
I pericoli delle diete fai da te

Autore: Andrea Luciani

Fonte: Città Nuova

L'estate è la stagione della corsa alle diete, con bombardamenti mediatici e cartacei che suggeriscono diete "miracolose", capaci di farci dimagrire in poche settimane.

L'estate è la stagione della corsa alle diete, con bombardamenti mediatici e cartacei che suggeriscono diete "miracolose", capaci di farci dimagrire in poche settimane. Lo scopo commerciale è palese: lo spreco di denaro e i pericoli per la salute assicurati, specie per le persone anziane. Bene ha fatto il ministro della Salute francese a incaricare l'Agenzia nazionale della sicurezza nazionale dell'alimentazione, dell'ambiente e del lavoro perché valuti e faccia valutare i possibili rischi legati alle diete dimagranti più in voga, specialmente quelle più restrittive. Ne cito solo alcune: sette chili in sette giorni, la dieta del pompelmo, quella del minestrone, quella dei frutti rossi, quella antidepressiva. E poi la *scarsdale*, povera in proteine, le diete iperproteiche, con molto calcio, con molti grassi (Atkins, Ducan).

Nell'era della "distrazione" legata alla diffusione delle notizie e dei messaggi interessati più al guadagno che alla corretta informazione, vale la pena di ribadire alcune cose fondamentali in proposito. La dieta è il primo e il più antico modo di curare le persone: è anche oggi parte integrante della terapia. In alcuni casi è più importante della terapia farmacologica, come nel diabete mellito. Nella celiachia è l'unica terapia possibile. Non a caso esistono gli istituti universitari di Scienza della nutrizione. Una dieta equilibrata, con una giusta quantità di carboidrati, proteine e grassi, deve essere prescritta da medici preparati dopo un colloquio approfondito con la persona, una visita e, se necessario, con indagini di laboratorio che da essi scaturiscono. Tutte cose che l'attuale ministro italiano della Salute ben sa, essendo, tra l'altro, laureato in medicina. Speriamo che possa proseguire nella sua opera, così bene iniziata, mobilitando nostri esperti ad agire su di un piano educativo-sanitario, analogamente a quanto vanno realizzando in Francia.