

# La dieta a «zona» e quella di Atkins

Nicola Sorrentino ci illustra due differenti modi per perdere peso. Da seguire con cautela

NICOLA SORRENTINO\*

## La dieta Atkins

Questa dieta, creata circa trent'anni fa dal dottor Robert C. Atkins, cardiologo di New York, sollevò grandi polemiche tra gli specialisti dell'epoca. Al contrario di tutte le diete che si basavano su un regime ipocalorico Atkins proponeva un'alimentazione priva di zuccheri e senza contare le calorie. Detta anche «dieta del fantino», risulta ricca di proteine e grassi e troppo povera di carboidrati (è concesso solo un panino a colazione). Riducendo l'apporto di glucosio, carboidrato semplice introdotto con l'alimentazione, l'organismo provvede a sintetizzarlo ricorrendo ai depositi proteici, demolendo le proteine in modo da fornire glicidi. Con questo sistema metabolico, è possibile calare rapidamente di peso anche a causa della perdita di liquidi provenienti dalle masse muscolari e dall'acqua extra-cellulare. Questo calo ponderale coinvolge però minimamente il tessuto adiposo, che si riduce di poco. La dieta Atkins è estremamente sbilanciata, la carenza di frutta e verdura, nella fase iniziale, può portare ad una mancanza di vitamine e sali minerali e provocare sti-

tichezza. L'eccessivo metabolismo proteico innalza la produzione di scorie azotate (chetoni), con rischio di danno renale. Non è consigliabile protrarre la dieta per più di 2 settimane.

### I capisaldi della dieta

La dieta Atkins consta di 3 fasi: fase di dimagrimento; fase di ponte (in cui si ritorna progressivamente a un'alimentazione più comune); fase di mantenimento (nella quale si applicano alcune correzioni qualitative).

Eliminare nella fase di dimagrimento cibi come pane, pasta, riso, biscotti, cereali e farinacei di ogni genere, frutta, dolci in modo da stimolare produzione del Fat Mobilizing Hormone, l'ormone responsabile della mobilitazione dei grassi dai loro depositi.

Per favorire il dimagrimento sono consigliati tutti i tipi di carne, anche quelle affumicate e insaccate; tutti i tipi di pesce, uova. I grassi possono essere usati liberamente sia per condire che per cucinare.

A partire dalla fase di ponte, si può introdurre qualunque formaggio ma non il latte, è ammessa però la panna liquida, mentre le verdure possono essere consumate a volontà.

### Esempio di dieta

- **Colazione:** 30 g di Emmental, un panino (40 g), un caffè

- **Metà mattina:** Una tazza di tè  
- **Pranzo:** 2 fette di roast beef (100 g) e lattuga all'agro  
- **Merenda:** 1 bicchiere di latte magro  
- **Cena:** Trancio di pesce alla griglia (200 g), finocchi in insalata.

Questa dieta è adatta per chi voglia perdere peso in breve tempo e goda di uno stato di salute ottimale. Completamente sbilanciata, è ricca di controindicazioni, la sconsiglio ad anziani, bambini e donne in gravidanza, ai diabetici, alle persone malate di cuore, fegato e reni. Va seguita sotto controllo medico.

## La dieta a zona

Questo programma alimentare è stato messo a punto da Barry Sears, biochimico americano diventato celebre per aver seguito dal punto di vista alimentare alcuni famosi atleti. La «zona» è quello stato fisiologico che consente il controllo degli ormoni attraverso l'alimentazione. Presupposto di tale dieta è consumare i pasti con un preciso e calcolato quantitativo di calorie, in modo da facilitare la perdita di peso attraverso la stabilità nel sangue dei livelli di insulina (stimolata dai carboidrati), di glucagone (l'ormone «del consumo», stimolato dalle proteine) e di eicosanoidi (ormoni regolatori dell'in-



sulina, stimolati dai grassi). Per arrivare a tutto ciò è necessario che vi sia un rapporto ottimale tra carboidrati, proteine e grassi, valutato nella proporzione 40-30-30. - I capisaldi della dieta Privilegiare cibi proteici a basso contenuto di grassi saturi e ricchi di polinsaturi. Consigliati pesce, pollo, tacchino, carne bovina magra, albume d'uovo, latticini magri.

Come fonte di grassi è consigliato l'uso di olio extravergine d'oliva, pesce (omega-3), olive, frutta secca. Per quanto riguarda i carboidrati, privilegiare frutta e verdura in quanto stimolatori minori di insulina l'ormone dell'accumulo, responsabile del sovrappeso. Sono da evitare banane, uva passa, carote, patate, barbabietole, zucca, granoturco, merendi-

ne, bibite, dolci.

Assumere con moderazione pane, pasta, riso, dolci e cereali raffinati: alimenti ad alto indice glicemico.

Non far passare più di 5 ore tra un pasto e l'altro. Sono previsti almeno 3 pasti principali e 2 spuntini.

### Esempio di dieta

- **Colazione:** Latte, 1 fettina di pane integrale e bresaola, 1 kiwi, 9 mandorle

- **Pranzo:** Salmone (140 g), 1 cespo di insalata, 1 pomodoro, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, 1 mela

- **Merenda:** Yogurt magro (200 cc)  
- **Cena:** Petto di pollo (90 g), Spinaci (120 g), 6 asparagi, 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva, vino (60 cc), 1 pesca  
- **Prima di andare a dormire:** Latte parzialmente scremato (200 cc) oppure: caciotta (40 g), 1 kiwi, 1 noce.

E' una dieta sostanzialmente innocua purché seguita per brevi periodi di tempo. Ideata per gli sportivi, prevede una quantità molto alta di proteine che per chi non pratica un'attività fisica costante è sconsigliata.

\*Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia