La Bda ammonisce le cinque diete più famose

Data: Invalid Date | Autore: Rosalba Capasso



BIRMINGHAM, 27 NOVEMBRE -In tanti cercano di raggiungere la forma fisica e il più delle volte diventa un obiettivo primario, si è disposti a tutto pur di giungere finalmente alla silhouette tanto desiderata. In commercio quanto in rete esistono le più svariate e sedicenti cure dimagranti che promettono risultati in poco tempo, soprattutto senza rinunce.

Ma si sa, che chi bello vuole apparire, un po' deve soffrire, e cosi la Bristish Dietetic Association, organizzazione che si occupa dei corretti regimi alimentari, alquanto preoccupata di ciò che c'è in giro e svolazza in rete, mette al bando le cinque diete che ritiene più dannose per l'organismo, infatti secondo l'ente invece di apportare benefici, al contrario causano solo scompensi e squilibri al corpo. [MORE]

Il primo posto del podio è della tanto in voga, ma discussa dieta Dukan, che per il terzo anno risulta essere un regime per niente consigliato, anzi secondo gli esperti «è confusa, estremamente rigida e con troppi effetti collaterali, fra cui spossatezza». In seconda posizione la NEC (KEN in inglese), altro non è, che un trattamento di dieci giorni, con abolizione totale di cibi soliti, ci si nutre solo con concentrati di vitamine attraverso un sondino naso-gastrico. Segue la Party Girl IV Drip Diet, un mix di vitamine, magnesio e calcio in formato flebo per via endovenosa.

Il quarto e quinto posto sono aggiudicati dalla Six Weeks to OMG(Oh My God) Diet e la Alcorexia. La prima basata su attività fisica, caffè e un gelato di prima mattina per bruciare i grassi e solo apporto

calorico dato dalle proteine, mentre l'altra non meno rischiosa, è detta anche Drunkorexia, ove un controllo rigido delle calorie durate la settimana dà il via libera all'alcool durante il weekend, senza conseguenze di oscillazioni della bilancia.

Sian Porter, dietista consulente e portavoce della BDA conferma la pericolosità di queste diete, e inoltre afferma che, appena si ricomincia mangiare in modo decente i chili persi tornano e in alcuni casi anche con gli interessi, e conclude affermando: «Dopo le Feste, la gente è alla disperata ricerca di un modo veloce per smaltire il peso accumulato e così ogni anno assistiamo al proliferare di diete assurde, sponsorizzate da questa o quella celebrità e seguite poi in massa dalla gente comune, disposta a tutto pur di dimagrire. Ma niente può sostituire l'efficacia dell'esercizio fisico abbinato ad una dieta sana ed equilibrata, senza contare che mangiare dovrebbe essere un piacere e non un metodo di tortura».

(Fonte:www.stetocopio.net)

Rosalba Capasso

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/le-cinque-diete-da-non-prendere-in-considerazione/33921