

Il calo di peso nelle diete iperproteiche è solo un vantaggio temporaneo

LE PROTEINE NON FANNO MIRACOLI

Una famiglia a tavolaLe diete iperproteiche non sono miracolose ed è meglio non seguirle a lungo, mentre i grassi saturi di burro e formaggio forse sono meno pericolosi di quanto si credesse. Sono alcune delle curiosità nutrizionali emerse nella sessione intitolata "Alimentazione e salute: dalla teoria alla cucina" durante il congresso della Società Italiana di Medicina Generale di Firenze.

Vantaggi apparenti "Un moderato aumento della quota proteica, nel contesto di una dieta, può dare lievi vantaggi in termini di calo del peso", ha spiegato Michele Sculati, specialista in scienze dell'alimentazione dell'Università di Pavia, secondo il quale però sarebbe un aumento ben più modesto rispetto a quello prescritto da diete iperproteiche come la Atkins e la Dukan.

Lo specialista ha poi spiegato che bisogna tenere sotto controllo gli acidi urici e dato che mancano dei dati di sicurezza a lungo termine, sarebbe meglio consumare più proteine "solo nel limitato periodo di tempo in cui l'individuo è a dieta". Grassi scagionati I grassi saturi di origine lattiero-casearia invece potrebbero essere scagionati dall'accusa di favorire patologie cardiovascolari: secondo Andrea Poli, direttore scientifico della Nutrition Foundation of Italy, gli ultimi studi mettono in dubbio la loro azione infiammatoria. Confermato il semaforo verde per gli Omega 3 e i polifenoli tipici dell'olio extravergine d'oliva appena prodotto, che proprio in queste settimane raggiunge le tavole degli italiani; confermata anche la pericolosità dei grassi 'trans'.

Prevenire le patologie Le riflessioni sulle abitudini alimentari degli italiani, ha spiegato il vicepresidente Simg Ovidio Brignoli, rientrano nel concetto di "medicina per le persone sane", volto alla prevenzione delle patologie: "Per mantenere le persone sane in salute - ha spiegato - è necessario che gli operatori sanitari sappiano dare indicazioni autorevoli e fatte su misura per i profili dei singoli soggetti. I medici generici sono le prime persone a cui ci si rivolge per discutere il proprio stile di vita"