



**16 aprile - Municipio X**

## **DIETOLOGIA**

**“Le diete fanno ingrassare, quando e come farle.”**

*La Giornalista **Margherita De Bac** intervista la Prof.ssa **Silvia Migliaccio**, medico chirurgo, nutrizionista e specialista in Endocrinologia e Malattie Metaboliche presso l'Università Foro Italico di Roma*

**1) Facciamo chiarezza. Che significa il termine dieta?**

Il termine dieta deriva dalla parola  $\delta\iota\alpha\iota\tau\alpha$  introdotta da Ippocrate di Cos nel IV secolo a.C. nel Regime di Vita. Il termine comprendeva quindi un insieme di regole che l'attenzione verso un giusto nutrimento, un adeguato movimento assieme alla capacità di vivere in tranquillità (otium) indicava la strada per la salute.

**2) La parola dieta viene comunemente assimilata alla dieta dimagrante. E' giusto?**

Sulla base di quanto esposto sopra il concetto attuale del termine dieta non è completamente corretto, tuttavia è questo il modo nella quale viene utilizzato.

**3) Come si calcola il sovrappeso? Ognuno di noi può calcolarlo autonomamente senza l'aiuto del medico?**

Una modalità semplice per valutare il proprio peso e stabilire se si è normopeso è quello di calcolare l'Indice di Massa Corporea (IMC) che può essere calcolato mediante la formula del peso corporeo (kg) / quadrato dell'altezza ( $m^2$ ). Tuttavia se questo è un metodo veloce non può essere considerato completamente valido in quando non tiene conto della composizione corporea del soggetto.

**4) Quando bisogna considerare di attuare un regime alimentare per dimagrire?**

Si deve considerare di attuare un regime calorico controllato nel momento in cui ci si rende conto di tendere ad un aumento di peso graduale, ma costante (basta un chilogrammo di aumento annuo per avere dieci chili in più in dieci anni...), oppure quando situazioni particolari portano ad una perdita di controllo.

**5) Le diete sbagliate producono risultati contrari a quelli desiderati e possono essere dannose e fare ingrassare è vero?**

Spesso le diete fai da te, oppure errate o con farmaci non più presenti nella farmacopea possono, per la modalità stessa con le quali sono organizzate, indurre un aumento di peso nel momento stesso in cui sono interrotte.

La dieta corretta per il mantenimento dello stato di salute e per la prevenzione delle patologie è la dieta mediterranea, considerata dal 2010 patrimonio immateriale dell'Umanità secondo la definizione dell'Unesco.

**6) Quali sono le caratteristiche di una dieta sbagliata? Come identificarle e diffidarne?**

Il digiuno, l'eliminazione completa di alcuni alimenti, la demonizzazione di alcuni nutrienti, le diete monocibo sono tutti possibili segnali di diete errate. Nella prescrizione di una dieta corretta deve essere insito il concetto di alimentazione completa ed equilibrata nella quale siano contemplati tutti gli alimenti (sempre che non vi siano problematiche specifiche da valutare) per garantire l'assunzione di tutti i nutrienti.

**7) Le diete attualmente di moda (iperproteiche, aglutinate, tisanoreica, intermittente, weight watcher, dieta di Dio) pubblicizzate da star dello spettacolo vanno sempre evitate o possiedono elementi di validità?**

Le diete devono essere sempre personalizzate e costruite sulla base delle necessità individuali. Molte diete non hanno solide evidenze scientifiche e possono portare a sviluppare danni, se assunte in maniera scorretta.

**8) Per dimagrire è necessario spendere tanto fra dietologo e spesa?**

La spesa deve essere effettuata secondo lo stile del nucleo familiare. Per effettuare una dieta equilibrata e corretta, anche se ipocalorica, non devono essere acquistati alimenti specifici oppure più costosi di quelli abitualmente utilizzati.

**9) Quanto conta il movimento fisico?**

L'attività fisica svolge un ruolo fondamentale per il mantenimento del peso corporeo ottimale. Infatti, il mantenimento del peso forma è basato su un introito calorico, sotto forma di alimenti, pari alla quantità di calorie spese durante la giornata (dispendio energetico). La sedentarietà, che affligge gran parte della popolazione (sia infantile che adulta), è responsabile tanto quanto una dieta scorretta, dell'aumento del peso corporeo e quindi dello sviluppo dell'obesità e delle patologie croniche ad esso correlate.

**10) Per avere una dieta bisogna andare dal medico?**

La dieta deve essere considerata una prescrizione medica in quanto, se non corretta, può alterare lo stato di salute del soggetto e quindi dovrebbe essere prescritta da un medico nutrizionista. Tuttavia bisogna precisare che figure professionali quali i biologi-nutrizionisti o i laureati in dietistica sono figure professionali preparate per poter prescrivere una dieta corretta ad un soggetto non affetto da patologie.

**11) Ci riassume le 10 regolette da non dimenticare per non commettere errori?**

Evitare le "diete fai da te"  
mangiare tutto, ma con moderazione  
non digiunare  
non saltare i pasti  
introdurre una giusta quantità di frutta e verdura  
bere almeno 1,5-2 litri al giorno di acqua  
bere alcolici con moderazione  
non eliminare pane e pasta  
il sale, meglio poco e iodato  
fare attività fisica con regolarità