

L' INDUSTRIA DEL DIMAGRIMENTO : alcuni esempi di diete non propriamente equilibrate.

I chili in eccesso si vorrebbero perderli tutti e subito e non passa giorno senza che vengano proposte , attraverso i maggiori mezzi di informazione, mirabolanti soluzioni del problema. Sono promesse ingannevoli e chi le propone sa di proporre il falso.

Accenniamo ad alcuni esempi di diete, alcune decisamente fantasiosi, altre anche raccomandabili:

- *la dieta ipnotica*: agisce nell'inconscio ascoltando un CD, puntando a trovare attraverso messaggi subliminali motivazioni naturali per un'alimentazione equilibrata;
- *la dieta del minestrone*: da non proseguire per più di 15 giorni;
- *la dieta del fantino*: dieta urto da non proseguire per più di tre giorni;
- *la dieta del gruppo sanguigno*: ad ogni gruppo sanguigno la sua dieta in base al momento della sua apparizione nell'evoluzione del genere umano;
- *la dieta dei colori*: consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta o ortaggi, scegliendo 5 prodotti di colore diverso;
- *la dieta dei limoni*: consumo quasi esclusivo di limoni;
- *la dieta del sesso*: sfrutta l'attività sessuale per perdere peso;
- *la dieta della vodka*: basata sul fatto che contiene meno calorie del vino;
- *la dieta della patata*: se ne dovrebbe consumare almeno un chilo al giorno;
- *la dieta dissociata* : consiste nel prendere ogni giorno, tranne la domenica in cui l'alimentazione è libera, un solo alimento a volontà, scelto tra latticini, legumi, frutti, uova, carni, pesci, sperando che con l'aiuto della noia l'appetito diminuisca, non considerando la privazione di nutrienti indispensabili);
- *la dieta Atkins*: prevede una forte riduzione dei carboidrati, semplici e complessi, e un aumento del consumo di proteine, specie di origine animale. Vi è uno squilibrio dal punto di vista metabolico per l'eccesso di proteine e di grassi ed è molto povero in fibre, per cui si consigliano supplementi di crusca.
- *dieta Zona*: anche questa si basa sulla riduzione dei carboidrati in favore delle sostanze proteiche. Le proteine vengono degradate aumentando l'acidità plasmatica che alla lunga provoca una demineralizzazione dell'osso per fornire carbonato di calcio allo scopo di tamponare lo squilibrio;
- *dieta dell'Indice Glicemico*: prende in considerazione la velocità con la quale i carboidrati aumentano la glicemia e di conseguenza la secrezione d'insulina da parte del pancreas, che concorre all'aumento di peso. Concetto condivisibile, però c'è da dire che quello che conta davvero non è l'indice glicemico del singolo alimento ma di tutta la dieta, e la dieta mediterranea ha un indice è favorevole essendo ricca di fibre.
- *dieta ipocalorica bilanciata*: una sorta di versione leggera della dieta mediterranea, con una riduzione dei vari nutrienti

Per non parlare di spot promozionali di prodotti dietetici, di pomate e persino di cerotti, in grado di far perdere l'adipe in precise parti del corpo, pur continuando a mangiare quel che si vuole, senza muoversi.

Forse la magistratura dovrebbe occuparsi maggiormente delle pubblicità menzognere, soprattutto quando è coinvolta la salute.