

Le “diete iperproteiche”: limiti e danni collaterali.

Chi vuole dimagrire cerca rimedi sempre più rapidamente efficaci e poco faticosi, che non richiedano un drastico cambiamento delle abitudini di vita. Su questo filone, oltre ai vari prodotti cosmetici che promettono soluzioni miracolose per cellulite e centimetri di troppo, si sono inserite negli ultimi anni le diete iperproteiche. Esse si rivelano assolutamente inutili e per di più dannose. La beffa maggiore, se non bastassero i danni, sta nel fatto che queste diete a basso contenuto o talvolta addirittura quasi prive di carboidrati non fanno diminuire la "massa grassa", cioè i depositi di "ciccia" principali obiettivi di chi inizia una dieta "dimagrante", ma riducono il peso corporeo facendo perdere l'acqua e la massa muscolare del nostro organismo. Infatti quando il nostro organismo si trova a dover fare i conti con una dieta a basso contenuto di carboidrati, non è in grado di utilizzare, e quindi non consuma, i grassi che ha depositato come riserva energetica nel tessuto adiposo, e tantomeno gli zuccheri (glicogeno) di deposito. Vengono invece intaccate le proteine introdotte con gli alimenti e parte delle proteine costituenti il muscolo: dalla loro demolizione vengono ricavati gli aminoacidi ramificati necessari per sintetizzare il glucosio, utilizzato poi a fini energetici. Il risultato di questo intricato processo è il mantenimento dell'adipe, cioè del grasso sottocutaneo e di quello viscerale, e la perdita della massa muscolare e un conseguente calo importante del metabolismo basale. Queste trasformazioni metaboliche producono inoltre molti "scarti" (= acido urico ed altri acidi fissi), che per non depositarsi a livello articolare vengono eliminati insieme a calcio ed elevate quantità di acqua attraverso le urine, rendendo così più rapido il cammino verso l'osteoporosi e disturbi articolari di varia natura. L'organismo, così stressato da questo materiale in eccesso da eliminare, mette in funzione quella parte di rene (nefroni sottocorticali) che di solito viene tenuta a riposo per le situazioni critiche, causando nel tempo (breve o lungo è una questione individuale) danni renali irreversibili. Queste diete, inoltre, a causa della scarsa o mancata introduzione di carboidrati (pane, pasta, riso, patate,...), producono uno stato di chetosi (volgarmente noto come "acetone") che, oltre a provocare inappetenza, può anche intossicare l'organismo. In questa situazione di allarme vengono eliminati, come ad esempio nel diabete, ingenti quantità di acqua per allontanare i corpi chetonici solubili (tra cui l'acetone), provocando uno stato di disidratazione, principale responsabile della perdita di peso. Le proteine consigliate in queste diete sono sempre di origine animale e quindi particolarmente ricche di grassi saturi e colesterolo che mettono a rischio principalmente la salute del nostro apparato cardiocircolatorio, ma aumentano anche l'incidenza di alcuni tipi di tumore (colon, mammella, ...), e delle principali malattie degenerative. L'allarme sulla moda delle diete iperproteiche, arriva dai dietisti dell'ANDID (Associazione Nazionale Dietisti Italiani), i quali si sono riuniti a congresso e hanno decretato guerra a certi regimi ipocalorici sbilanciati ma molto in voga, come ad esempio la pubblicizzatissima dieta Dukan e la tisanoreica, inventata in Italia, con un nome tranquillizzante e seguita da celebrità della televisione. Ma coloro che già sono predisposti, anche senza saperlo, a patologie renali o epatiche con una dieta marcatamente proteica rischiano di scompensarsi, cioè rendere evidente ed acuta la propria malattia latente. Inoltre non è assolutamente vero che mangiare più proteine significa accumulare più massa muscolare, perché la maggior parte di proteine in eccesso non viene incorporata in nuove proteine, ma finisce con l'ossidarsi o disturbare il metabolismo di certe sostanze, come alcuni neurotrasmettitori che sono coinvolti in delicate funzioni fisiologiche prevalentemente legate al funzionamento del sistema nervoso. Ma gli effetti più subdoli e maggiormente discussi sono quelli a lungo termine, sempre principalmente a carico dei due organi – fegato e reni – che sono coinvolti nella detossificazione dall'eccesso di azoto che viene dalle proteine, mentre dati controversi esistono sulla salute delle ossa. Il dimagrimento deve essere graduale senza ripercussioni all'organismo; se poi è messo a punto da esperti e con una formazione alla rieducazione alimentare si otterranno risultati più duraturi nel tempo. Le persone sane sono meno a rischio, ma se queste diete si protraggono per tempi

lunghe i danni saranno inevitabili. Se vogliamo in ultimo, potrebbe essere anche interessante soffermarsi e riflettere sul significato originario della parola "dieta", dal greco "δίαιτα" (diàita) ovvero «modo di vivere» . La persona che vuole perdere peso, deve modificare il proprio "stile di vita" e quindi di ricevere un insieme di suggerimenti, tra i quali quelli alimentari. Oggi occorre rieducarsi a questo stile di vita che per le due generazioni precedenti la nostra costituiva la norma: abbiamo bisogno di riappropriarci di tutto ciò che gli interessi di multinazionali di alimenti, farmaci e integratori hanno eliminato dalla nostra cultura.