
I consigli del dietologo Migliaccio per smaltire i chili di troppo

Autore: Claudia Di Lorenzi

Fonte: Città Nuova

È tra le preoccupazioni di molti dopo gli eccessi alimentari delle feste. E non sono in pochi a cercare scorciatoie dannose e controproducenti, eliminando per esempio carboidrati e grassi, o scegliendo le cosiddette “diete senza”, prive di glutine, di lattosio o di altri nutrienti considerati non sani.

L'Istituto IXé ci dice che sono 74 su 100 gli italiani che abitualmente escludono qualche componente dalla propria alimentazione: alcuni lo fanno su prescrizione del medico, per allergie o intolleranze diagnosticate, molti solo per moda o per convinzioni errate. Ne abbiamo parlato con il **Prof. Pietro Migliaccio**, medico nutrizionista, dietologo e Presidente Onorario della Società Italiana di Scienze della Alimentazione. **Professore, per molti il glutine è oggi il nemico numero uno sulla tavola e cresce la domanda di prodotti *gluten free*. Ma quali rischi comporta l'adozione di una dieta senza glutine?** La dieta priva di glutine è prescritta alle persone che risultano essere celiache in relazione ai disturbi registrati e agli accertamenti clinici effettuati. Per le altre persone la scelta di una dieta *gluten free* non ha senso e al contrario peggiora le cose perché il glutine viene sostituito da altri componenti degli alimenti che danno più calorie e che possono addirittura nuocere. Esiste poi un altro tipo di disturbo che è la sensibilità al glutine, che di solito però è limitata nel tempo. Qui si è visto che sospendendo per un po' il consumo di prodotti contenenti glutine questa sensibilità sparisce, ma è cosa ben diversa dalla celiachia. **Si parla di un rischio di malattie cardiovascolari per chi rinuncia al glutine..** Non ci sono rischi specifici, eliminare il glutine non è nocivo. Piuttosto è una scelta riduttiva perché essendo il glutine presente in molti alimenti, chi vuole eliminarlo deve privarsi di tutti questi cibi. E siccome nessun alimento è completo, eliminando una categoria ci si priva di alcuni nutrienti. **Quali sono i sintomi della sensibilità al glutine e come distinguerla dalla celiachia?** Possono essere simili a quelli della celiachia ma tutte le analisi sono negative, sia quelle anticorpali che quelle genetiche. **Anche i prodotti senza lattosio vanno molto di moda, ma è bene eliminarlo dalla dieta?** Questi prodotti sono consigliati a chi ha un'intolleranza al lattosio dovuta alla carenza di lattasi, l'enzima che divide il lattosio in glucosio e galattosio. Si tratta di un enzima di stimolo: se si smette di assumere lattosio non viene più sintetizzato, ma quando si riprende si hanno disturbi come gonfiore e senso di pienezza. La lattasi è presente nel lattante, ma crescendo va a decremento e quindi bisogna stimolarla. Per cui consiglio di continuare a bere il latte perché è un alimento importante che fornisce calcio, proteine di alto valore biologico e altre sostanze, in modo che giorno per giorno possiamo scegliere se ci va o no. **Per perdere peso velocemente dopo le feste in molti eliminano i carboidrati. È una scelta saggia?** Se non assumiamo carboidrati complessi e zuccheri il metabolismo va a consumare i grassi, e questo processo produce i corpi chetonici, che hanno un effetto tossico perché il corpo umano non li sa utilizzare: sono dannosi a livello del sangue, a livello cerebrale e dei reni. Si tratta dunque di una pratica potenzialmente nociva, specialmente se protratta nel tempo. Sul momento si può dimagrire ma senza rendersi conto dei danni che fa e che possono manifestarsi anche a distanza di anni. Il mio consiglio è quello di rispettare i rapporti che ci devono essere tra i vari nutrienti energetici, cioè tra carboidrati, lipidi e proteine, seguendo una dieta corretta ed equilibrata. Sono i principi della dieta mediterranea e questo ci avvantaggia perché l'Italia ne è la patria. **Si diffonde l'ortoressia, che è la mania dei cibi sani, ma esistono davvero cibi totalmente sani, privi di elementi nocivi per l'uomo?** Tutti gli alimenti possono avere qualcosa che fa male, per questo diciamo di variare il più possibile perché nessun alimento è completo e apporta tutti i nutrienti necessari. Anche mangiando solo cose ritenute sane c'è sempre qualche elemento che viene a mancare. Pensiamo alla mania di bere spremute o centrifughe: si elimina la buccia e ci si priva della fibra che è importante perché senza di essa si ha

un assorbimento rapido degli zuccheri con un picco glicemico che può far male. Dobbiamo trattare i cibi con rispetto anche riguardo la cottura: deve esserci perché alcuni cibi consumati crudi possono essere nocivi, ma la cottura può anche distruggere nutrienti preziosi come la vitamina C. **Ci dà allora qualche consiglio per smaltire in maniera sana gli eccessi delle feste?** Anzitutto non saltare i pasti perché è controproducente; poi ridurre le porzioni mangiando tutto e di più, e aumentare il dispendio energetico camminando almeno 45 minuti al giorno. Con queste semplici prescrizioni si può perdere un chilo la prima settimana, e nel giro di un mese tre.