemico (per esempio, carne e verdure condite con olio), oppure carboidrati come riso integrale e verdure. Previsto anche il dessert - sulle tavole d'oltralpe non manca mai - come cioccolato fondente o formaggi. La cena è simile al pranzo, ma più leggera.

**Il nostro giudizio.** Sicuramente allettante, ma abbiamo seri dubbi che una dieta così faccia dimagrire. Ottimo come libro di cucina, con foto e ricette veramente gustose. Condividiamo l'idea di preferire gli alimenti integrali, ricchi di fibre e di preferire i grassi insaturi a quelli saturi; un po' meno d'accordo sul fatto di eliminare i carboidrati raffinati e sul fatto che



LA DIETA SCARSDALE	
Principi	● squilibrata, esclusi i carboidrati
Apporto calorico	— molto restrittivo
Equilibrio tra nutrienti	□ troppe proteine, possibili carenze
Frequenza dei pasti	□ 3 pasti, spuntino: carota e sedano
Durata della cura e tappe	● dieta discontinua
Piacevolezza	● schemi molto rigidi
Sazietà	— pasti troppo piccoli
Facilità	□ relativamente facile ma molto rigida
Fattibilità	— alcuni ingredienti introvabili
Comprensione	+ libro discorsivo
Mantenimento	— rimane un regime squilibrato
Igiene di vita	□ pochi consigli
<b>GIUDIZIO GLOBALE</b>	<b>●</b>

■ ottimo; + buono; □ medio; — mediocre; ● pessimo

i grassi saturi non facciano male. Seguendo i dettami di questa dieta si rischia di assumere troppi grassi e troppe proteine senza alcun beneficio né sui chili di troppo né sulla salute.

interessanti, che possono essere anche usati in generale per conoscere meglio le basi di una sana alimentazione.

### LA DIETA SCARSDALE

Altra storica dieta americana che promette di farci dimagrire ben 10 chili in due settimane. E ancora una volta c'è il pericoloso presupposto che i carboidrati fanno ingrassare, ma le proteine no.

**La teoria.** Addio ai carboidrati, perché fanno ingrassare. Via libera, invece,

### MARAMANGIO

Questo è l'unico libro che ha buoni fondamenti nutrizionali. Scritto da un medico dietologo italiano, più che una dieta è un metodo educativo che fornisce consigli validi su come modificare la propria dieta e sull'attività fisica.

**La teoria.** Non si tratta di un vero e proprio metodo per dimagrire, ma di un libro in cui l'autore tenta di insegnare progressivamente a mangiare meglio e a fare una corretta attività fisica. Non è una dieta drastica, da questo metodo non ci si può aspettare di dimagrire in breve tempo, ma è un'ottima base per ritrovare gradualmente il peso forma e per mantenerlo.

**Le regole.** Il metodo si basa su una fase preparatoria, in cui si introducono alcune tematiche generali di nutrizione, e su tre fasi successive di apprendimento. Prevista anche una parte con ricette di semplice esecuzione e adeguate al nostro modo di mangiare.

**Il nostro giudizio.** Si tratta dell'unico libro sensato che abbiamo trovato. Tuttavia, più che un libro pratico per dimagrire, si tratta di un trattato medico-scientifico sulla nutrizione e sulle basi per una corretta alimentazione. Seguirlo per chi non è addetto ai lavori, può essere difficile. Il libro è molto ricco di contenuti

agli alimenti proteici. Contingentati i grassi, si escludono anche quelli vegetali. L'autore inventa poi un pane alle proteine, per poter avere un alimento che accompagni carne e pesce.

**Le regole.** La dieta può essere seguita solo per 14 giorni, passati i quali si passa al mantenimento. Se si vuole perdere altro peso bisogna far passare le due settimane di mantenimento e ricominciare con la dieta. Lo schema è molto rigido e deve essere seguito accuratamente: sono stabiliti giorno per giorno tutti i cibi e i condimenti. Analizzando lo schema di una giornata di dieta cerchiamo di capire se si mangia a sazietà. Teoricamente si può mangiare a volontà, ma la raccomandazione generale è quella di limitarsi nelle porzioni e di non fare il bis. Supponendo anche porzioni abbondanti, non si raggiungono le 1000 calorie al giorno, decisamente poco.

**Il nostro giudizio.** Si tratta ancora una volta di una dieta iperproteica e ipoglicidica (con troppo pochi grassi) che oltretutto non rispetta la promessa di mangiare a sazietà. Si escludono alimenti importanti come pane, pasta e riso e viene troppo limitato il consumo di frutta. Pericolosa: la sconsigliamo ■

## Lasciate perdere

Abbiamo letto nove libri che parlano di diete, per valutarne i contenuti. Purtroppo dobbiamo dirvi che quasi nessuno ha superato il vaglio dei nostri occhi esperti. Tantomeno quello di alcune lettrici, che hanno trovato questi tomi a volte noiosi, a volte incomprensibili o strampalati.

La maggior parte dei libri sono traduzioni di diete che arrivano dagli Stati Uniti, quindi poco rispondenti al nostro modo di mangiare. Alcune sono veramente assurde e stravaganti: la dieta delle tre ore o quella dei gruppi sanguigni, per esempio, si basano su teorie che non hanno alcun fondamento scientifico. Altre, per la verità quasi tutte, non si spingono così in là, ma propongono un modello alimentare decisamente scorretto. Il comune denominatore di queste diete, infatti, è la limitazione se non il divieto assoluto di

consumare carboidrati (pasta, pane, riso, frutta zuccherina...), a favore delle proteine (carne, pesce...), con buona pace per la dieta mediterranea, che è considerata in tutto il mondo l'alimentazione corretta per eccellenza. Ricordiamo che un eccesso di proteine rischia di sovraccaricare fegato e reni che non riscono a smaltirle: tra le diete iperproteiche segnaliamo la dieta Scarsdale, la South Beach, la Atkins e la molto in voga dieta Zona.

Altro punto debole è il senso di sazietà. Sebbene molte diete dichiarino che si può mangiare a volontà, i cibi proposti, le quantità e la frequenza dei pasti lasciano non pochi languorini.

Si salvano, principalmente per la correttezza delle informazioni, solo due libri italiani: la dieta Gift e Maramangio. Preparatevi però ad affrontare una lettura noiosa e parecchio impegnativa.