

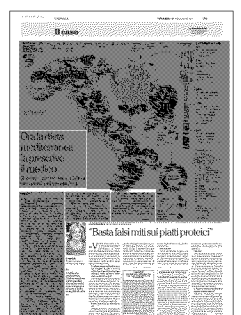
LA STORIA

E il ministro prescrive la dieta mediterranea

MICHELE BOCCI

TRA REGIMI iperproteici che promettono dimagrimento immediato e sirene vegetariane, gli italiani si stanno allontanando dalla propria tradizione alimentare. Per spiegare loro quanto sia importante, il ministero della Salute chiederà aiuto ai medici di famiglia.

A PAGINA 23



Ora la dieta mediterranea la prescrive il medico

Si rinuncia ai carboidrati per la linea Interviene il ministro della Salute

MICHELE BOCCI

DAL medico per imparare a seguire la dieta mediterranea. In questi anni, sbalottati tra regimi iperproteici che promettono il dimagrimento immediato e sirene vegetariane che assicurano di salvare il pianeta, gli italiani si stanno allontanando dalla propria tradizione alimentare. Per spiegare loro quanto sia importante mantenere gli usi dei nonni, il ministero della Salute chiederà anche l'aiuto dei medici di famiglia, che nei loro ambulatori vedono passare in un anno gran parte dei cittadini italiani. Del resto non è una questione solo culturale ma anche sanitaria. Mangiare meglio vuol dire ammalarsi di meno. E così dopo l'estate i camici bianchi riceveranno un volumetto che spiega i corretti stili nutrizionali per poterli illustrare ai pazienti che hanno smesso di seguirli.

L'allarme sulla tendenza ad abbandonare la dieta mediterranea arriva da Aidepi, parte in causa nella questione visto che si tratta della sigla che riunisce anche i produttori di pasta. È vero che da noi, secondo un sondaggio commissionato dall'associazione, Dukan e company non sfondano, però la preoccupazione di chi fornisce la materia prima per il piatto simbolo della cucina italiana è una spia della quale tenere conto. Visto che ci sono filosofie alimentari che escludono categoricamente dalla tavola spaghetti, penne e tagliatelle, le aziende nostrane si spendono per far capire che rinunciare ai carboidrati non fa bene, e ricordano agli italiani come i nutrizionisti sconsigliano i regimi iperproteici. «I nostri concittadini sono confusi da teorie che promettono dimagrimenti a breve termine — dice Paolo Barilla, presidente Aidepi — Si cercano le cose estreme. Ma il nostro organismo non ha bisogno di innovazione bensì di proporzione. E poi si è affascinati della novità dell'ultima dieta, e quella mediterranea non è in grado di dare "big news" ogni giorno perché è tradizionale. Così si tende a scordarla. Ma il segreto è non rinunciare a niente». Zuppe e legumi a volontà, e poi pesce, verdure, pasta, pizza, tanta frutta e po-

che porzioni a settimana di carni rosse o bianche. Chiunque poteva mandare a memoria la formula eppure molti se la sono scordata. «Uno dei problemi oggi è la quantità. Abbiamo la pancia perché mangiamo troppo, seguiamo il regime alimentare dei nostri nonni ma non facciamo la loro attività fisica — spiega Andrea Ghiselli del Cra, il Consiglio per la ricerca e sperimentazione in agricoltura — La dieta mediterranea ha la grande forza di essere rapportata al fab-

bisogno. Se ho necessità di 2.000 calorie, mangio 2.000 calorie». E invece le varie diete iperproteiche fanno restare sotto la soglia. «Possono andare bene se le faccio per un breve periodo di tempo e mi aiuto con integratori di fibra e alcune vitamine», dice ancora Ghiselli. Pasticche e tavolette che non servono invece a chi decide di non abbandonare la nostra tradizione alimentare.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Perché secondo gli esperti le diete low carb non vanno bene



- 1 L'approccio riduzionista è pericoloso
- 2 Troppi grassi e proteine animali
- 3 Dimagrimento lampo
- 4 Provocano chetosi
- 5 Effetto yo yo
- 6 Alimentano rischi cardiovascolari e tumori
- 7 Trascurano vitamine e minerali
- 8 Mancanza di fibre
- 9 Controindicate a chi fa sport

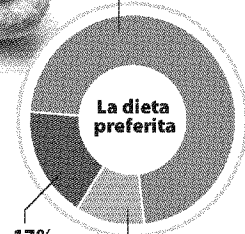
Le diete low carb

- 5%** Gli italiani che affermano di aver sentito parlare di diete low carb
- 2%** Gli italiani che dichiarano di averne seguita una
- 30%** Le persone tra quelle che le hanno provate che si dichiarano poco o per niente soddisfatte
- 30%** Gli italiani che sostengono di avere seguito una dieta nel corso della vita
- 70%** Gli italiani secondo i quali una dieta ad alto contenuto di proteine e di grassi e a basso di carboidrati è "un controsenso nel paese della dieta mediterranea"

SOURCE: RICERCA DOXA COMMISSIONATA DA AIDEPI, ASSOCIAZIONE INDUSTRIALI DEL DOLCE E DELLA PASTA ITALIANA



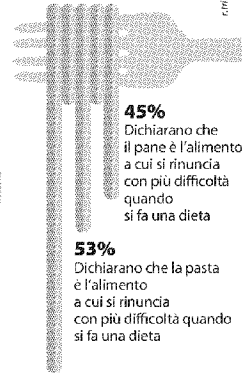
72% Gli italiani che considerano la dieta mediterranea quella ideale



17% Quelli che preferiscono la dieta vegetariana o vegana

11% Quelli che considerano valida la dieta iperproteica

Pasta e pane



45% Dichiarano che il pane è l'alimento a cui si rinuncia con più difficoltà quando si fa una dieta

53% Dichiarano che la pasta è l'alimento a cui si rinuncia con più difficoltà quando si fa una dieta

90% Gli italiani che ritengono che la pasta sia buona e faccia bene alla salute, senza eccedere in porzioni e condimenti

cristoforo/epa/contrasto