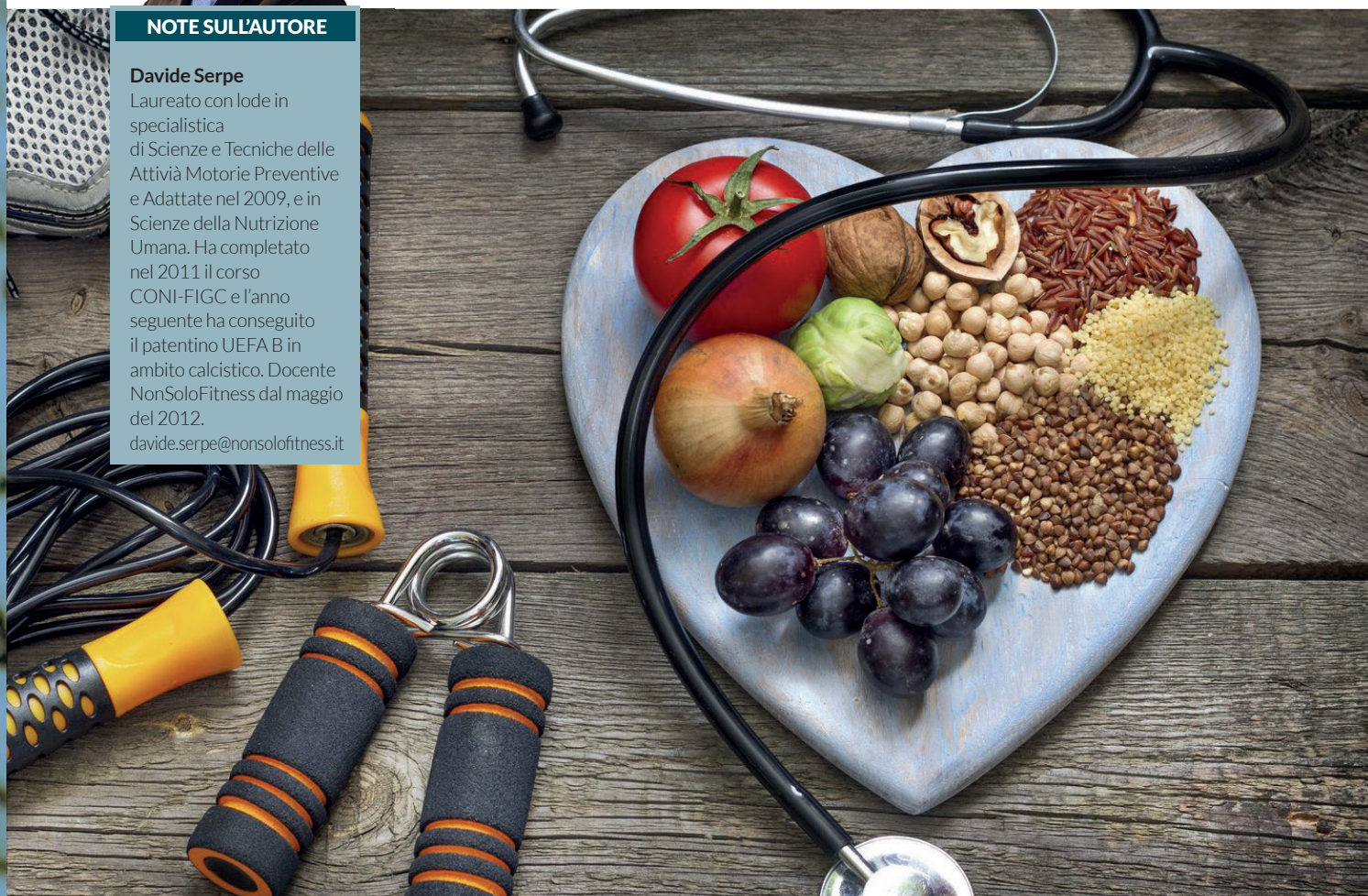




#### NOTE SULL'AUTORE

##### Davide Serpe

Laureato con lode in specialistica di Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate nel 2009, e in Scienze della Nutrizione Umana. Ha completato nel 2011 il corso CONI-FIGC e l'anno seguente ha conseguito il patentino UEFA B in ambito calcistico. Docente NonSoloFitness dal maggio del 2012.  
[davide.serpe@nonsolofitness.it](mailto:davide.serpe@nonsolofitness.it)



ALIMENTAZIONE  
SPORTIVA

## ALLA RICERCA DELLA DIETA PERFETTA

di Davide Serpe

Vi è un interesse sempre più crescente riguardo ad alimentazione e integrazione, enfatizzato anche dalla facile accessibilità all'informazione (o più spesso disinformazione) e ai contenuti presenti sui social.

Low carb, low fat, dieta del gruppo sanguigno, paleo, veganesimo, Atkins, Dukan, digiuno intermittente, mima digiuno, iperproteica, chetogenica, detox, e tante altre ancora. La domanda che al lettore potrebbero allora sorgere spontanea è la seguente: qual è la migliore? La risposta è: tutte. Di seguito si cercherà di formulare e dimostrare il perché di questo responso, ma prima va dichiarato un particolare non di poco conto: tutte le diete, nel medio-breve termine, funzionano.

Non entrerà nello specifico di ogni cura dimagrante (anche perché altrimenti l'articolo sussisterebbe di decine e decine di pagine) e non mi imbattevo nelle motivazioni per le quali molte diete non sono avallate dal mondo scientifico (detox in primis)<sup>1-2-3-4-5</sup>, ma si vuole valutare in questa sede gli effetti di qualunque dieta su un soggetto sovrappeso o obeso. Partirò in primo luogo dall'effetto psicologico, alle volte anche presente sotto le spoglie dell'effetto placebo: mettetevi nei panni di un uomo o di una donna i quali non hanno assolutamente nessuna regola alimentare, non solo sotto l'aspetto quantitativo/qualitativo del cibo, ma anche per ciò che concerne la sua gestione temporale (ossia quando man-



giare durante la giornata). Ebbene, qualunque dieta noi andiamo a considerare darà a questa persona delle regole, dei "binari" alimentari da seguire, che soprattutto all'inizio saranno presi alla lettera e in alcuni casi anche in maniera morbosa e pedissequa. Felice finalmente di avere dei dettami ai quali ispirarsi, nei primi giorni/settimane si paleserà anche la perdita di peso, la quale eleverà ulteriormente la fiducia nella dieta che si sta seguendo: questa situazione mi piace catalogarla come "onda emotiva". Ma attenzione, poco sopra ho scritto perdita di peso, non diminuzione di grasso corporeo; lascio in sospeso questo concetto che verrà ripreso più avanti, vero punto centrale dell'articolo.

Com'è possibile che diete molto distanti tra loro possano portare la persona a perdere peso? La risposta è semplice: tutte le diete eliminano il cibo spazzatura e, soprattutto, creano un deficit calorico. Anche coloro i quali sostengono di guardare solo alla distribuzione percentuale dei macronutrienti, non possono esimersi dal conteggio calorico, il quale non deve necessariamente creare un deficit giornaliero, ma quanto meno settimanale. Sono altresì ben conscio delle limitazioni derivanti la prima legge della termodinamica rapportate all'organismo umano (il quale è un sistema aperto), e che solo una parte dell'energia derivante dagli alimenti viene

conservata e la restante dissipata sotto forma di calore, ma alla base del dimagrimento vi deve essere un introito calorico negativo rispetto alle uscite: tale situazione andrà a creare un deficit, basilare affinché si possa perdere peso.

Di frequente la domanda che si pone il soggetto a dieta e che di riflesso esprime al nutrizionista è la seguente: "quanti chili dovrei perdere a settimana?". A tal domanda è difficile, su due piedi, dare una risposta certa, e quando mi trovo in difficoltà tendo a valutare come si pronuncia il mondo scientifico a riguardo: il consiglio è di non perdere più di un chilo a settimana, anzi restare intorno ai 700-800 gr sarebbe ancor più auspicabile<sup>6</sup>. Se vi state chiedendo il perché, una risposta plausibile potrebbe essere la seguente: per dare il tempo all'organismo, e in primo luogo al cervello dove ha sede anatomica l'ipotalamo, di abituarsi al calo ponderale (vedasi in tal senso il concetto di set point ipotalamico<sup>7-8-9</sup>). Quindi mi sento di consigliare un approccio prudente, razionale e calibrato, al fine di non riprendere nei mesi successivi i chili persi durante la fase di dimagrimento.

Senza dubbio, tra le diete principalmente considerate vi sono quelle che tendono a ridurre in maniera sostanziosa l'ingestione dei carboidrati, a favore delle proteine; questa linea di condotta è diventata oramai quasi una sorta di dogma,



soprattutto nel mondo del fitness. A tal proposito ricordo che il glucosio (monosaccaride per antonomasia dei carboidrati), è il carburante delle nostre cellule, la benzina che utilizziamo durante esercizio fisico, stimola il rilascio di leptina dagli adipociti, determinando di conseguenza anche un maggior senso di sazietà. Le diete low carb non possono essere l'unica soluzione al problema dell'eccesso di peso, soprattutto per i più lungimiranti.

Sono dell'avviso che queste strategie alimentari possano avere eventualmente un senso se circoscritte in un range limitato di tempo, con l'obiettivo di somministrare all'organismo (e al tanto decantato metabolismo) uno stimolo diverso, e sempre sotto il controllo di personale esperto che sappia gestire tempi e modi.

Ho citato poc'anzi il metabolismo, vero e proprio specchio per le allodole, utilizzato dal marketing dell'integrazione così come da tutti quei singoli che vi contatteranno per vendervi i loro prodotti miracolosi; ho la netta sensazione che il confine tra realtà e Wanna Marchi si stia sempre più assottigliando, in un contesto sociale nel quale la disinformazione viene condivisa a discapito di realtà oggettive e scientifiche. Tutto e subito, senza far fatica; la perdita di peso si incastra alla perfezione all'interno di questa cornice. Il metabolismo, da un punto di vista biochimico,

può essere definito come la somma di tutte le reazioni che avvengono all'interno di un organismo vivente, reazioni catalizzate dagli enzimi; questi ultimi sono di estrema importanza, perché sostengono le migliaia di trasformazioni biochimiche in tempi compatibili con la vita umana. Basti pensare alla mole di lavoro che svolgono durante il processo digestivo e di assorbimento dei nutrienti, o di tutte quelle reazioni metaboliche che hanno come centro il glucosio sia in chiave anabolica (vedasi sintesi glicogeno muscolare ed epatico) che catabolica (gluconeogenesi, ad esempio).

Non esistono acceleratori del metabolismo, a meno che non si sconfini in sostanza illecite (cosa peraltro tutt'altro che inusuale dai praticanti del body building estremo), così come diete che possano avere un impatto rimarchevole a livello metabolico come spesso si vuol far credere credere. È pur vero che le diete basate essenzialmente sulle proteine comportano una TID (termogenesi indotta dagli alimenti) più alta rispetto a carboidrati e grassi, ma senza dubbio non può comportare degli stravolgimenti a livello metabolico.

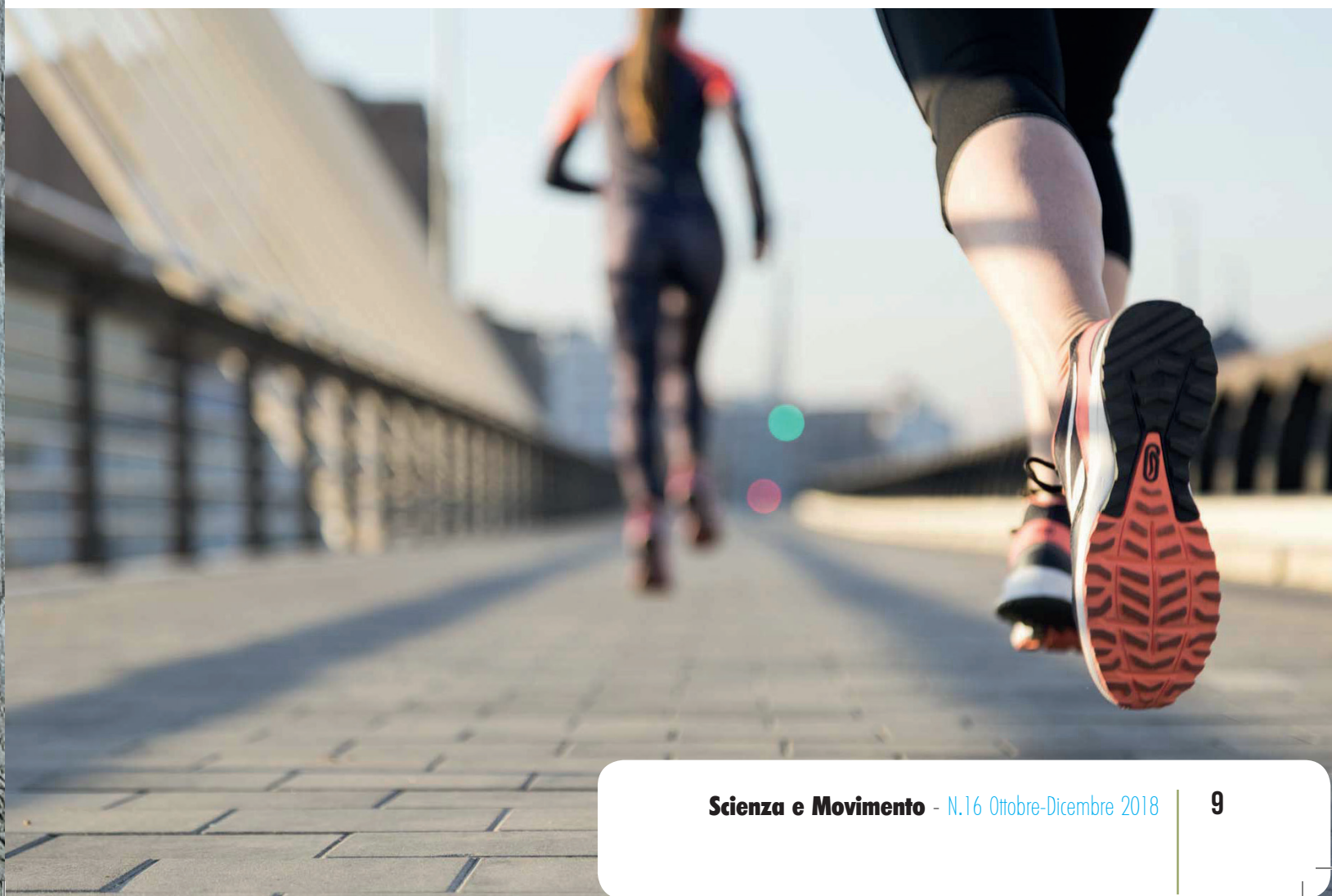
Un impatto negativo sul metabolismo basale è una diretta conseguenza, invece, di diete fortemente ipocaloriche, laddove il rischio concreto è anche quello di perdere massa magra e glicoge-





no; questa situazione è, dal mio punto di vista, proprio quella da scongiurare in quanto l'obiettivo dovrebbe essere il mantenimento della massa magra con relativa perdita nel tempo di quella grassa. Il problema nasce, in sostanza, laddove si tende a guardare solo la bilancia senza curarsi della composizione corporea. Ho la netta sensazione che le persone riversino troppe, alle volte illusorie, speranze nella dieta, guardando al dito mentre invece bisognerebbe scorgere la luna; al di fuori di aforismi, il concetto basilico è che se non si associa l'esercizio fisico al regime alimentare, le possibilità che si riesca a mantenere il peso raggiunto calano drasticamente. Repetita iuvant: mantenimento della massa magra e riduzione della massa grassa è il modo di lavorare in maniera intelligente sulla composizione corporea e sul metabolismo. Ciò sottende che non basta entrare in palestra (o dovunque voi vogliate praticare esercizio) e intraprendere una qualunque attività con la speranza di "bruciare più calorie possibili", magari camminando un'ora in salita sul tapis roulant; senza dubbio questa sarà una buona attività per il sistema cardiocircolatorio, ma ha un impatto sul metabolismo piuttosto basso. Allenamenti anaerobici, contro resisten-

za, HIIT, hanno invece un ottimo impatto sul metabolismo post allenamento, vero obiettivo dell'esercizio finalizzato al dimagrimento; da qui nasce la necessità certamente di un buon nutrizionista per rimettere sui giusti binari l'aspetto alimentare, ma senza dubbio pari importanza l'avrà un buon allenatore che sappia indirizzarvi verso quelle tipologie di allenamento elencate poc'anzi, che sappia gestirle bene per frequenza, intensità e durata. Allenarsi non farà dimagrire nel mentre, ma se ben calibrato nei suoi parametri innalzerà la qualità del dimagrimento nel lungo termine (basti considerare il miglioramento della sensibilità all'insulina<sup>9-10</sup>), il quale dovrebbe essere l'obiettivo di qualunque approccio dietetico associato all'esercizio fisico. Il titolo dell'articolo è volutamente retorico: non esiste *la dieta perfetta* per dimagrire, in quanto le variabili in gioco sono davvero molto numerose; basti pensare alla soggettività biochimica che contraddistingue ogni individuo, in nome della quale la risposta ai vari stimoli sarà diversamente modulata. Sarebbe altresì opportuno che fosse altamente personalizzata e che rispettasse le linee guida indicate dal SIO (Società Italiana dell'Obesità)



e dall'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica – ONLUS)<sup>11</sup>, già esposte in un articolo precedente ("Scienze e Movimento", numero 10, anno 2017) e che in questa sede si riporta per punti essenziali:

- i carboidrati dovrebbero rappresentare il 55% dell'apporto calorico totale giornaliero, aumentando il consumo degli alimenti ricchi in fibra, così come di amidi a lento assorbimento, riducendo parimenti la quota di zuccheri semplici a rapido assorbimento (livello della prova I, forza della raccomandazione A);
- cereali, frutta e vegetali devono essere presenti nei regimi dietetici dei pazienti obesi (livello della prova III, forza della raccomandazione A);
- al momento non esistono evidenze per suggerire l'uso di diete a basso contenuto di carboidrati (ovvero con una restrizione al di sotto dei 120-130 g/die) nei pazienti con obesità (livello della prova II, forza della raccomandazione D);
- il livello di zuccheri semplici nella dieta non dovrebbe superare il 10-12% dell'apporto calorico totale giornaliero, e questi dovrebbero derivare principalmente da frutta e verdura evitando il consumo di saccarosio aggiunto (livello della forza I, forza della raccomandazione A);
- l'indice glicemico deve essere considerato nella scelta degli alimenti da introdurre nella dieta quotidiana, in particolare gli alimenti con basso indice glicemico sono preferibili per il mantenimento del peso dopo una dieta ipocalorica (livello della prova I, forza della raccomandazione A);
- l'apporto proteico giornaliero raccomandato, nell'adulto, dovrebbe essere di 0,8 - 1,0 g/kg di peso desiderabile (per peso desiderabile si intende un peso corrispondente ad un BMI di

22,5) e le proteine devono derivare da fonti sia vegetali che animali (livello della prova I, forza della raccomandazione A);

- l'apporto dei grassi nella dieta non dovrebbe superare il 30% delle calorie totale giornaliera, con un 10% egualmente distribuito tra acidi grassi monoinsaturi, polinsaturi e saturi. Il colesterolo non dovrebbe superare la quota di 300 mg/die nell'adulto (livello della prova I, forza della raccomandazione B);
- introdurre settimanalmente almeno due porzioni di pesce (meglio azzurro), per il suo contenuto in acidi grassi omega 3 protettivi nei confronti di patologie cardiovascolari (livello della prova II, forza della raccomandazione B);
- ridurre in maniera drastica gli acidi grassi trans, tipici dei prodotti industriali (livello della prova II, forza della raccomandazione B);
- per quanto riguarda le fibre, nell'adulto si considera ottimale un'introduzione di almeno 30 g/die e l'aggiunta di fibre vegetali durante la restrizione calorica è risultata efficace anche per il miglioramento di parametri metabolici;
- in fase di restrizione calorica, l'alcol va eliminato in quanto non saziante e fortemente energetico (circa 7 kcal/g) (livello della prova I, forza della raccomandazione B);
- sempre in un contesto di dieta, da sconsigliare l'uso di bevande zuccherate (livello della prova I, forza della raccomandazione A).

Se siete alla ricerca di una dieta che vi faccia dimagrire, per i motivi sopra esposti, nel breve termine funzioneranno tutte; se invece siete mossi da spirito più scientifico e soprattutto razionale, non vi farete abbindolare dai primi prodotti dimagranti che vedrete sponsorizzati sui social o in tv, ma intraprenderete un percorso parallelo di nutrizione e allenamento; ma in fondo è risaputo: "credere ai miracoli è più facile che confutarli". ■

## ABSTRACT

With the aim of weight loss, people entrust their hopes to one of the many diets on the market; paleodieta, Dukan, Atkins, low carb, High protein ... with the hope that they can reach the much desired weight loss.

The good news is that all diets work, as they tend to create a caloric deficit (otherwise weight loss would not be explained) delivering the rules to follow; besides that, they tend to reduce junk food to zero. So in the short term no diet fails.

The problem arises when we extend the medium/long-term view. The perfect diet to lose weight does not exist, net of all the variables in play that are really numerous. If you want to maintain the weight achieved over time, it is advisable to combine exercise with the diet, the latter the real keystone for long-term success.

## BIBLIOGRAFIA

1. Harvard Medical School (maggio 2008) . The dubious practice of detox. Internal cleansing may empty your wallet, but is it good for your health? Harvard Women's Health Watch. Volume 15, numero 9,
2. <https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2014/dec/05/detox-myth-health-diet-science-ignorance>
3. E. Ernst (31 gennaio 2012). Alternative detox. British Medical Bulletin, Volume 101, Issue 1. Pages 33–38. doi.org/10.1093/bmb/lds002
4. <https://www.fondazioneveronesi.it/magazine/i-blog-della-fondazione/il-blog-di-agnese-collino/disintossichiamoci-dalle-bufale>
5. The detox dossier (2009). <http://archive.senseaboutscience.org/pages/debunking-detox.html>
6. William Mc Ardle, Frank I. Katch, Victor L. Katch (2009). Alimentazione nello sport. Milano. Casa Editrice Ambrosiana
7. Hirsch J, Hudgins LC, Leibel RL, Rosenbaum M. Diet composition and energy balance in humans. Am J Clin Nutr. 1998 Mar;67(3 Suppl):551S-555S.
8. Kessey, R.E.: A set point theory of obesity. In Handbook of eating Disorders. Brownell, K.D., Foreyt, J.P. (eds). New York: Basic Books, 1986
9. Leibel RL, Rosenbaum M, Hirsch J. Changes in energy expenditure resulting from altered body weight. N Engl J Med. 1995 Mar 9;332(10):621-8.
10. Ouerghi N, Ben Fradj MK, Bezrati I, Feki M, Kabachi N, Bouassida A. Effect of High-Intensity Interval Training on Plasma Omentin-1 Concentration in Overweight/Obese and Normal-Weight Youth. Obes Facts. 2017;10(4):323-331. doi: 10.1159/000471882. Epub 2017 Aug 5.
11. Arciero PJ, Baur D, Connelly S, Ormsbee MJ. Timed-daily ingestion of whey protein and exercise training reduces visceral adipose tissue mass and improves insulin resistance: the PRISE study. Send to J Appl Physiol (1985). 2014 Jul 1;117(1):1-10. doi: 10.1152/jappphysiol.00152.2014. Epub 2014 May 15.
12. <http://www.sio-obesita.org/Standard.pdf>

# INDICE DI SALUBRITÀ DEGLI ALIMENTI

Tabella a punti per calcolare l'indice di salubrità degli alimenti inteso come grado di beneficio e rischio derivanti dall'assunzione e potenziale livello di sicurezza alimentare (in termini di contaminazione, adulterazione, genuinità, ecc.).

© Pierluigi De Pascalis – [www.depascalis.net](http://www.depascalis.net)

CONSISTENZA	
Alimento intero (o trancio) non lavorato.	Punti: 1
Preparazione alimentare in purea (o dall'aspetto cremoso)	Punti: 2
Alimento macinato (ricomposto o preparato dopo macinatura, molitura, separazione meccanica, ecc.).	Punti: 3
Preparazione alimentare con ingrediente principale visivamente indistinguibile.	Punti: 4

COTTURA	
Al vapore/bollito (o crudo)	Punti: 1
Al forno, o con metodi a bassa temperatura o con cotture molto brevi (inferiori a 4 minuti).	Punti: 2
Grigliato o precotto (o crudo conservato mediante salatura, affumicatura, ecc.).	Punti: 3
Fritto.	Punti: 4

NUMERO DI INGREDIENTI (esclusa acqua, spezie visibili e ingredienti affini o aggiunti visibili e distinguibili)	
Sino a 2	Punti: 1
Sino a 3	Punti: 2
Sino a 4	Punti: 3
Più di 4	Punti: 4

PRESENZA DI GRASSI ANIMALI	
No	Punti: 1
Si, naturalmente presenti nell'alimento (pesce e uova).	Punti: 2
Si, naturalmente presenti nell'alimento (latte, carni e derivati).	Punti: 3
Si, aggiunti nella ricetta (inclusi eventuali tuorli) o nel metodo di cottura.	Punti: 4

GRADO DI SALUBRITÀ	
Sino a 6 punti	Ottimo livello di salubrità
Sino a 8 punti	Buon livello di salubrità
Sino a 10 punti	Sufficiente livello di salubrità (consumare con moderazione)
Sino a 12 punti	Insufficiente livello di salubrità (consumare a piccole dosi)
Oltre 12 punti	Alimento sconsigliato