Diete: I falsi miti del web

Data: Invalid Date | Autore: D.ssa Mariarita Albanese



Tra gli argomenti preferiti delle "bufale" su internet, le diete e l'alimentazione riescono a creare ogni giorno dei nuovi falsi miti di facile diffusione sul web. Queste notizie, tuttavia, possono essere superficiali, sbagliate ed essere dunque un pericolo per i "navigatori inconsapevoli". Ecco alcuni "falsi miti": sfatiamoli insieme! **-7 KG IN 7 GIORNI:**Le diete drastiche che promettono risultati eccezionali in poco tempo sono spesso pericolose per la salute.

Il numero di calorie giornaliere assunte con questi regimi dietetici "stretti" diminuisce di colpo e questo porta l' organismo a salvaguardare la massa grassa come "riserva di energia".

Il calo di peso che si può osservare in questo periodo è infatti dovuto al calo della massa muscolare, danneggiata dalla carenza nutrizionale.

Risultato? Terminata la dieta "ferrea", si assiste al cosiddetto "effetto yo-yo", cioè un recupero repentino dei kg persi.

-SALTARE UN PASTO AIUTA A DIMAGRIRE:

Falso!

E' anzi una cattiva abitudine che fa ingrassare, perché altera il metabolismo. Meglio preferire un pasto leggero, composto da verdure (ricche di fibre, che creano sazietà e sono ricche di vitamine e minerali) e frutta fresca.-**MANGIARE ALIMENTI SENZA GLUTINE FA BENE, ANCHE SE NON SI E' CELIACI:**

Falso!

Questa moda, che è partita dagli Stati

Uniti, è poco corretta sul piano nutrizionale e non salutare per chi non è affetto da celiachia, cioè dall'allergia al glutine .

Eliminare cibi contenenti glutine -un complesso proteico tipico dei cereali- significa privarsi di una delle principali fonti di carboidrati complessi, ma anche degli altri nutrienti in essi contenuti.

Non solo: i cibi "gluten free", sono molto più calorici del corrispondente alimento con glutine. Questo, poiché sono solitamente addizionati con grassi e fondamentalmente composti da mais e riso (alimenti con un indice glicemico elevato). Portano quindi ad un aumento del picco di zucchero nel sangue e a un minor effetto saziante.

-BERE ACQUA E LIMONE AL MATTINO FA DIMAGRIRE:

Falso! Questo mix aiuta di certo a reintegrare i sali minerali e i liquidi persi durante la notte, ma non ha alcun effetto sul metabolismo. Non solo: chi soffre di gastrite o di reflusso, dovrebbe evitare questa bevanda, poiché potrebbe provocare acidità di stomaco e irritazione.

-LA PASTA FA SEMPRE INGRASSARE:

Falso!

La pasta e i carboidrati complessi, sono spesso i primi alimenti ad essere eliminati dalle diete. Nulla di più sbagliato: sono infatti la principale fonte di energia per il nostro organismo!

Ciò a cui bisogna stare attenti, sono le quantità: 70-80 gr. di riso o pasta è la quantità ideale per ricevere la giusta energia senza appesantirsi troppo.

Inoltre, se i carboidrati complessi vengono assunti in forma integrale, le fibre contribuiscono al regolare transito intestinale e a controllare l'assorbimento dei grassi. Un toccasana, quindi, anche per chi soffre di stitichezza e colesterolo alto!

- BARRETTE E "BEVERONI" SOSTITUISCONO UN PASTO:

Vero/Falso.

Anche se molti prodotti dietetici, come i cosiddetti "beveroni" proteici, hanno caratteristiche nutrizionali interessanti, nessun prodotto dovrebbe sostituire un pasto normale, se non per un periodo di tempo limitato e in un regime dietetico ipocalorico controllato da uno specialista.

Mai affidarsi al fai-da-te o a programmi dietetici miracolosi curati da sedicenti "coach" senza alcuna qualifica o preparazione medica: il cibo è la prima forma di cura di sé.

Pillole di salute della D.ssa Mariarita Albanese

Seguici anche su[Facebook]

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/diete-i-falsi-miti-del-web/113224