Le diete "fai da te" e i diversi effetti sulla salute.

Data 26 dicembre 2001
Categoria metabolismo

E’ noto come uno dei settori in cui piu’ si concentra la "medicina fai da te" e’ quella del sovrappeso e delle diete ideate allo scopo di combatterla. Non era stato mai studiato pero’ l’effetto che questo tipo di diete possono portare all’organismo in confronto tra di loro.
Negli Stati Uniti il Dipartimento dell’Agricoltura ha svolto un programma di ricerca esaminando oltre 10.000 adulti che effettuavano diete di vario tipo. Le diete venivano divise in tre categorie che rappresentano piu’ del 90% dei libri sulle diete popolari presenti sul mercato: 1) Dieta a basso tenore di carboidrati (il 20% dell’energia o meno da carboidrati o meno di 100g di carboidrati nella dieta). 2) Dieta a basso tenore di grassi (10% o meno dell’energia fornita da lipidi totali). 3) Dieta a moderato contenuto lipidico e piu’ elevato contenuto glucidico (20-30% delle calorie fornite da lipidi totali e piu’ del 55% dell’energia dai carboidrati).
Molte le diete commerciali come le "Weight Watchers" ricadrebbero in questa categoria.
Non era possibile valutare il quadro dietico dei vegetariani stretti perche’ il campione appariva troppo limitato.
Veniva analizzata la qualita’ della dieta utilizzando l’ Healthy Eating Index (HEI) che e’ costituito da un indice di dieci componenti basati sulla "piramide" alimentare (modello suggerito dal Dipartimento americano dell’Agricoltura). L’esame generale delle diete evidenziava come genericamente, le diete ad alto contenuto glucidico, consentissero una quantita’ piu’ alta e significativa di carboidrati e di zuccheri aggiunti con una minore densita’ energetica: vale a dire che le persone che introducono diete a piu’ alto contenuto glucidico consumano maggiori volumi di cibo ma minore energia totale, con BMI significativamente piu’ basso riscontrato nel gruppo ad alto contenuto di carboidrati.
In conclusione si rilevava come le diete ad alto contenuto di carboidrati e a basso- medio contenuto in grassi, tendevano ad essere ipocaloriche; la qualita’ della dieta misurata con l’indice di salute alimentare HEI, era piu’ elevata nel gruppo che utilizzava diete ad alto contenuto di carboidrati, mentre la qualita’ piu’ bassa era osservata in coloro che utilizzavano diete a basso contenuto di amidi. Il BMI era significativamente piu’ basso in entrambi i sessi quando facevano uso di diete ad alto contenuto di carboidrati, mentre i BMI piu’ elevati si sono riscontrati in coloro che utilizzavano diete a basso contenuto di carboidrati.
("Journal of American Diethetic Association" Aprile 2001