

LA DIETA PROTEICA

((Dr. Roberto Maugeri)

Dimagrire con le diete classiche è spesso impresa difficile: il calo del peso avviene molto lentamente, è necessario pesare e dosare tutti gli alimenti e risulta spesso non facile seguire le norme dietetiche se si è fuori casa.

La dieta proteica, ideata dal Prof. Blackburn dell'Università di Harvard (USA) è un moderno e straordinario metodo nutrizionale che rispetta le giuste quantità di proteine necessarie al fabbisogno giornaliero di ogni singola persona (quindi normo proteico), povero di grassi e di glucidi.

La perdita di peso avviene quasi esclusivamente dal consumo del tessuto adiposo, favorendo il rimodellamento della silhouette corporea con notevole diminuzione della cellulite; la pelle inoltre ritrova la sua normale elasticità.

Questo protocollo, supportato oramai da una vasta letteratura internazionale, è senza dubbio uno dei pochi modelli dietetici in grado di consentire un dimagrimento efficace e rapido, indipendentemente dal metabolismo basale e dal livello d'attività fisica, attraverso una modulazione ormonale fisiologica, in assenza di fame e di stanchezza.

La dieta proteica è un concetto dietetico globale che si articola attraverso due fasi distinte:

il dimagrimento: consente una perdita di peso variabile tra gli 1,5 ed i 2 Kg di massa grassa alla settimana con risultati che incentivano ed aiutano la motivazione, evitando lo scoraggiamento spesso presente in un dimagrimento troppo lento.

Durante questa fase, nella cosiddetta dieta proteica classica, si ha la sostituzione dei pasti con integratori proteici, da scegliere in vari gusti dolci (es. cioccolata, cappuccino, frollino, fette biscottate, mousse al cioccolato, budini, barrette al cioccolato) o salati (es. pasta, vellutate, omelette, risotti, grissini, fette biscottate).

È comunque possibile, volendo, assumere della carne o del pesce a pranzo o a cena al posto di un integratore (dieta proteica mitigata).

La possibilità di scegliere tra una vasta gamma di integratori, alcuni anche rapidi da preparare, permette un'estrema facilità d'utilizzo anche se ci si trova fuori casa.

L'apporto di proteine pre-assimilabili ad alto valore biologico degli integratori, consente una protezione ottimale della massa magra e di rispettare il fisiologico ricambio dei costituenti proteici del derma.

Le sostanze prodotte naturalmente dall'organismo in seguito al consumo di grassi di riserva e l'effetto saziante delle proteine fanno scomparire dal 2°/3° giorno la spiacevole sensazione di fame che si accompagna alle classiche diete ipocaloriche.

L'assunzione di verdure a basso contenuto di glucidi, a volontà, assieme all'apporto di vitamine e di sali minerali, permette di compensare la carenza in micronutrienti presente nelle comuni diete ipocaloriche.

la transizione: rappresenta un momento altrettanto importante del protocollo medico della dieta proteica in quanto è quello che consente di mantenere nel tempo i risultati raggiunti con la fase di dimagrimento e per questo motivo andrà seguito scrupolosamente.

Durante questa fase, la cui durata sarà uguale a quella del dimagrimento, si provvede ad una introduzione graduale dei carboidrati (frutta, pane, pasta) sino ad arrivare ad un'alimentazione bilanciata di tipo mediterraneo corrispondente al fabbisogno calorico giornaliero di ciascuno.

La dieta proteica è un protocollo che può essere prescritto solo dal medico; sono quindi previsti, prima di poter iniziare, un'accurata visita medica ed un profilo di esami ematochimici, cui seguirà un periodico controllo medico sino al raggiungimento del peso desiderabile.