
Prefazione

L'ennesimo libro sulle diete? In un certo senso, ma il nostro scopo non è offrire ricette preconfezionate e metodi fantasiosi. Vogliamo semplicemente raccontare cosa ruota attualmente attorno al mondo delle diete, cercando di spiegare come mai dimagrire e mantenere il peso possa sembrare così difficile, anche a causa della notevole disinformazione in campo alimentare che sempre più costituisce la base del problema.

Lo stile di vita delle società occidentali sta portando ad un notevole incremento della percentuale di persone in sovrappeso o obese, che arriva quasi al 50% della popolazione dei paesi sviluppati. Studi epidemiologici mostrano come la serietà di questo fenomeno aumenti col passare degli anni, divenendo rilevante persino nei paesi a basso reddito pro-capite che prima non ne erano toccati: è ad esempio il caso della Cina, dove la percentuale di persone obese è in continuo aumento, in particolare tra i giovani.

Sovrappeso e obesità sono causa di disabilità fisica, di ridotta capacità lavorativa e predispongono all'insorgenza di numerose malattie croniche, tra le quali i disturbi cardiovascolari e quelli endocrino-metabolici come il diabete di tipo 2, che riducono notevolmente l'aspettativa di vita. Le motivazioni principali dell'aumento di peso della popolazione sono da ricondurre allo squilibrio tra l'assunzione di calorie e il dispendio energetico, alla facile reperibilità di cibi iper-

calorici e al consumo di porzioni “extralarge”, come anche alla riduzione dell’attività fisica sia in ambito lavorativo che nel tempo libero.

In questo contesto socio-culturale, le diete dimagranti hanno iniziato a “viaggiare da sole”, non rimanendo più la loro prescrizione prerogativa dei professionisti del settore, e sono diventate incredibilmente popolari soprattutto perché disegnate per far perdere peso rapidamente e senza fatica. Per di più, in una società in cui la bellezza è direttamente legata al ridotto peso corporeo, non vengono ormai utilizzate solo per il dimagrimento a fini salutistici, ma anche come mezzo di realizzazione personale.

Si è creato così un vero e proprio mercato: la dieta viene spesso “venduta” sotto forma di libri, riviste, giornali e/o come intere linee di integratori e sostituti del pasto che riempiono le farmacie e le erboristerie. Un nome accattivante, una promessa miracolosa e il gioco è fatto. Ma perché, se ovunque si parla di diete e alimentazione, continuiamo a ingrassare e il problema mondiale del sovrappeso non si risolve?

La risposta è semplice. Le diete ipocaloriche – anche quelle di moda – possono causare vari effetti indesiderati (sia metabolici che psicologici) e in alcuni casi possono persino aggravare il problema che inizialmente volevano risolvere. Sebbene la perdita di peso possa risultare anche notevole nell’immediato, essa è spesso a breve termine: meno del 20% delle persone riesce a mantenere il peso raggiunto, per il determinarsi del cosiddetto “effetto yo-yo”. Questo è in realtà soltanto uno – per quanto tra i più importanti – dei problemi legati a questo mondo: ormai si parla di diete e alimentazione ovunque, generando delle vere e proprie correnti di disinformazione che disorientano le persone conducendole spesso a scelte sbagliate. Pensando di fare bene, adottano invece scelte alimentari scorrette e spesso pericolose.

Scopo di questo libro è quindi quello di fare chiarezza e mettere un po’ di ordine in un settore ormai assediato dalle bufale, dove fantasia e realtà si mescolano generando false speranze e cocenti delusioni.

Introduzione

Oggi, come non mai, il panorama delle diete è ampio e variegato, con proposte a volte strampalate e senza alcun presupposto scientifico. Scrivere e proporre una dieta dimagrante è diventato un esercizio a cui molte persone si abbandonano senza timore di sfiorare il senso del ridicolo. È per tale motivo che una corretta informazione al riguardo, come quella presentata in questo libro, rappresenta un'utile guida per orientarsi.

Ma da sola non è tuttavia sufficiente e deve necessariamente essere supportata da conoscenze basate sulle risultanze degli studi scientifici fino ad ora validati. Per questo, e con l'obiettivo di dare al lettore indicazioni utili a districarsi con più facilità e sicurezza tra le numerosissime proposte per dimagrire, abbiamo voluto inserire una parte dedicata a chiarire i meccanismi fisiologici del controllo del peso (che conducono al già citato fenomeno "dello yo-yo") e i rischi di eventuali carenze nutrizionali dovute a misure ed approcci non scientificamente controllati.

Nei capitoli centrali vengono invece presentati i principi che permettono di raggiungere e mantenere la salute nutrizionale, integrati a scopo esemplificativo da schemi pratici per attuare una dieta ipocalorica equilibrata. A seguire, spieghiamo anche perché è necessario praticare una regolare attività fisica in abbinamento alla dieta e perché non devono essere trascurati gli aspetti edonistici dell'alimenta-

zione: oltre a mangiare in sicurezza e con equilibrio occorre infatti perseguire il soddisfacimento del senso di piacere, riuscendo a mangiare con gusto anche quando ci si mette a dieta.

Infine, nelle conclusioni, trovano spazio alcuni cenni sulle problematiche più attuali che stanno emergendo in questo campo, come la relazione sempre più stretta tra alimentazione e genetica al fine di arrivare ad una nutrizione “personalizzata” e il ruolo della flora batterica intestinale, “amico/nemico” nella lotta all’obesità, di cui la dieta rimane comunque il cardine terapeutico fondamentale (anche se non l’unico).

L’auspicio è che il lettore non sia portato allo scetticismo e al senso di impotenza derivanti a volte dalla bizzarria delle proposte reperibili. Vorremmo che non si allontanasse da quello che la scienza attuale sa proporre per risolvere questo problema, diventato una vera e propria epidemia mondiale e una “malattia personale” per chi la combatte. La soluzione per risolvere il sovrappeso e l’obesità è a portata di mano della singola persona, che può essere aiutata in questo da un bravo professionista della nutrizione.