

DIETE PERICOLOSE

Che cibo e bevande abbiano un impatto sulla nostra salute è noto da secoli, ma solo negli ultimi anni ciò che si sapeva in modo empirico si sta trasformando in conoscenza basata su prove scientifiche. Gli studi sulla nutrizione sono diventati importanti per capire le cause di alcune malattie, ma anche per mettere a punto strategie di prevenzione. Pensiamo solo agli studi sull'importanza della dieta per la prevenzione del cancro o agli studi che dimostrano che la restrizione calorica avrebbe un ruolo nella prevenzione di alcune malattie. In questo processo tuttavia spesso si dimentica che non siamo tutti uguali. In particolare esistono delle differenze di genere di cui si tiene poco conto. Per evitare che il sogno di dimagrire in fretta si trasformi in incubo, non bisogna dimenticare che una corretta alimentazione è sinonimo di una vita sana. Dato che siamo in piena "follia pre-estiva", le diete sono l'argomento più cliccato del web, e la ricerca della dieta più veloce e più efficace è quasi un obbligo per chi vuole apparire in forma sulla spiaggia. Perdere peso velocemente è il sogno di molti, soprattutto se alla rapidità della dieta è associata l'idea di molto successo e poco sforzo. Ma è importante saper discernere, quando si fanno scelte così importanti. Premesso che nessuna dieta "veloce" può essere mai davvero efficace, in quanto stressa l'organismo e lo spinge a recuperare altrove le calorie che perde in poche settimane. Alcune diete vanno proprio evitate in quanto non garantiscono un vero e proprio benessere fisico. Le "diete pericolose" più diffuse, e che promettono di far perdere peso con più efficacia e rapidità, sono pubblicizzate da importanti personaggi dello spettacolo. Le più note sono, infatti: Baby Food Diet, (Jennifer Aniston), Raw Food Diet, (Demi Moore), dieta del gruppo sanguigno (Cheryl Cole) dieta Dukan (Jennifer Lopez). Ovviamente appena leggiamo un nome famoso a una dieta, ci interessa subito capire di cosa si tratta e come funziona senza mai informarci se sia basata su una corretta alimentazione. Ciò che ignoriamo è però che queste celebrità non sono per nulla interessate ad una corretta alimentazione e che puntano invece tutto sulla loro immagine e che per essa sono disposte a tutto: anche a incorrere in pericolosissimi problemi alimentari, con conseguenti abbondanti spese terapeutiche. Se a prescrivere la dieta non è il nutrizionista di fiducia, il rischio è che, anziché perdere peso, si mette a rischio la propria salute. L'Osservatorio FederSalus denuncia come per molti italiani si verificano scompensi nell'alimentazione o, ancora peggio, diete sconsiderate senza sapere che tutto ciò può arrecare irreparabili danni al metabolismo (come sottolinea il 34% degli intervistati), il rischio di danneggiare i reni (28%) o di complicazioni alla pressione (21%), solo per fare alcuni esempi. A questo si aggiungono scompensi psicologici, come ansia (27%) e persino a gravi stati depressivi (21%). L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha individuato nei disturbi alimentari uno dei pericoli maggiori di questo secolo. Dei 57 milioni di morti all'anno per cause legate alla salute, il 59% è imputabile a malattie derivanti da un errato stile alimentare.