

Alimentazione e salute, la scienza “boccia” la dieta Atkins

La più nota delle diete “iper-proteiche” – la Atkins – alla prova della scienza e del buonsenso funziona solo nel breve periodo: col tempo si ritorna al peso iniziale o addirittura ad un peso superiore. E ci sono rischi a livello cardiovascolare, a causa del ridotto tenore di carboidrati.

Fin dalla sua formulazione, la dieta Atkins ha ricevuto molta attenzione sia perché contravviene al principio medico di base i carboidrati sono alla base dell'alimentazione umana, sia perché effettivamente, come tutte le diete iper-proteiche, possiede una evidenza iniziale “buona”: le proteine stimolano la produzione di ormoni che “bruciano” le calorie. Se si eliminano completamente i glucidi (o carboidrati) dalla dieta, si ha una immediata perdita di peso dovuta all'azione congiunta della ridotta concentrazione plasmatica di insulina (un ormone che porta alla conversione in grassi degli zuccheri nel sangue), sia della lipolisi (in assenza di zuccheri nel sangue, il corpo brucia le riserve di grassi accumulate).

Inizialmente si perde anche molta acqua accumulata nel fegato in associazione con gli zuccheri epatici, che vengono bruciati rapidamente in seguito alla riduzione drastica di carboidrati nella dieta. Il che provoca un effetto ingannevole, facendo sembrare questo genere di diete più efficace di altre.

La dieta Atkins va seguita per non più di 3 mesi, per una perdita massima di peso corporeo pari a 20 chilogrammi: regimi alimentari drastici e squilibrati posso essere sostenuti solo per un breve periodo. Ma se non c'è una chiara modificazione delle abitudini verso scelte più sane, ecco che – terminata la dieta – il soggetto torna alle sue abitudini precedenti, recuperando inesorabilmente il proprio peso iniziale. Focalizzarsi sui carboidrati, poi, è concettualmente sbagliato: quello che conta è scegliere alimenti di qualità e, nel caso dei carboidrati, meglio che provengano da frutta, legumi e cereali integrali. Una notazione biografica, infine, desta ulteriori perplessità: Atkins morì obeso nel 2003; aveva 73 anni e pesava 116 kg per 183 cm di altezza.