

## LE DIETE DISSOCIATE

Ecco che dall'America arriva la nuova dieta (una delle tante) a base di carne: niente carboidrati, quindi niente pasta, pane e dolci; pochissima frutta e verdura, molta carne e molto pesce. Prima che quest'ennesima panacea diventi una moda, occorre ricordare che a dimagrire può essere il consumatore, ma chi sicuramente ingrassa sono le tasche di chi propone la dieta.

Tutti i dietologi sono convinti che dimagrire vuol dire mangiare comunque meno. Il problema è che non tutti sono persuasi che siano solo le calorie a dover essere ridotte. A questo proposito sono state elaborate varie diete alternative, che tengono in grande considerazione anche il tipo di alimento che si sceglie e la sua distribuzione nei vari pasti. Poiché è chiaro che esistono differenze anche sostanziali a livello metabolico, ormonale, psicologico tra individuo e individuo, è evidente che se taluni possono iper-alimentarsi senza ingrassare per altri è quotidiana la lotta con la bilancia.

Le differenze individuali hanno da sempre consentito a molti operatori (anche non medici) di intraprendere la via del business dietologico, raccogliendo seguaci più o meno sprovveduti: e da qui derivano diete di tutti i colori, espedienti pericolosi per la salute, ciarlatanerie e convincimenti bislacchi, intingoli nutrizionali e quant'altro la mente umana è in grado di partorire. Ma il problema di fondo è questo: prescrivere a un paziente sovrappeso o obeso una dieta in cui cinque volte al giorno si mangia di tutto, un po' di meno, non è affascinante quanto una dieta dell'uva, dello yogurt, del minestrone, a zona, del fantino, o quanto un ancor più pericoloso digiuno.

E va ricordata qui la famosa categoria delle diete dissociate: carboidrati a pranzo, proteine la sera. Secondo tali diete non si devono "mescolare" carboidrati e proteine, ovvero pasta e carne. I sostenitori di questo indirizzo affermano che la loro dieta è equilibratissima, anche se non vengono assunti tutti i nutrienti contemporaneamente, dato che suggeriscono di non associare i glucidi, i protidi e i grassi nello stesso pasto. Ma perché far questo? Perché l'uomo - rispondono - è l'unico animale che mangia nello stesso pasto una gran varietà di cibi di tutti i tipi.



La prima dieta dissociata fu ideata dal gastroenterologo americano Howard Ray negli anni '30 e si basa sul concetto di non abbinare alimenti fra loro "in

conflitto". Di solito l'unità della dissociazione è il pasto o il giorno: e all'interno dell'unità si devono seguire norme molto rigide che proibiscono l'associazione di certi cibi. Esistono molte varianti e purtroppo anche diete serie hanno preso alcuni concetti in prestito dalle diete dissociate: per esempio l'idea che sia opportuno non assumere frutta al termine del pasto o altre sciocchezze del genere. In Tabella 1 sono riportate alcune tra le principali diete dissociate.

**Tabella 1**

<b>DIETA DISSOCIATA CLASSICA (di Antoine)</b>	Ogni giorno si mangia un unico tipo di alimento, a volontà, scelto fra latticini, verdure, frutta, uova, carne e pesce. Non sono ammessi alcol e dolci.
<b>DIETA DI SHELTON</b>	È una variante della precedente che pone anche l'obbligo di non mescolare carboidrati, proteine e grassi. Gli alimenti sono suddivisi in più classi da associare e dissociare fino all'esasperazione.
<b>DIETA DI BEVERLY HILLS</b>	La dieta permette solo le combinazioni di proteine con proteine, carboidrati con carboidrati, frutta con frutta. Nei primi dieci giorni si segue una monodieta a base di frutta.

In effetti le diete dissociate sono monotone e questa caratteristica consente, in alcuni casi, una riduzione del peso corporeo. Da sempre, infatti, un regime alimentare variato è più appetibile rispetto a pochi e ripetuti alimenti giornalieri. Nelle diete dissociate gli alimenti sono divisi in due gruppi: acidi (carne, pesce, uova, formaggi, etc.) e alcalini (pane, pasta, riso, legumi, patate, ecc.). Grassi, verdure e spezie, appartenenti a un gruppo neutro, possono essere addizionati liberamente agli altri due, ma è essenziale mescolare il meno possibile i cibi tra loro, per evitare problemi a livello digestivo e per impiegare contemporaneamente enzimi di segno opposto (acido e alcalino). I sostenitori di queste diete sostengono poi che alcune combinazioni scorrette tra amidi, proteine e lipidi possono provocare dispepsia, fermentazioni intestinali, intolleranze, pesantezza, alitosi e gonfiori. "Un corretto accostamento dei cibi, permette di mantenere la linea, di disintossicare il corpo, di mettere in evidenza le intolleranze alimentari", affermano i sostenitori delle diete dissociate. Il problema è che tutto questo non è provato, in linea generale, ed è possibile soltanto in taluni individui. Pertanto come regola generale si assume il singolo comportamento. La quasi totalità degli alimenti è formata da proteine, carboidrati e lipidi. Infatti, tranne per i grassi (condimenti) e lo zucchero aggiunto (ad esempio saccarosio), è difficile separare negli alimenti proteine, zuccheri e grassi (Tabella 2).

**Tabella 2**

	<b>PROTEINE</b>	<b>ZUCCHERI</b>	<b>GRASSI</b>
<b>UOVO</b>	13.0	1.0	11.1
<b>LATTE INTERO</b>	3.1	4.8	3.4
<b>PANE INTEGRALE</b>	7.5	53.8	1.3
<b>PASTA</b>	10.8	23.8	0.6
<b>NOCI</b>	10.5	5.5	57.7

(fonte: Istituto Nazionale della Nutrizione, 2000)

La stroncatura delle diete dissociate è venuta da uno studio pubblicato nel 2000 dall'International Journal of Obesity. Per un mese e mezzo sono stati

seguiti 57 obesi, suddivisi in due gruppi, uno assegnato a una dieta dissociata e uno che seguiva una dieta bilanciata. Entrambi i gruppi rispettavano un regime ipocalorico (1100 kcalorie). Ebbene, al termine del periodo di osservazione, il gruppo dissociato era sceso mediamente di 1,5 kg in meno rispetto a quello che aveva rispettato un'alimentazione bilanciata. In assenza di fondamenti scientifici, la diffusione delle diete dissociate, che agisce sull'immaginario collettivo, appare dunque soltanto un enorme affare economico.

È anche vero che talora le diete dissociate vengono impiegate in campo sportivo, per quanto i dietologi affermino che non esistono strategie alimentari "miracolose", capaci di trasformare un atleta poco dotato in un campione. Nei maratoneti, ad esempio, lo scopo di alcune strategie alimentari quali le diete dissociate è aumentare le scorte nell'organismo di glicogeno, che costituiscono la fonte di energia utilizzabile in un tempo ridottissimo e con grandi risultati. In un individuo normale la quantità di glicogeno nei muscoli è circa 1.5 grammi per 100 grammi di muscolo; ma dopo uno sforzo intenso e prolungato la quantità di glicogeno si abbassa notevolmente. È noto inoltre che alimentandosi, nei giorni successivi a uno sforzo fisico elevato, con cibi a base di carboidrati la quantità dei depositi di glicogeno nei muscoli aumenta di nuovo.

La dieta dissociata che spesso viene seguita per una settimana prima della maratona prende il nome dal fatto che i nutrienti non vengono assunti assieme ma separatamente: dapprima proteine e grassi per tre giorni (dieta ipoglicidica), poi carboidrati per altri tre giorni (dieta iperglicidica). Gli atleti, comunque, vanno incontro a svariati tipi di disagi, contro i pochi vantaggi che si ottengono seguendo una dieta dissociata: è per questo che molti hanno deciso di abbandonare le strategie alimentari complesse di questo tipo.