

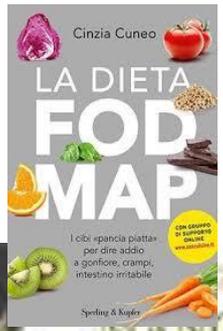
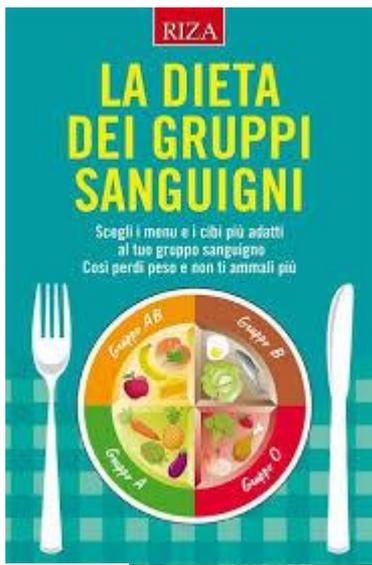
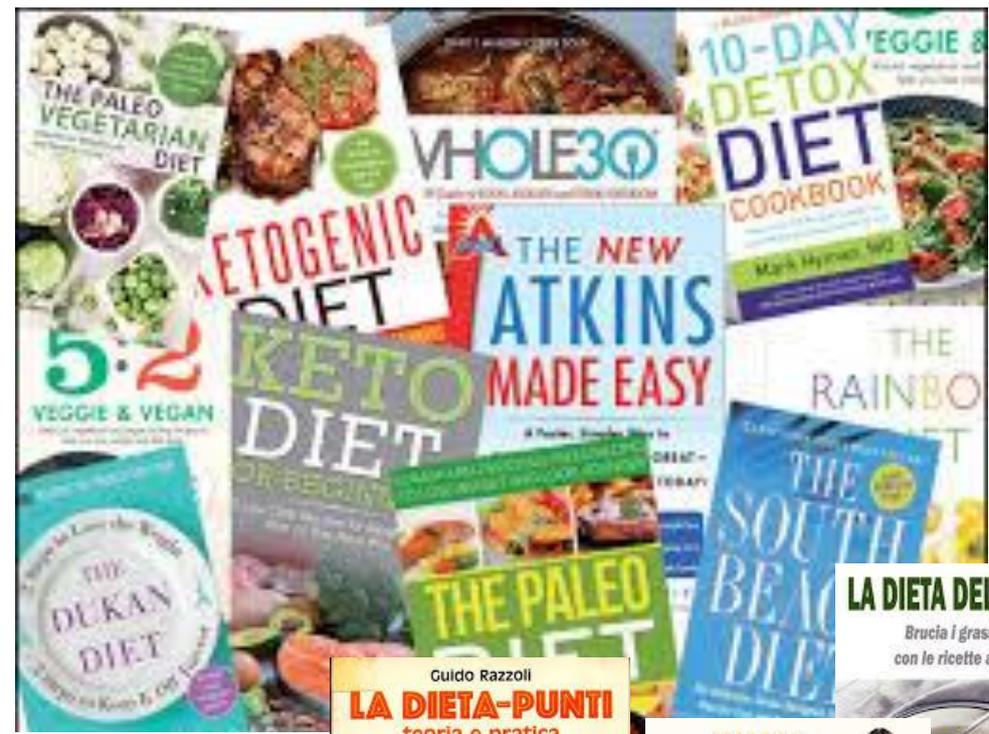
# DIETE A CONFRONTO: fatti e misfatti

**Consuelo Vecchio**  
**Dietista**

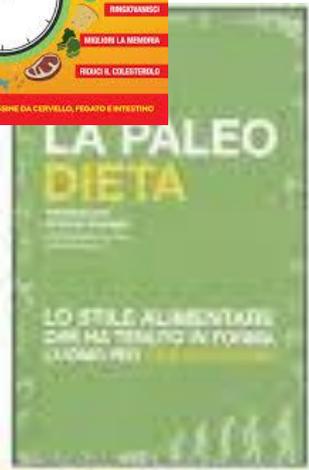
Coordinatore dei Processi di Nutrizione Clinica  
Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica  
ASST Fatebenefratelli Sacco

**Consulente del Centro Medico Polispecialistico**  
**La Corte della Salute**

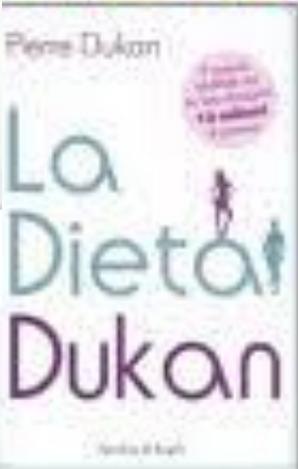
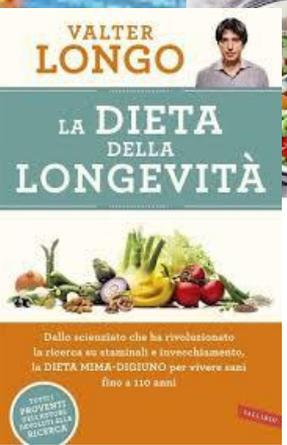


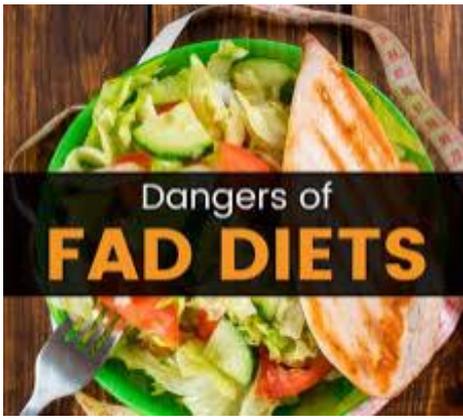


**LA DIETA DEL MINISTRONE**  
 Brucia i grassi e dimagrisci  
 con le ricette a base di verdura



**DIETA DETOX**  
**PER TUTTI**  
 DISINTOSSICA IL TUO CORPO  
 E PERDI PESO IN MODO NATURALE





# FAD DIETS

**FAD DIETS** è il termine anglosassone che indica il fenomeno delle diete alla moda. Molti degli approcci alla dieta che sono considerati alla moda modificano in maniera significativa la proporzione dei macronutrienti (zuccheri, proteine, grassi). Spesso l'ossessione di mangiare sano spinge ad adottare una dieta sempre più rigida fino all'eliminazione di gruppi essenziali di cibi, a discapito di un regime equilibrato, il che le espone ad alcune malattie quali avitaminosi e osteoporosi.

Accanto al fenomeno delle **FAD DIETS**, che promettono un calo ponderale rapido e talvolta facile e indolore, vi sono altri fenomeni emergenti, ossia la ricerca attraverso l'alimentazione di un maggiore benessere psicofisico e il tentativo di ritardare il processo di invecchiamento.



# Etymology

# DIETA: COSA SIGNIFICA?

Il termine "dieta" deriva dal greco antico "δίαιτα" (díaita), che significava originariamente "modo di vivere"

Questa radice etimologica sottolinea come, per gli antichi Greci, l'alimentazione fosse solo una parte di un concetto più ampio che includeva l'intero stile di vita di un individuo "δίαιτα" non si riferiva quindi esclusivamente al cibo consumato, ma anche all'esercizio fisico, al riposo e alle abitudini quotidiane che contribuivano al benessere della persona e quindi allo stile di vita





**Come districarsi nel labirinto delle diete**

**DIETA:**

**QUALE QUELLA GIUSTA?**

# LA DIETA GIUSTA PER:



Soggetto sano:  
dieta equilibrata

## DIETA EQUILIBRATA

alimentazione in condizioni fisiologiche

età pediatrica

adulto

gravidanza e allattamento

anziano

sport



Soggetto con patologie:  
"dietoterapia"

## DIETOTERAPIA



- OBESITA'
- DIABETE
- DISLIPIDEMIE
- IPERTENSIONE
- DIVERTICOLOSI, STIPSI, COLON IRRITABILE, M. Crohn

Per queste patologie non occorrono modificazioni al modello di dieta fisiologica, ma è necessaria una aderenza molto più stretta

## DIETOTERAPIA

Modifiche al modello di dieta fisiologica



- ipoproteica
- ipolipidica
- A ridotto contenuto in fibra
- Modificata in consistenza
- Allergie/Intolleranze

# DIETA EQUILIBRATA

L'insieme degli alimenti che l'organismo deve assumere quotidianamente per assicurarsi il fabbisogno materiale ed energetico per:

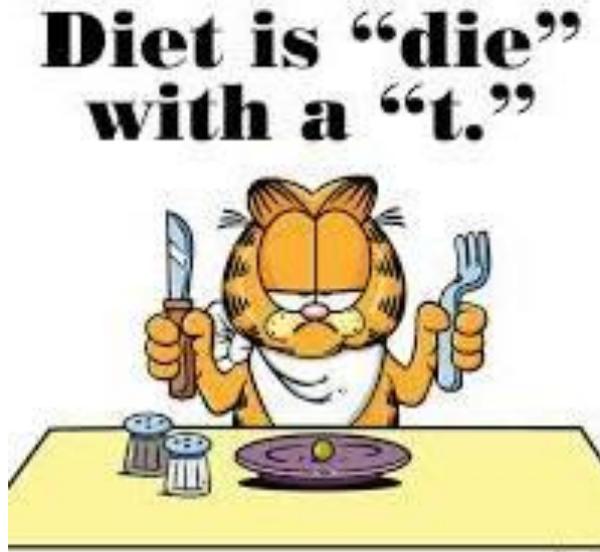
garantire gli introiti nutrizionali necessari a mantenere lo stato di benessere e ad assicurare l'optimum del rendimento biologico

prevenire lo sviluppo di patologie legate a eventuali carenze o eccessi nutrizionali

**LA PREVENZIONE INIZIA A TAVOLA**

# Lunedì inizierò la dieta...

Accezione moderna in cui il termine **dieta** viene inteso come privazione, rinuncia e isolamento sociale



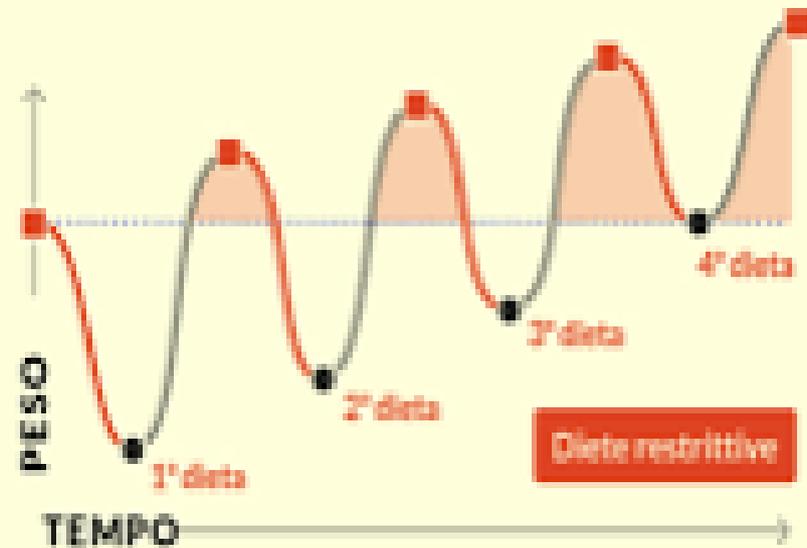


**Perdere peso può essere facile  
La vera sfida è non recuperare il peso perso**

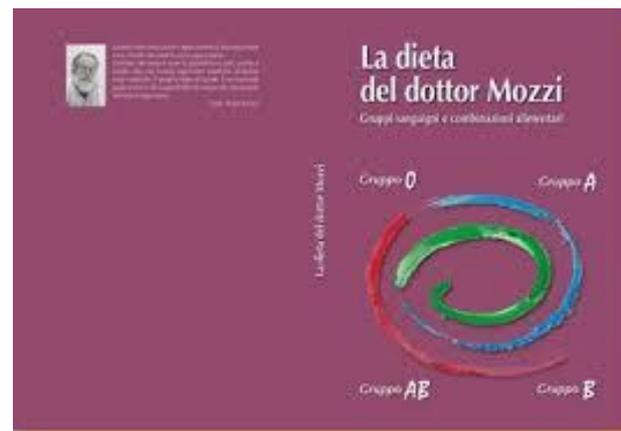
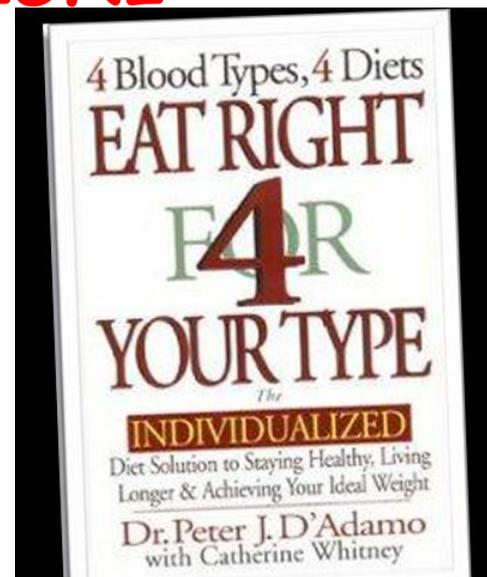
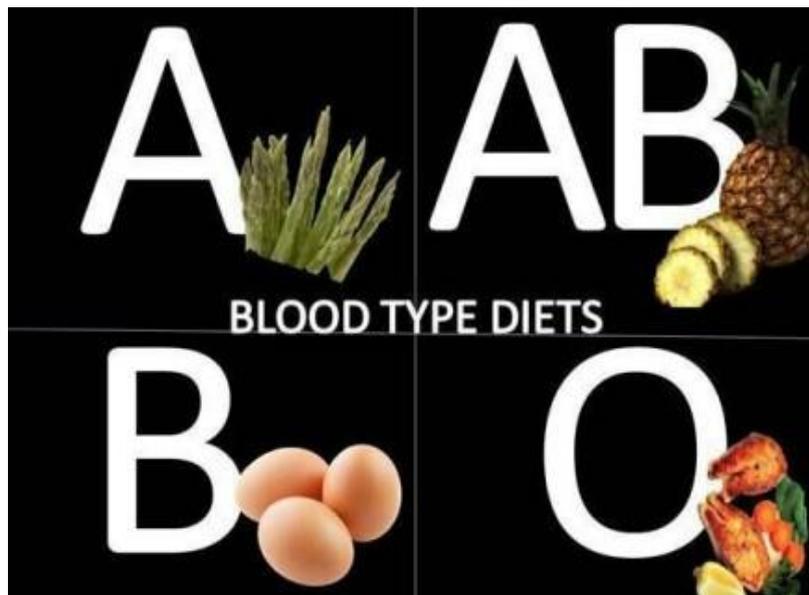
# Il circolo vizioso delle diete



Perché le diete restrittive falliscono (l'effetto "yo-yo")



# DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI



# DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI

Ideata da Peter D'Adamo, si basa sul presupposto che le razze umane corrispondano ai principali gruppi sanguigni (O, A, B e AB) che si sono formati durante il periodo evolutivo. In essi sarebbe contenuto il messaggio genetico relativo allo stile alimentare e comportamentale.

I quattro gruppi sono definiti: *cacciatore* (gruppo O), *agricoltore* (gruppo A), *nomade* (gruppo B) ed *enigma* (gruppo AB).

In base al proprio gruppo sanguigno, un soggetto dovrebbe evitare di alcuni cibi; inoltre il gruppo sanguigno



# DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI

**Gruppo 0 (cacciatore):** proteine di origine animale escludendo tutti i cibi basati sulla farina di frumento, latticini e legumi (dieta low-carb con molte proteine animali, di tipo paleolitico o crudista)

attività fisica intensa (come facevano i nostri antenati cacciatori)

**Gruppo A (agricoltore):** diete vegetariane strette con molti carboidrati.

attività fisiche meno pesanti rispetto a quelle dei cacciatori (il lavoro dell'agricoltore è meno impegnativo di quello del cacciatore)

**Gruppo B (nomade):** regime dietetico più variato basato prevalentemente su carni, cereali, latte e prodotti caseari in genere oltre alla stragrande maggioranza dei prodotti di origine vegetale.

attività fisica leggera con un'importante componente mentale



# DIETA DEI GRUPPI SANGUIGNI



The American Journal of  
**CLINICAL NUTRITION**  
A journal of the American Society for Nutrition

ASN Journals Articles Publish Topics Multimedia About Contact

RESEARCH ARTICLE | VOLUME 98, ISSUE 1, P99-104, JULY 2013

Download Full Issue PDF [84 KB]

Blood type diets lack supporting evidence: a systematic review<sup>123</sup>

Leila Cusack • Emmy De Buck • Veerle Comperolle • Philippe Vandekerckhove • Show footnotes

Open Archive • DOI: <https://doi.org/10.3945/ajcn.113.058693>

I gruppi sanguigni sono molti vari tra le diverse popolazioni del mondo, senza nessun nesso con l'alimentazione adottata durante le varie fasi evolutive

**Questa teoria è assolutamente inconsistente e non ha alcun fondamento scientifico.**

# DIETA DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Per favorire il calo ponderale i sostenitori di questa teoria propongono l'eliminazione di gruppi di alimenti identificati attraverso **test totalmente inaffidabili**

# DIETA DELLE INTOLLERANZE ALIMENTARI

Si tratta di metodiche che, sottoposte a valutazione clinica attraverso studi controllati, si sono dimostrate prive di credibilità scientifica e validità clinica.

Pertanto **NON** sono assolutamente da prescrivere.

E' sempre più frequente il ricorso, da parte dei pazienti a test "alternativi" che si propongono di identificare con metodiche diverse da quelle basate su evidenze scientifiche i cibi responsabili di allergie o "intolleranze" alimentari.

Le intolleranze alimentari note sono quella al



# DIETA DISSOCIATA

Evitare l'assunzione contemporanea nello stesso pasto di carboidrati e proteine.

Esistono diverse varianti della dieta dissociata ma si tratta sempre di regimi alimentari fortemente sbilanciati e basati su concetti opinabili e mai dimostrati.

La dissociazione tra carboidrati e proteine è solo uno stratagemma senza alcun valore scientifico che consente di dimagrire ma a scapito della qualità della "vita alimentare": si tratta di un regime monotono che riduce il piacere di mangiare.

Alcuni propongono questa dieta nella convinzione che carboidrati e proteine non debbano essere assunti nello stesso pasto perché vengono digeriti con meccanismi che



SEGUO UNA DIETA  
DISSOCIATA.  
GLI ALTRI FANNO LA DIETA,  
IO MI DISSOCIO.

# DIETA BEVERLY HILLS

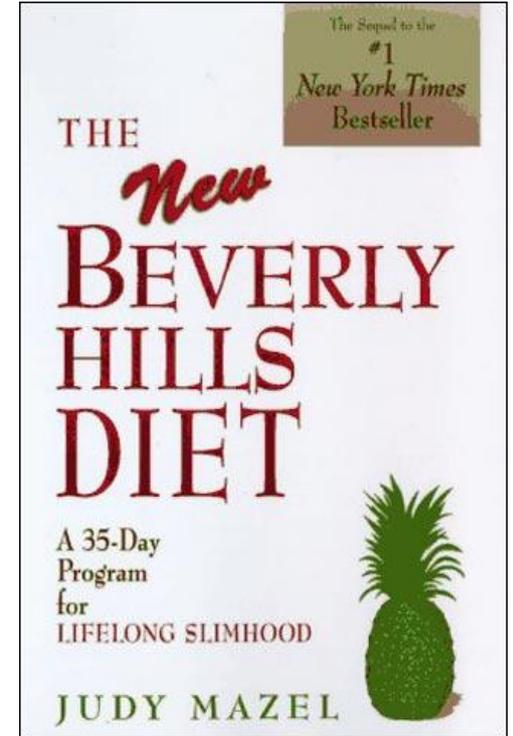
Essenzialmente è un esempio di dieta dissociata

Consumo di una sola tipologia di alimento per volta.

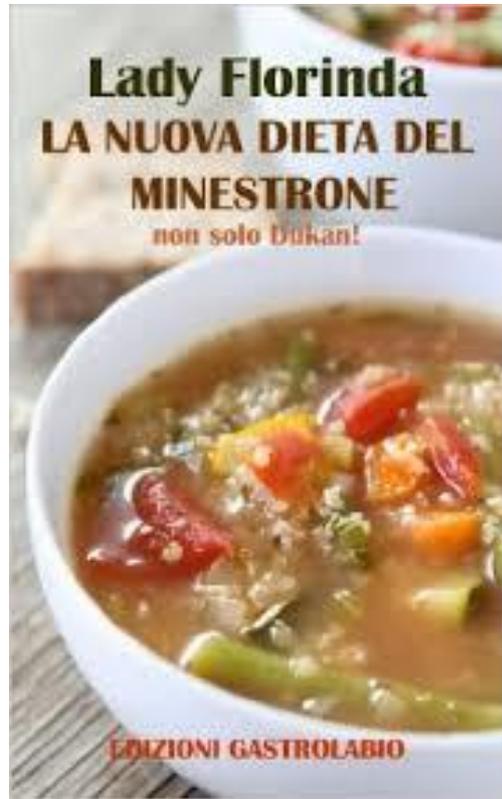
Nei primi 10 giorni solo consumo di frutta soprattutto esotica (privilegiato l'ananas).

Poi era possibile introdurre mais bollito e di prodotti da forno.

A partire dal diciannovesimo giorno consentito il consumo degli alimenti proteici, ovvero carne e pesce.



# DIETA DEL MINESTRONE



La ricetta per la **dieta del minestrone**:

Ingredienti

- 1 carota
- 4 pomodori
- 1 cipolla
- 2 zucchine
- 2 coste di sedano
- 1 cavolo verza
- 2 peperoni
- 500 gr di spinaci

Preparazione:

Taglia le verdure a dadini  
cuoci in 5/6 litri di acqua +  
1 dado



Si tratta di una dieta a tema, cioè si basa su un alimento principale (il minestrone, appunto)

# DIETA DEL MINISTRONE

Mangiare per almeno 7 giorni solo un minestrone molto brodoso composto di cavoli e verdure varie con l'esclusione di patate e legumi. È consentita l'assunzione di tè e succhi di frutta non zuccherati.

Al 4° giorno si aggiunge latte o yogurt scremato, al 5° e al 6° rispettivamente pesce e carne, al 7° riso integrale.

Ne esistono molte varianti, ma tutte caratterizzate dalla presenza quotidiana del minestrone; le più drastiche prevedono solo questo alimento (assieme alla frutta), quelle più permissive prevedono l'aggiunta, dopo i primi giorni, di altri alimenti come yogurt, carne e pesce.

Promette una perdita di peso assoluta (cioè a prescindere dal peso iniziale), veloce (al massimo 2 settimane), stimata in 7-8 kg.

L'aggiunta di indicazioni vaghe come "frutta e verdura a piacere" rischia di essere un boomerang, in quanto il soggetto, fortemente penalizzato dal regime alimentare punitivo, si può "buttare" sulla frutta, carne e pesce.



# DIETA DEL MINISTRONE

Come tutte le diete a tema, trasmette l'idea errata che sia sufficiente basarsi su un solo cibo (o pochissimi cibi), escludendone completamente altri, per avere successo nel calo di peso.

Non consente di imparare a mangiare in modo corretto, ma propone solo un regime estremamente punitivo, completamente errato dal punto di vista alimentare, indicato come la ricetta magica per perdere peso.



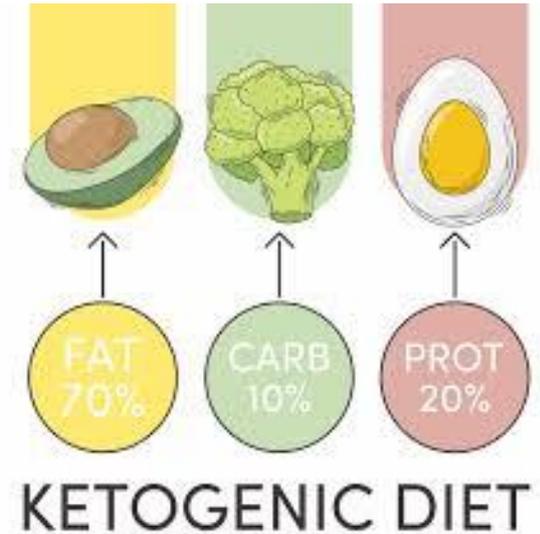
# DIETA CHETOGENICA

La **dieta chetogenica** è un regime alimentare che riduce in modo drastico i **carboidrati**, aumentando di contro le **proteine** e soprattutto i **grassi**.

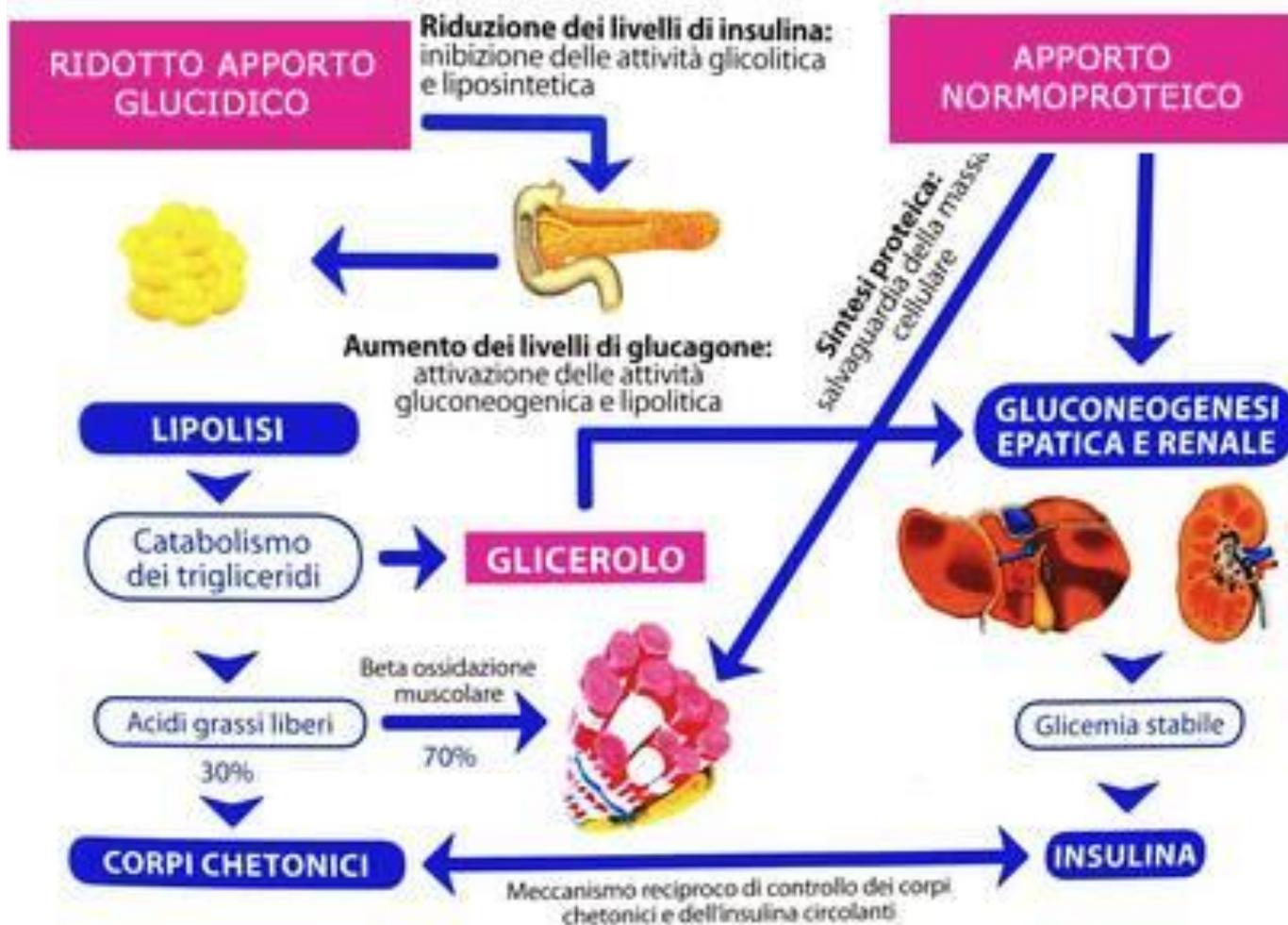
Lo scopo principale di questo sbilanciamento delle proporzioni dei **macronutrienti** nella dieta è costringere l'organismo a utilizzare i grassi come fonte di energia.

Si avvia quindi un processo chiamato **chetosi**, perché porta alla formazione di molecole chiamate corpi chetonici.

La chetosi aiuta a controllare l'appetito per cui è possibile seguire diete anche a bassissimo apporto



# DIETA CHETOGENICA



# La dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico (Very Low Calorie Ketogenic Diet - VLCKD)

## Quali i benefici:

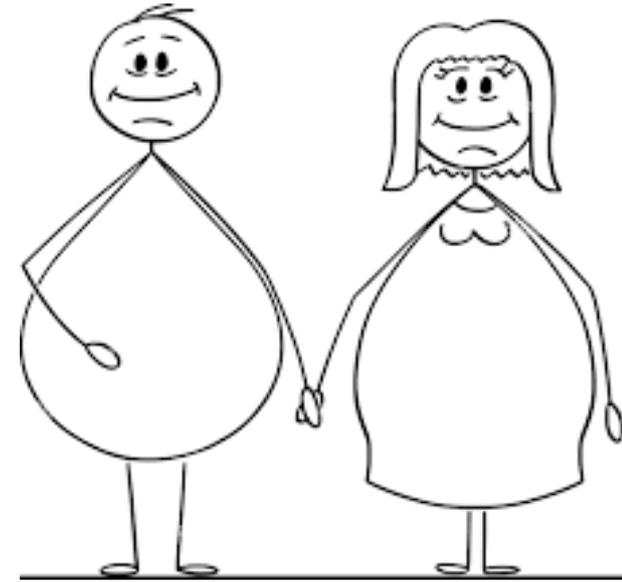
- significativa riduzione del peso corporeo e del BMI
- significativa riduzione della circonferenza vita, espressione del grasso viscerale, e della massa grassa
- riduzione significativa di glicemia, HbA1c e colesterolo LDL (senza superiorità rispetto ad altri tipi di interventi dimagranti) ma riduzione significativa dei trigliceridi (maggiore rispetto ad altre diete)
- riduzione dell'indice HOMA-IR e quindi miglioramento della sensibilità insulinica, superiore



# La dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico (Very Low Calorie Ketogenic Diet - VLCKD)

## Quali le indicazioni:

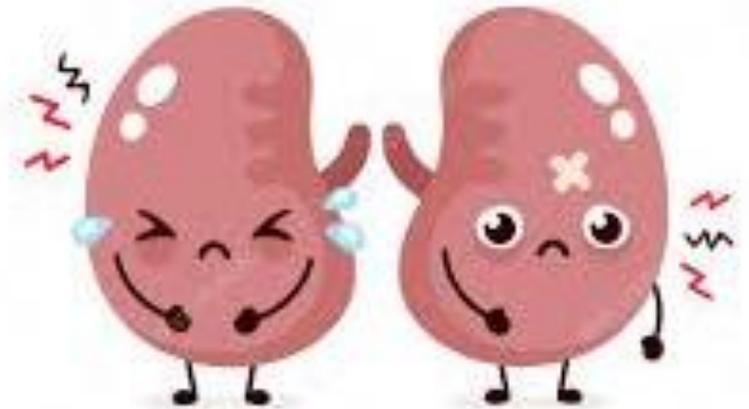
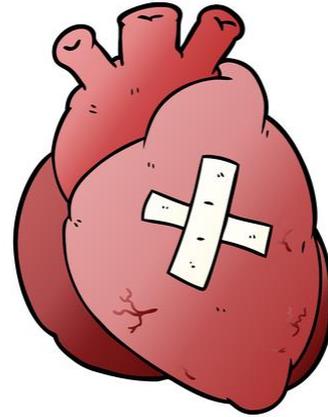
- obesità severa (BMI > 40 kg/m<sup>2</sup> )
- trattamento pre-operatorio dell'obesità con indicazione chirurgica bariatrica
- obesità sarcopenica
- obesità associata a comorbidità:  
ipertrigliceridemia e/o ipertensione e/o  
diabete di tipo 2 e/o sindrome metabolica  
e/o steatosi epatica non alcolica e/o  
sindrome delle apnee ostruttive del sonno e/o



# La dieta chetogenica a bassissimo contenuto calorico (Very Low Calorie Ketogenic Diet - VLCKD)

## Quali le controindicazioni:

- diabete mellito di tipo 1
- gravidanza e allattamento
- insufficienza renale grave
- insufficienza epatica
- insufficienza cardiaca, aritmie cardiache
- infezioni attive/gravi
- anziani fragili



# DIGIUNO INTERMITTENTE

Esistono diversi metodi di digiuno intermittente, che dividono il giorno in periodi di alimentazione e periodi di digiuno.

Il digiuno intermittente è un modello alimentare durante il quale ci si astiene dall'assumere cibo per un periodo di tempo che, solitamente, dura tra le 12 e le 16 ore

Questa dieta (forse chiamata impropriamente dieta) non dà indicazioni su quali cibi mangiare e in che quantità, ma solo quando si dovrebbero assumere gli alimenti.

Durante il digiuno sono ammessi acqua e caffè acqua non zuccherato e altre bevande senza calorie, ma non sono ammessi cibi solidi o bevande contenenti



# Il digiuno intermittente



6:00 ————— 12:00

**SENZA CALORIE**



12:00 ————— 20:00

**TUTTE LE CALORIE**



20:00 ————— 6:00

**SENZA CALORIE**



Acqua



Caffè  
(senza zucchero)



12:00

Pranzo

16:00

Merenda

20:00

Cena

Nessuna limitazione  
nell'assimilazione delle calorie



Acqua



Caffè  
(senza zucchero)



# DIGIUNO INTERMITTENTE

I risultati dello studio, pubblicati sulla rivista scientifica *Annals of Internal Medicine*, suggeriscono che il digiuno intermittente funzioni semplicemente perché fa mangiare di meno - ossia per lo stesso identico motivo degli altri tipi di diete.

In base all'analisi presentata a un meeting dell'American Heart Association, basata sui dati sanitarie e le abitudini alimentari di 20.000 statunitensi, i partecipanti che avevano dichiarato di mangiare in finestre ristrette di 8 ore avevano negli anni un rischio più elevato del 91% di morte per malattie cardiovascolari.

Sto provando a seguire la dieta alla lettera. Sono arrivata alla lettera "P", che dite patatine fritte o pizza?

@DarioPresident

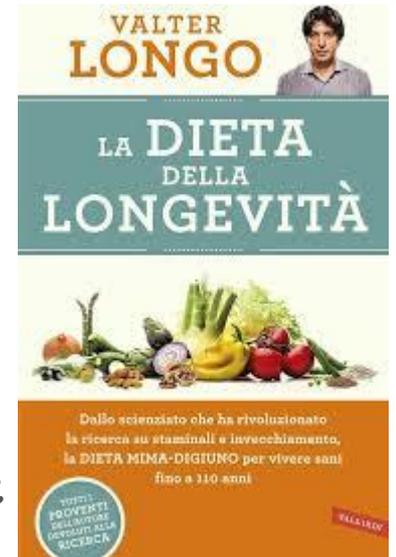


# DIETA MIMA DIGIUNO

Valter Longo, ricercatore italiano che lavora al Longevity Institute, School of Gerontology, and Department of Biological Sciences dell'University of Southern California a Los Angeles (USA) ha proposto una dieta periodica che mima il digiuno che a suo dire sarebbe in grado di aumentare la durata di vita degli esseri umani, rallentando l'invecchiamento, rigenerando le cellule e, come effetto collaterale, favorendo la perdita di peso

La dieta propone per cinque giorni consecutivi, da alternare all'alimentazione abituale, il seguente regime:

- giorno 1: 1090 kcal (10% proteine, 56% grassi, 34% carboidrati);
- giorni 2-5 are 725 kcal (9% proteine, 44% grassi, 47%



# DIETA MIMA DIGIUNO

Gli studi **NON** hanno dimostrato che la dieta mima digiuno prolunghi la durata di vita negli esseri umani.

I risultati indicano solo che nei topi questo tipo di regime dietetico produce un lieve incremento della durata media della vita, mentre negli esseri umani determina un miglioramento a breve termine di alcuni fattori di rischio di malattie non trasmissibili.

Inoltre, lo studio non ha confrontato la dieta mima digiuno con una dieta di diversa composizione di nutrienti, ma di simile quantità calorica, per cui non è chiaro se gli effetti osservati sui fattori di rischio siano dovuti alla restrizione dietetica calorica periodica



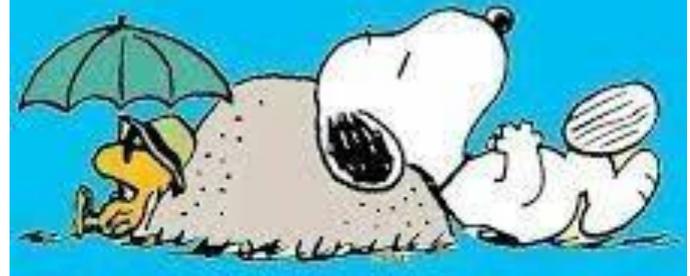
**E QUINDI???**



# La nostra DIETA MEDITERRANEA



Ma mangiare di fronte al  
mare si puo' considerare  
dieta mediterranea?



Ma beati quelli a cui l'appetito  
vien mangiando, a me viene pure  
dormendo bevendo respirando  
salutando vivendo.



**Grazie per l'attenzione**

La dieta è uno spreco  
di cibi buonissimi.



Il dietologo mi ha detto  
di tagliare i dolci...da  
oggi mi tocca mangiare il  
cioccolato a pezzettini.



**Grazie per l'attenzione**



**Grazie per l'attenzione**