



## Le diete delle celebrità

**DI CARLA FAVARO**  
PROFESSORE A CONTRATTO PRESSO LA  
SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE IN SCIENZA  
DELL'ALIMENTAZIONE UNIVERSITA' MILANO  
BICOCCA, PUBBLICISTA

**in questo numero**

- Le 5 peggiori diete del 2012
- Meno peso, meno muscoli?
- Ossa: non è vero che tentar non nuoce
- Diete & Psiche
- Quando dimagrire?
- E per chi avesse davvero qualche chilo di troppo...

Ha fatto un certo scalpore la notizia che in Francia **Pierre Dukan**, il famoso inventore dell'omonima dieta che vanta fra i fans molti "vip", è stato radiato dall'Ordine dei Medici. A richiederlo sarebbe stato lo stesso ideatore del controverso regime dimagrante, allo scopo di evitare procedimenti disciplinari a suo carico. In ogni caso della dieta Dukan si era già occupata lo scorso novembre la **British Dietetic Association** che l'aveva inclusa nella lista, pubblicata periodicamente dall'associazione, delle 5 peggiori diete delle celebrità (box) <sup>(1)</sup>.

Ma questa è solo una delle tante diete di moda alle quali molti si affidano, spesso influenzati dalle celebrità che ne decantano le virtù, anche per sottostare a quella che è stata definita la **"tirannia dell'immagine corporea"**, che spinge a dimagrire anche chi non ne ha bisogno. E lo conferma un'indagine condotta in Francia su più di 2600 adulti, secondo la quale circa il 50% delle donne normopeso ha dichiarato di seguire, o aver seguito nell'anno precedente l'indagine, una dieta dimagrante <sup>(2)</sup>. Anche sulla base di questi dati, il **Ministro della Salute francese** ha dato l'incarico all'Anses (French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety) di valutare i possibili rischi associati con le diete dimagranti seguite per motivi estetici, senza la guida di uno specialista o una supervisione medica <sup>(3,4)</sup>. Gli esperti francesi non si sono però limitati ad analizzare e a valutare l'impatto sugli apporti nutrizionali delle diete più popolari (15, comprese la Dukan, la Atkins e la Zona) ma, partendo dall'analisi della letteratura esistente, hanno anche cercato di identificare gli **effetti biologici** di possibili squilibri nutrizionali e le potenziali conseguenze su vari aspetti della salute delle diete dimagranti. Ed è su questi punti che ci soffermeremo, rimandando, invece, al documento originario dell'Anses per l'analisi delle 15 diete prese in considerazione dagli esperti francesi <sup>(3,4)</sup>.

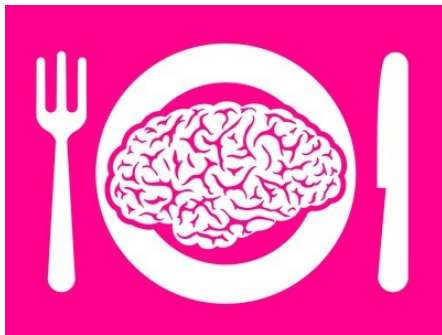
### LE 5 PEGGIORI DIETE DEL 2012

Secondo la British Dietetic Association, che periodicamente stila la classifica delle 5 peggiori diete delle celebrità, accanto alla **Dukan** condivide il non invidiabile primato anche la **"baby food" diet**, di cui pare siano fans molte star di Hollywood e che ha il suo punto di forza (si fa per dire!) sugli omogeneizzati, per questo la parola "baby" <sup>(1)</sup>. Completano la lista: la **raw food diet** (dieta dei cibi crudi); la **drunk-orexia**, ovvero mangiar poco per poter "bere" (talmente assurda e pericolosa che non merita neppure di essere commentata) e infine la **dieta del gruppo sanguigno**, famosa anche in Italia. Secondo questo regime, in base al gruppo sanguigno di appartenenza è possibile mangiare certe categorie di cibi mentre altre sono assolutamente vietate. Come sottolineano gli esperti britannici, si tratta di una dieta basata sulla pseudoscienza che potrebbe portare a significative carenze. Non è mai una buona idea eliminare gruppi di alimenti, a meno che non vi siano serie motivazioni mediche per farlo, nel qual caso ci si deve avvalere dell'aiuto di un esperto in nutrizione per apportare le opportune sostituzioni <sup>(1)</sup>.



## MENO PESO, MENO MUSCOLI?

Prima di esaminare alcune delle possibili conseguenze negative delle diete dimagranti, alle quali si dà in genere poca rilevanza, soffermandosi invece molto di più sui vantaggi associati alla perdita di peso, è importante sottolineare che **chi segue una dieta "fai da te" difficilmente si limita a provarne una sola, ma piuttosto tenta con una e poi un'altra e un'altra ancora**, e la molteplicità dei tentativi aumenta i potenziali rischi. Uno di questi riguarda la perdita, accanto al grasso, della **massa corporea magra, compresa quella muscolare**. Poiché la massa magra è quella metabolicamente più attiva, una sua riduzione si traduce in una diminuzione della spesa energetica a riposo: in pratica, dopo la dieta, per mantenere stabile il peso sono necessarie meno calorie di quante ne servissero prima. Questo rende più facile recuperare i chili persi, cosa che avviene prevalentemente a carico delle riserve di grasso <sup>(3,4)</sup>.



## DIETE & PSICHE

Le diete dimagranti possono avere **conseguenze negative** anche sotto l'aspetto psicologico ed è importante tenerne conto: per esempio, ripetuti insuccessi possono portare a **depressione e bassa autostima** <sup>(3)</sup>. Inoltre, le restrizioni alimentari autoimposte allo scopo di raggiungere e mantenere un peso al di sotto di quello "spontaneo", portano facilmente a momenti in cui il controllo non è più così rigoroso e si finisce per mangiare male e di più di quanto si sarebbe fatto se non ci si fosse imposti di mangiar "bene" e meno per perdere peso <sup>(4)</sup>. In sintesi, i cambiamenti fisiologici e psicologici indotti dalla dieta possono scatenare un **circolo vizioso** per cui si perde peso, ma poi lo si recupera, magari raggiungendo livelli superiori rispetto a quelli iniziali, e quindi si ritenta e il ciclo si ripete. Paradossalmente, il recupero del peso o lo stesso sovrappeso sono una delle principali e ricorrenti conseguenze delle privazioni ed esclusioni indotte dalla dieta. **Maggiore è il numero di diete che si sono seguite e maggiore la probabilità di aumentare di peso**, soprattutto in assenza dell'attività fisica, che è un fattore cruciale nella stabilizzazione del peso corporeo <sup>(3)</sup>.

## OSSA: NON È VERO CHE TENTAR NON NUOCE

Uno dei rischi delle diete dimagranti sui quali si soffermano gli esperti dell'Anses, riguarda **l'integrità ossea**, a maggior ragione quando i tentativi sono ripetuti.

È stato stimato che con un dimagrimento pari al 10% del peso corporeo si assiste in media ad una **riduzione di densità minerale ossea dell'1-2%** <sup>(5)</sup>. Tale effetto sembra essere più severo nelle persone non obese e nelle donne a partire dalla pre-menopausa (~48 anni) <sup>(5)</sup>. Ancora, il rischio sembra essere più pronunciato nel caso di una significativa perdita di peso (maggiore o uguale al 14% del peso corporeo iniziale), conseguita in poco tempo (3-4 mesi), piuttosto che con un dimagrimento più lento (6 mesi) <sup>(5)</sup>.

Uno dei fattori coinvolti potrebbe essere **l'insufficiente apporto di calcio**, abbinato con una ridotta capacità di assorbire questo minerale, come è stato dimostrato nelle donne in post menopausa, sottoposte ad una restrizione energetica di 1000-1200 kcal <sup>(6)</sup>.

Secondo alcuni studi, **le proteine del latte potrebbero prevenire o ridurre la perdita di osso durante la dieta**. In uno di questi, effettuato su adulti sovrappeso, prevalentemente donne, si sono messi a confronto due regimi alimentari, in uno dei quali i carboidrati apportavano il 55% delle calorie, le proteine erano presenti in quantità pari a 0.8 g/kg di peso corporeo/die ed erano previste due porzioni di latticini (complessivamente 766 mg di calcio al giorno) mentre, nell'altro, le proteine salivano a 1.4 g/Kg di peso corporeo/die e le porzioni giornaliere di latticini erano 3 (1050 mg di calcio al giorno).

**Questa seconda dieta preservava la densità minerale ossea rispetto al regime con meno proteine e meno prodotti lattiero caseari.** <sup>(7)</sup>



## QUANDO DIMAGRIRE?

Cercare di perdere peso senza che vi siano reali indicazioni mediche per farlo comporta dei rischi, specialmente quando i **regimi sono sbilanciati e monotoni**. Come comportarsi, quindi, di fronte alle tante diete alle quali viene dato ancora più spazio in questo periodo, con l'avvicinarsi della "prova costume"? Lo suggeriscono gli esperti dell'Anses che, alla fine del loro vasto e ben documentato rapporto, giungono alla conclusione che **cercare di perdere peso attraverso la dieta trova una giustificazione clinica solo in caso di sovrappeso o obesità** <sup>(3)</sup>. Se esistono queste condizioni, il dimagrimento deve essere supervisionato da specialisti, in grado di raccomandare la dieta che meglio si adatta alle specifiche esigenze individuali. In sintesi:

- ▶ Mettersi a "dieta" non è una cosa che può essere fatta alla leggera
- ▶ Il "fai da te" può essere molto pericoloso
- ▶ L'obesità è una malattia multifattoriale il cui trattamento richiede un approccio multidisciplinare
- ▶ In termini di salute, non vi è nulla che possa sostituire una dieta varia e bilanciata, il cui apporto calorico non superi i fabbisogni individuali. Per ridurre il rischio di aumento di peso, le modifiche delle abitudini alimentari devono essere accompagnate da attività fisica regolare.

## E PER CHI AVESSE DAVVERO QUALCHE KILO DI TROPPO...

Non dimentichiamo che il latte e i suoi derivati rappresentano uno dei 5 gruppi di alimenti che dovrebbero **essere sempre presenti nella dieta, anche quando si ha qualche chilo di troppo**.

È chiaro che, in questo caso, diventa ancora più importante il consiglio di dare la preferenza ai prodotti meno grassi.

In particolare, **tre porzioni da 125 grammi** l'una di latte scremato\* (o yogurt magro, che presenta valori simili) forniscono, **con sole 135 kcal**: ben 13.5 grammi di **proteine** (pari al 25% del livello di assunzione giornaliera raccomandata per una donna di 30-40 anni) <sup>(9)</sup>

468 mg di **calcio** (pari al 58.5% )

562 mg di **potassio** (pari al 18%)

▶ 0.15 mg di **vit. B1** (pari al 16%)

▶ 0.63 mg di **vit. B2** (48%)

▶ 2.2 mg di **zinco** (pari al 31%)

▶ ed inoltre **vitamina B12, magnesio, selenio ed altro ancora**.

Non è facile trovare alimenti che, a parità di apporto calorico, siano altrettanto ricchi di nutrienti.

\* I valori sono stati calcolati sulla base dei dati riportati per il latte scremato, nelle tabelle di composizione degli alimenti INRAN aggiornamento 2000



## Bibliografia

1. British Dietetic Association The BDA Announces the Results of its Annual Top 5 Worst Celebrity Diets to Avoid in the New Year 16 November 2011. <http://www.bda.uk.com/news/111117CelebDiets.html>
2. INCA 2 (Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2) Afssa, Étude INCA 2, 2006-07. [www.afssa.fr/Documents/PASER-Sy-INCA2.pdf](http://www.afssa.fr/Documents/PASER-Sy-INCA2.pdf)
3. OPINION of the French Agency for Food, Environmental and Occupational Health & Safety concerning the request to evaluate the risks related to dietary weight-loss practices <http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099EN.pdf>.
4. Assessment of the risks related to dietary weight-loss practices. Collective expert report. November 2010. <http://www.anses.fr/Documents/NUT2009sa0099RaEN.pdf>
5. Shapses SA, Riedt CS. Bone, body weight, and weight reduction: what are the concerns? J Nutr 2006;136(6):1453-6.
6. Cifuentes M, Riedt CS, Brodin RE, Field MP, Sherrell RM, Shapses SA. Weight loss and calcium intake influence calcium absorption in overweight postmenopausal women. Am J Clin Nutr 2004;80(1):123-30.
7. Thorpe MP, Jacobson EH, Layman DK, He X, Kris-Etherton PM, Evans EM. A diet high in protein, dairy, and calcium attenuates bone loss over twelve months of weight loss and maintenance relative to a conventional high-carbohydrate diet in adults. J Nutr 2008;138(6):1096-100.
8. Skov AR, Haulrik N, Toubro S, Molgaard C, Astrup A (2002) Effect of protein intake on bone mineralization during weight loss: a 6-month trial. Obes Res 10(6), 432-8.
9. LARN Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) rev. 1996

## L'attendibile

è la newsletter mensile di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

## La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

## La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita. È gradita la citazione della fonte.

Direttore editoriale: [Adriano Hribal](#)

Coordinamento redazionale: [Carla Favaro](#)

Coordinamento editoriale: [Carmen Besta](#)

## Il Comitato Scientifico de L'attendibile:

### Dottor Paolo Aureli

(Direttore del Centro Nazionale per la Qualità degli Alimenti e per i Rischi Alimentari Istituto Superiore di Sanità)

### Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

### Onorevole Paolo De Castro

(Presidente della Commissione agricoltura del Parlamento Europeo)

### Professor Eugenio Del Toma

(Presidente Onorario Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica)

### Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

### Professoressa Carla Favaro

(professore a contratto presso la Scuola di specializzazione in Scienza dell'alimentazione Università Milano Bicocca, pubblicista )

### Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

### Avvocato Neva Monari

(Studio Avvocati Monari e Vinai, Avvocati per l'impresa, Torino)

### Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

### Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

### Avvocato Carlo Orlandi

(Presidente comitato di controllo Istituto Autodisciplina Pubblicitaria)

### Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

### Professor Ferdinando Romano

(Professore Ordinario di Igiene Università "La Sapienza" di Roma)

### Professor Vittorio Silano

(Presidente del Comitato Scientifico EFSA)

### Avvocato Giuseppe Allocca

(Consulente aziendale, esperto in diritto alimentare)

**Assolatte**  
ASSOCIAZIONE ITALIANA  
LATTIERO CASEARIA

Per ulteriori informazioni:  
Assolatte - redazione L'attendibile  
via Adige, 20 › 20135 Milano  
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838  
e-mail: [lattendibile@assolatte.it](mailto:lattendibile@assolatte.it)  
internet: [www.assolatte.it](http://www.assolatte.it)

con il patrocinio di:

