

Storia di copertina

- Sì alla dieta. Ma solo se mediterranea
- Tè di Giava e verga d'oro e la pancia non c'è più
- Lotta spietata ai grassi cattivi con il Fat-profile
- Il Carosello finisce nell'insalata
- Il biberon è più buono con il latte equino
- Allergia alla soia? Meno, se è gm
- Spezie più sicure con la Psl
- Alla ricerca del pane perduto
- Pasta a prova di microscopio

Il ricercatore

- In libreria
- Avventure scientifiche
- Formazione
- Appuntamenti
- L'esperto risponde

Pillole di Scienza

a cura di Rosanna Dassisi

19/05/2005

Danni al cervello se lo stress è prolungato nel tempo

In campagna, il telefonino potrebbe essere più dannoso. O forse no

Psicologi: per gli Italiani più affidabili degli avvocati

18/05/2005

 L'atmosfera si pulisce da sola
I primi umani abbandonarono l'Africa in cerca di pesce

Sì alla dieta. Ma solo se mediterranea

Con l'approssimarsi dell'estate e il timore di indossare di nuovo il costume da bagno, dilagano sui media i servizi di dietologia e alimentazione e le inchieste sull'obesità.

Un'alluvione di informazioni, spesso contraddittorie, che disorientano il consumatore-lettore-spettatore più di quanto non lo informino. Tra gli ultimi titoli usciti: "Gli americani vivranno di meno, obesità e diabete i grandi nemici", "I bambini italiani mangiano troppo", "Cibi light, le illusioni delle etichette", "Dimagrire mangiando pasta all'alba", "Pediatri contro snack e merendine", "La pancia allunga la vita", "Attenti a demonizzare il cibo", "Fa più male la carne dello smog", "Bistecca ai bambini"... Surreali, apocalittici, apodittici: che valore hanno questi titoli e le informazioni loro sottese?

Abbiamo chiesto a due esperti del Cnr un piccolo prontuario di orientamento in questa babele dietologica. Da Roberto Volpe del Servizio prevenzione e protezione arriva il primo "no" secco a "diete fai da te o proposte da dietologi o da centri di dimagrimento, al fine di ottenere una rapida perdita di qualche chilo", quindi, niente "digiuni, salti di pasti, o, peggio, farmaci, di dubbia o nessuna utilità scientifica", inclusi quelli "ufficiali che andrebbero presi solo per le gravi obesità".



In realtà, l'approccio deve essere diverso. Oltre a ridurre le porzioni, si resta alla vecchia, cara, immortale "dieta mediterranea": primi piatti semplici con pomodoro, legumi, le parti magre delle carni, gli insaccati e pesci magri, formaggi meno grassi, uova, ma "soprattutto verdure e frutta da consumare in grandi quantità". In ultimo ma non per ultimo (anzi, all'inizio della giornata): per colazione, vadano pane e marmellata o cereali. "Molti prodotti light", avverte Volpe, "possono apportare molte più calorie del previsto.

"La dieta dimagrante, ipocalorica, è un atto prescrittivo medico", concorda Gianvincenzo Barba dell'Istituto di scienze dell'alimentazione (Isa) del Cnr di Avellino. "Innanzitutto l'obiettivo della dieta non è ridurre il peso ma la quota di grasso in eccesso, senza modificare la massa muscolare. Il secondo punto è che una dieta non può avere come obiettivo quello di ridurre temporaneamente il peso, ma di fornire un nuovo modello alimentare". Le variazioni "a yo-yo" sono anzi dannose "e, di solito,

comportano un graduale aumento nel corso degli anni". E' quindi bene affidarsi a uno specialista.

Il ruolo che i media possono giocare in questo è importante: una ricerca dell'Isa ha evidenziato come l'utenza consideri la stampa e la televisione quale fonte attendibile nel campo dell'alimentazione. Ma i media sono sempre all'altezza di questo rapporto "fiduciale"?

Marco Ferrazzoli

Fonte: Roberto Volpe, Servizio prevenzione e protezione del Cnr, Roma, tel. 06/49933763, e-mail: Roberto.volpe@spp.cnr.it; Gianvincenzo Barba, Istituto di scienze dell'alimentazione del Cnr, Avellino, tel. 0825/299353, e-mail: gbarba@isa.cnr.it

[L'Archivio](#)
[Gli articoli di questa rubrica](#)

[Storia di copertina](#) | [Il ricercatore](#) | [Formazione](#) | [In libreria](#) | [Appuntamenti](#) | [L'esperto risponde](#) | [Avventure scientifiche](#)