

Le diete alternative: la dieta a zona e quella vegetariana

La dieta a zona

La distribuzione degli alimenti nella dieta è ancora argomento di discussione, Negli ultimi tempi si sta affermando, anche in ambito sportivo, la “dieta a zona”, ideata da Barry Sears. Il biochimico americano sostiene che l’errore delle diete in uso è quello di considerare solo il potere calorico degli alimenti, senza tenere conto del diverso effetto dei nutrienti a livello ormonale.

La dieta a zona attribuisce il segreto della salute all’equilibrio di due ormoni secreti dal pancreas, **insulina** e **glucagone**, che svolgendo all’interno dell’organismo funzioni opposte regolano l’utilizzo e la mobilitazione dei grassi di deposito. Il glucagone viene secreto quando il livello di glucosio nel sangue si abbassa, segnalando la necessità d’ingerire del cibo.

L’insulina, al contrario, viene liberata quando il livello di glucosio nel sangue è troppo elevato (iperglicemia). Con la sua azione elimina l’eccesso di zuccheri, favorendone l’assorbimento a livello muscolare ed epatico e segnala al corpo la necessità di accumulare i grassi.

L’alterazione di questo equilibrio ormonale a favore dell’insulina comporta degli scompensi che si traducono in un accumulo eccessivo di grasso col conseguente aumento del rischio di malattie coronariche e invecchiamento organico precoce.

Il mantenimento della concentrazione di insulina nella “zona” di equilibrio, assicurato da un adeguato bilanciamento nella dieta di proteine e carboidrati oltre che di grassi, permetterebbe,

GLOSSARIO

Lipogenetico Detto di ciò che è in grado di formare il grasso

invece, il raggiungimento e il mantenimento di uno stato di salute ottimale, capace di prevenire e rimediare all’insorgenza di molti quadri patologici. La giusta composizione della razione alimentare, secondo questo regime, si basa sulla catalogazione dei cibi non in base alle calorie, ma alla loro capacità di dare origine o meno al “**picco glicemico**”, stimolando l’azione dell’insulina (ormone **lipogenetico**).

I cibi vengono pertanto divisi in alimenti ad **alto indice glicemico** o **basso indice glicemico**.

Ampio spazio viene dato anche alle proteine, che permettono la secrezione del glucagone (antago-

ALIMENTO	INDICE	ALIMENTO	INDICE
Yogurt scremato	20	Barrette tipo Mars	97
Riso bianco	83	Pesche	63
Fagioli in scatola	21	Panino	104
Pizza al formaggio	86	Maccheroni	65
Ciliegie	32	Miele	104
Hamburger	87	Uva	67
Latte intero	40	Wafer alla vaniglia	110
Gelato	87	Cioccolato	71
Salsicce	42	Ciambella salata	116
Patatine fritte confezionate	87	Succo di arancia	75
Albicocche	46	Cornflakes	119
Cocomero	93	Banane	78
Mele	54	Patate al forno	121
Cornetti	96	Pop corn	79
Ravioli	56	Riso soffiato	128

1. La tabella illustra, a titolo esemplificativo, l’indice glicemico di alcuni alimenti. È un dato importante per la classificazione dei carboidrati che ingeriamo, poiché è indice diretto della velocità con cui gli zuccheri contenuti in un dato alimento entrano nel circolo sanguigno, stimolando la produzione di insulina. Più un alimento ha un alto indice glicemico, più massiccio sarà il rilascio di insulina da parte dell’organismo, più l’alimento in questione sarà da evitare, perché sfavorevole.

nista fisiologico dell'insulina), con conseguente mobilitazione del glucosio immagazzinato nel fegato.

Ai grassi viene riconosciuto l'importante compito di trasportare particolari messaggeri biochimici (**eicosanoidi**), regolatori dell'azione dei due ormoni antagonisti e in grado di **mantenere “nella zona” i livelli d'insulina**. Rispetto ai normali livelli indicati dalla Società Italiana di Nutrizione (SINU) si prevede quindi un aumento della quota proteica al 30%, a scapito di quella dei carboidrati, ridotta al 40%.

ALIMENTO	KCAL	PROTIDI	LIPIDI	GLUCIDI
Fette biscottate	410	11,3	6	83
Pollo (petto)	97	22,2	0,9	0
Sogliola	86	16,9	1,7	0,8
Prosciutto crudo	471	22,2	31,2	0
Prosciutto cotto	415	21,1	36,4	0
Birra chiara	34	0,3	0	2
Coca Cola	39	0	0	10,5
Mozzarella	243	19,9	16,1	4,9
Burro	758	0,8	83,4	1,1
Olio d'oliva	900	0	100	0
Patate	85	2,1	1	18
Pomodori	17	1,2	0,2	2,8
Mele	45	0,3	0,1	13,7
Latte parzialmente scremato	49	3,5	1,8	5

2. Tabella nutrizionale di alcuni alimenti.

La dieta vegetariana

Seguire una dieta vegetariana significa adottare un regime nutrizionale che prevede l'eliminazione della carne dalle abitudini alimentari per motivi molteplici, che vanno da principi di tipo etico (rifiuto di tutto ciò che comporta l'uccisione di animali), salutistico (alcuni pensano che la carne faccia male), preventivo (evitare l'insorgere di alcuni stati morbosi), fino ad arrivare alla semplice curiosità o moda. L'unica certezza è che il principio base del vegetarianismo è il rifiuto della carne nell'alimentazione.

In funzione delle differenti motivazioni esistono **diversi tipi di vegetarianismo**.

Coloro che seguono una **dieta restrittiva**, cioè soggetti che si nutrono esclusivamente di alimenti di origine vegetale (vegetariani o vegan), si differenziano in:

- **granivori** (che mangiano esclusivamente cereali);
- **frugivori** (che si alimentano di sola frutta);
- **crudisti** (che mangiano solo verdure crude).

Coloro che seguono una **dieta permissiva** si suddividono invece in:

- **lacto-vegetariani** (che ammettono l'introduzione nell'alimentazione di latte e latticini);

- **ovo-vegetariani** (che consumano uova);
- **ovo-latteo-vegetariani** (che consumano uova, latte e latticini).

La dieta ovo-latteo-vegetariana è di per sé completa ed equilibrata, mentre la dieta vegan può causare problemi legati alla carenza di calcio, vitamine B12 e B2, che necessitano pertanto di essere integrati. La dieta vegetariana equilibrata prevede dunque la seguente composizione: 80% carboidrati (frutta e verdura); 10% grassi; 10% proteine.

Il vantaggio di una dieta vegetariana può consistere nella diminuzione del colesterolo, indotta dalla riduzione percentuale dei grassi e dei carboidrati complessi, e, se seguita per un tempo limitato, può essere un valido supporto terapeutico per malattie cardiocircolatorie. I limiti di tale modello alimentare, specie se di tipo vegan, si situano nel cattivo bilanciamento degli aminoacidi essenziali, nella carenza di ferro, calcio e vitamine B12 e B2. Pertanto, se si vuole seguire tale regime alimentare, è necessario farsi consigliare da un medico o un dietologo.

Concludiamo ricordando che, non essendo possibile sintetizzare ed esemplificare adeguatamente in poche righe i presupposti scientifici di queste diete, **è consigliata la lettura di un testo specifico**.