

CON CHI SEI D'ACCORDO?
INQUADRA IL QR CODE
E CONDIVIDI IL TUO PUNTO DI VISTA SU QUESTO TEMA DELLA SETTIMANA



CIBI «NO» E DIETE: BASTA SPAVENTARCI

Ieri il vino era sano, oggi qualcuno lo demonizza. E arrivano i dubbi sull'osannato digiuno intermittente. A chi credere?

Giorgio Calabrese



MEDICO E DOCENTE UNIVERSITARIO, È CONSULENTE DEL MINISTERO DELLA SALUTE

«FA PERDERE PESO» NON EQUIVALE A «FA BENE»

LA SCIENZA DÀ INDICAZIONI CORRETTE ma ha bisogno della medicina e del rapporto con i pazienti. Non basta che un sistema faccia perdere peso per dire che è salutare.

Molti si sono convertiti al digiuno intermittente, ma lo studio dell'American Heart Association è preoccupante.

Nella prima fase il drenaggio dei liquidi fa perdere peso, si abbassa il colesterolo, c'è un'azione antiossidante e antinfiammatoria, persino il tumore può regredire. Ma questo studio, che ha testato 20mila persone, dice che non mangiare per 16 ore nel lungo periodo potrebbe essere associato a più infarti, ictus, e anche il tumore potrebbe peggiorare.

E allora come orientarci?

Misura e buon senso, se non ci sono patologie.

Al nostro motore serve tutto: frutta e verdura di stagione, carboidrati complessi, proteine animali e vegetali, grassi. Io sono considerato il padre della dieta Mediterranea che contrasta il rischio di insorgenza di diabete, ipertensione arteriosa e obesità. Ed è sostenibile.

Iperproteiche e chetogenica?

Un surplus di proteine serve ai sollevatori di pesi, ma sovraccarica il rene e cresce l'azotemia: dimagrisci velocemente, ma rischi di ammalarti e il peso si riprende con gli interessi. Idem con la chetogenica che triplica i grassi.

Il vino è cancerogeno?

Anche l'ansia fa male. L'Italia è la nazione che beve più vino, ma anche la più longeva. Un bicchiere può andare, mai a digiuno e se non ci sono controindicazioni cliniche.

Massimiliano Andretta



GIORNALISTA, INVIATO DI PIAZZA PULITA SU LA 7. HA SCRITTO DIETE BUGIE. A CACCIA DI TRUFFE E ILLUSIONI TRA I REGIMI ALIMENTARI PIÙ FAMOSI. LI HO PROVATI TUTTI. SULLA MIA PELLE (PAPERFIRST EDIZIONI)

DI OGNI NOTIZIA CHIEDITI: CHI CI GUADAGNA?

IL MERCATO DELLE DIETE vale più di 180 miliardi di dollari: quando scegliamo come alimentarci dobbiamo sempre chiederci se ciò che ci stanno proponendo fa bene alla nostra salute o alle tasche di qualcuno.

Informarsi non è semplice, le ricerche si contraddicono. Da dove si comincia?

Dal nostro stile di vita. Quando leggiamo che mangiare dopo le 23 fa ingrassare o è associato a un rischio maggiore di mortalità, ci dovremmo chiedere a che ora ci alziamo, cosa mangiamo, quanto movimento facciamo. Notizie continue sulle diete disorientano noi, ma favoriscono chi propone regimi.

Lei li ha provati tutti: il più strampalato?

Un tizio che prometteva di farti campare 120 anni con la paleodieta e gli integratori che lui

stesso, guarda caso, vendeva.

Vino, carne, caffè sono costantemente sotto attacco. Fanatismo o verità?

Il fanatismo c'è, ma è anche vero che l'industria alimentare ha lobby potentissime, la salute no. Carne senza esagerare, del caffè non faccio a meno, ma so che nei caffè delle macchinette c'è più caffeina. Quanto al vino, è vero che l'abuso di alcol è un fattore di rischio, ma altri studi dicono che mezzo bicchiere di rosso al giorno porta benefici all'apparato cardiovascolare. È la dose che fa il veleno.

Le bufale più sonore?

Ieri era l'ananas brucia-grassi, oggi la moda dei budini proteici: sono piuttosto chimici e hanno le stesse proteine dello yogurt greco, che costa meno ed è naturale.