

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

MICRONUTRIENTI, ALCUNE DIETE MEGLIO DI ALTRE

Le diete differiscono per il loro contenuto di vitamine e minerali, e quelle che contengono alimenti ricchi di nutrienti e hanno un apporto di carboidrati moderatamente basso hanno un vantaggio sulle altre. Lo afferma un'analisi di quattro regimi dietetici molto comuni, pubblicata sull'American Journal of Clinical Nutrition dal team di Christopher Gardner della Stanford University Medical School.

Secondo i ricercatori, ci sono poche informazioni sul contenuto in microelementi delle diete "alternative", anche se l'argomento ha la sua importanza per la salute generale. Per colmare il vuoto informativo sono stati misurati gli apporti in micronutrienti di quattro diete molto comuni negli Stati Uniti, la Atkins, la Zona, il programma alimentare LEARN e la Ornish. Per ognuna di queste sono state interpellate donne obese o in sovrappeso che le seguivano, divise in quattro gruppi: Atkins (n = 73), Zona (n = 73), LEARN (n = 73), e Ornish (n = 72). Le donne sono state intervistate telefonicamente senza preavviso all'inizio della dieta e dopo otto settimane, per una raccolta anamnestica sulle ingesta delle 24 ore precedenti. Sono stati poi calcolati i dati sull'apporto nutritivo, scoprendo differenze significative per tutti i macronutrienti e per molti micronutrienti.

Si è notato che l'apporto calorico era diminuito in modo simile dal valore iniziale per tutti e quattro i gruppi. Nel gruppo Atkins una parte significativa delle partecipanti rischiava una carenza di tiamina, acido folico, vitamina C, ferro e magnesio, nel gruppo LEARN il rischio riguardava la vitamina E, la tiamina e il magnesio, nel gruppo Ornish la vitamina E, B12 e lo zinco. Al contrario, per la Zona c'era un rischio minore - rispetto alle altre diete - di apporto insufficiente di vitamine A, E, K e C. L'insufficiente apporto di vitamina E costituiva il problema principale nelle donne a dieta, risultando insufficiente complessivamente in oltre il 65% delle partecipanti.

Gli autori concludono che le diete dimagranti che puntano sulla composizione di macronutrienti dovrebbero puntare anche alla qualità complessiva della dieta e agli apporti di micronutrienti.

Riguardo alle diete dimagranti, quelle che forniscono un apporto moderatamente basso di carboidrati e che contengono cibi ad alta densità energetica possono avere un vantaggio in termini di micronutrienti. Commenta la Dott.ssa Maria Letizia Petroni, nutrizionista clinico e coordinatore dell'Osservatorio Nutrizionale e sugli stili di vita Grana Padano: "Le problematiche nutrizionali rilevate dagli autori per le diete ipocaloriche USA non necessariamente si applicano alla situazione italiana. Infatti, la dieta ipocalorica mediterranea se correttamente formulata da un dietista su prescrizione medica e adeguatamente monitorata non comporta rischi nutrizionali. L'apporto in vitamina A, C e K e magnesio è garantito dal consumo di verdura e frutta, mentre la tiamina è adeguatamente contenuta negli alimenti integrali e nei legumi. E' necessario tuttavia assicurarsi che i pazienti assumano non meno della quantità giornaliera di olio di oliva prescritta per prevenire la carenza di vitamina E. Non vi è pertanto alcun bisogno di adottare diete "alternative", basta evitare il fai da te ma anche gli pseudo dietologi".

Fonte:

Micronutrient quality of weight-loss diets that focus on macronutrients: results from the A TO Z study. Gardner CD, Kim S, Bersamin A, Dopler-Nelson M, Otten J, Oelrich B, Cherin R. Am J Clin Nutr. 2010 Aug;92(2):304-12.