

30 aprile 2022 17:56

## Cinque diete popolari che possono uccidervi

di [Redazione](#)

Nel 2019, una giovane donna

israeliana è stata ricoverata in ospedale per grave malnutrizione con danno cerebrale irreversibile dopo aver mangiato solo succhi di frutta e acqua per tre settimane. Dieta chetogenica, dieta paleo crudista o cura detox: queste diete alla moda che promettono di dimagrire e migliorare il benessere si rivelano effettivamente dannose a lungo termine per l'organismo.

Tra le più gettonate di chi segue una dieta, in genere dimagrante: la dieta chetogenica, la paleodieta, la Mayo diet, i crudisti o le cure detox. Diete tutte basate sull'esclusione di molte classi di alimenti, il che non è privo di conseguenze per l'organismo. Queste privazioni, oltre a causare frustrazione e a riprendere peso, possono avere gravi conseguenze, fino alla morte. In breve, attenzione alle diete miracolose e alle mode nutrizionali basate su affermazioni scientifiche inaffidabili.

### La dieta crudista

Consiste nel mangiare solo cibi crudi: verdure, pesce o cereali germogliati. Tuttavia, la cottura non solo migliora il gusto e la digeribilità degli alimenti, ma favorisce anche l'assorbimento di alcuni nutrienti come il licopene nei pomodori. Ci sono rischi reali di carenza e denutrizione. Uno studio del 2015 pubblicato negli *Annals of Nutrition and Metabolism* ha mostrato che un quarto delle donne che seguivano questo tipo di dieta aveva un indice di massa corporea (BMI) al di sotto del normale e il 30% aveva amenorrea. Infine, i cibi crudi hanno maggiori probabilità di causare intossicazioni alimentari: le uova possono contenere salmonella, i parassiti del pesce crudo e i semi germogliati sono stati la causa di uno dei più gravi avvelenamenti da E.coli in Europa nel 2011.



**La dieta**

**chetogenica**

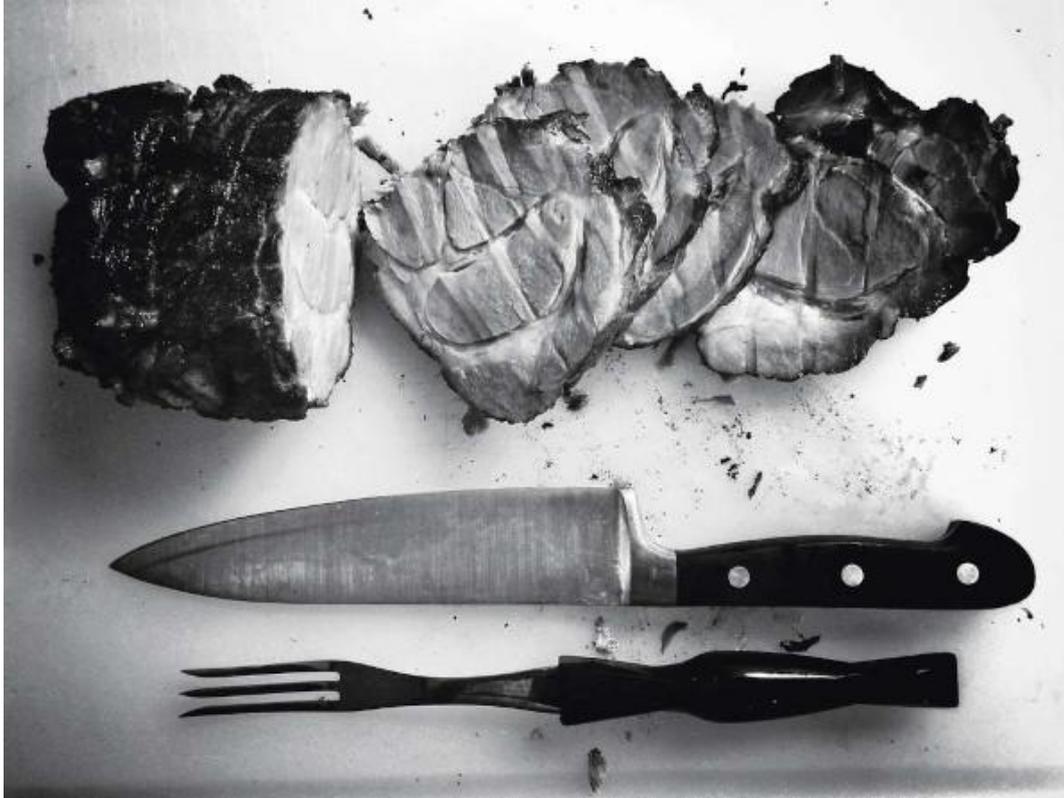
Come la dieta Atkins, la dieta chetogenica si basa su una alimentazione molto ricca di grassi e povera di zuccheri. In linea di principio fornisce dal 70% al 90% di lipidi e il 5% di carboidrati, cioè proporzioni quasi opposte rispetto a una dieta convenzionale. Provoca uno stato di chetosi, in cui il fegato metabolizza il grasso per formare corpi chetonici e fornire energia al corpo. Se alcuni ne elogiano gli effetti sulla riduzione del colesterolo, del diabete o addirittura del cancro, una prolungata privazione di carboidrati può evolvere in uno stato di acidosi metabolica che può causare insufficienza renale ed edema cerebrale. La pratica di questa dieta può anche portare a steatosi epatica (eccesso di trigliceridi nel fegato), diarrea per mancanza di fibre o perdita muscolare, le sole proteine ??sono meno efficaci nella costruzione muscolare di quelle associate ai carboidrati.



**La paleodieta**

Promuovendo un ritorno alla dieta preistorica dei nostri antenati, la paleodieta si basa su una alimentazione ricca di carne, esclusi cereali, legumi e latticini. Tuttavia, un elevato consumo di proteine ??animali è molto dannoso per la

salute, soprattutto perché gli animali che mangiamo oggi hanno poco a che fare con quelli dei cacciatori del Neolitico. Secondo uno studio del 2019, mangiare più di 200 g di carne a settimana aumenta il rischio di morte del 23%. La carne rossa è stata addirittura classificata come probabile cancerogeno dall'OMS nel 2015. D'altra parte, rimuovendo i probiotici dai latticini e dagli alimenti ricchi di fibre (legumi e cereali integrali), la paleodieta impoverisce la flora intestinale, aumenta il rischio di infezioni e riduce la nostra capacità di assimilare i nutrienti.

**La dieta**

### **disintossicante**

Mangiare zuppa di cavolo cappuccio, brodo vegetale, succo di ananas o limone per "purificare" il proprio corpo: le cure detox stanno riscuotendo un successo crescente tra le star e il grande pubblico. Tuttavia, l'esclusione dei cibi solidi porta a disturbi digestivi, diarrea e gravi carenze, la carenza di minerali (calcio, potassio, sodio, ecc.) indebolendo la capacità dell'organismo di combattere le infezioni e le infiammazioni. Secondo uno studio pubblicato su The Lancet nel 2017, questo tipo di dieta molto restrittiva nei lipidi aumenta il rischio di morte prematura del 13%. Per i nutrizionisti, il concetto di "disintossicazione" semplicemente non ha basi scientifiche, poiché il corpo è perfettamente in grado di liberarsi delle tossine in modo naturale.



## La dieta della

### maionese

Inventata negli anni '80, questa dieta ipocalorica e restrittiva esclude tutti i grassi, gli zuccheri, gli amidi e i cereali oltre ai latticini. Sono ammesse piccole quantità di frutta e carne, uova e verdura a volontà. In pratica questo si traduce in menù da 800 o 1.000 calorie al giorno, meno della metà dell'apporto consigliato per un adulto normale. Basti pensare che il rischio di carenze di ogni tipo è molto alto. Con una durata consigliata di 14 giorni, è l'assicurazione per riprendere peso subito dopo, e prolungata troppo a lungo, è decisamente pericolosa. ANSES ricorda quindi che "le diete ipocaloriche possono indurre in modo acuto la morte improvvisa, legata a disturbi del ritmo cardiaco".



*(Céline Deluzarche si Futura-Sciences del 29/04/2022)*

**CHI PAGA ADUC**

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

**DONA ORA** (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)