

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

COME RIPRENDERE A MANGIARE DOPO LA DIETA?

Qual è il regime alimentare più adatto dopo una dieta dimagrante? Secondo uno studio recentemente pubblicato sul Journal of the American Dietetic Association la scelta migliore, soprattutto per il cuore, è quella di una alimentazione a basso contenuto di grassi saturi.

I ricercatori dell'University Medical Centre di Baltimora, nello stato americano del Maryland, hanno valutato gli effetti biologici - colesterolo, livelli infiammatori e funzionalità dei vasi sanguigni - di tre diversi regimi dietetici molto noti su gruppi di adulti sani e non obesi in dieta di mantenimento (isocalorica) per un mese.

“L'obiettivo non era far perdere peso alle persone coinvolte nella ricerca” chiarisce Michael Miller, che ha diretto lo studio “ma piuttosto valutare gli effetti dei diversi tipi di alimentazione sul loro organismo”. Per questo motivo per ogni persona è stato impostato un regime alimentare con un numero di calorie sufficienti al mantenimento del peso.

Delle tre diete prese in considerazione, la Ornish - un regime vegetariano a bassissimo contenuto di grassi - sembra essere la migliore in termini di funzionalità dei vasi sanguigni e di riduzione del colesterolo LDL (meno 17%).

Quest'ultimo parametro si è ridotto del 12% anche per chi seguiva la dieta South Beach - pochi grassi e per lo più insaturi (olio d'oliva) e carboidrati “buoni” (fagioli, cereali integrali e frutta) - mentre è aumentato dopo la dieta Atkins, niente carboidrati e spazio anche a grassi saturi come carne rossa e burro.

“Pur essendo normale per chi perde peso migliorare anche i propri livelli di colesterolo e la funzionalità circolatoria” spiega Miller “lo studio ha dimostrato in dettaglio gli effetti delle diete normalmente utilizzate subito dopo la fase acuta di dimagrimento”.

“I dati suggeriscono che un'alimentazione con pochi grassi saturi rappresenta un'ottima prescrizione per un cuore in buona salute” afferma l'autore, dopo aver ricordato la necessità di studi per valutare gli effetti a lungo termine di un determinato tipo di alimentazione.

Fonte:

Miller M, Beach V, Sorkin JD, Mangano C, Dobmeier C, Novacic D, Rhyne J, Vogel RA. Comparative effects of three popular diets on lipids, endothelial function, and C-reactive protein during weight maintenance. J Am Diet Assoc. 2009 Apr;109(4):713-7.

□