L'ammazza-diete - Vi promettono tempi rapidi - Promesse che non si basano sulla autodeterminazione del soggetto

Nutrizione

Inviato da : Antonio Russo
Pubblicato il : 10/1/2024 8:40:00

Dieta, modello alimentare, strategia di dimagrimento, piano nutrizionale ecc.: sono ormai decine i termini impiegati per proporre una soluzione al sovrappeso. Peccato che la stragrande maggioranza non funzioni. Visto che escono sempre nuove idee, come Ã¨ possibile giudicare correttamente una proposta senza ogni volta doverne scoprire le magagne piÃ¹ o meno nascoste? Semplice: con l'ammazza-diete.

Se solo UNA delle situazioni sottodescritte Ã¨ applicabile al caso che state valutando, Ã¨ possibile dedurre che la

Ã proposta che vi Ã¨ stata fatta Ã¨ oltremodo dubbia.

1) Vi promettono tempi rapidi.

A prescindere dal fatto che un dimagrimento troppo rapido Ã¨ poco salutare, sono poco serie tutte le proposte che parlano di *X kg in Y giorni*. La velocitÃ del dimagrimento Ã¨ un fatto soggettivo che fra l'altro parte sempre dalle condizioni specifiche del soggetto, condizioni che sono differenti per ogni caso esaminato.

2) Esclusione di una classe di alimenti.

Non esistono evidenze scientifiche che ci siano alimenti che facciano male. L'abolizione di ciÃ² che fa male a una persona per suo difetto personale non puÃ² essere esteso a tutta la popolazione.

3) Liste di alimenti buoni o alimenti cattivi senza accenno alla quantitÃ .

Una lista scorrelata dal concetto di quantitÃ Ã¨ quanto di piÃ¹ inaffidabile possa esservi. Dire che Ã¨ opportuno moderare dolci e grassi Ã¨ molto diverso dal metterli nella lista di cibi cattivi e abolirli. Deve essere chiaro che gli alimenti piÃ¹ a rischio possono essere assunti in piccole quantitiÃ , mentre quelli meno calorici posso essere assunti in quantitiÃ maggiori.

4) Promesse che non si basano sulla autodeterminazione del soggetto.

Promesse troppo belle per essere vere, formule magiche, scorciatoie ecc. condannano senza scampo la proposta. Qualunque piano alimentare fallisce se non c'Ã¨ un profonda determinazione di chi lo attua a seguirne scrupolosamente i consigli.

5) Conclusioni semplicistiche che si basano su gruppi molto ristretti di ricerche.

Nella scienza dell'alimentazione non esistono ricerche o scoperte sensazionali; basare una proposta sulle poche ricerche o sui risultati di un gruppo di ricercatori Ã¨ quanto mai dubbio. Se poi le ricerche risalgono a dieci o piÃ¹ anni fa, lo scorrere del tempo ha giÃ decretato i loro limiti. Una proposta seria si basa su centinaia di ricerche coerenti.

6) Conclusioni basate su teorie non accettate dalla comunitÃ scientifica internazionale.

L'esempio piÃ¹ classico Ã¨ la dieta del gruppo sanguigno. Se una persona scoprisse qualcosa di veramente rivoluzionario nel campo dell'alimentazione, le riviste scientifiche sarebbero stracolme di articoli di gruppi che studiano le conseguenze della scoperta. Diffidate di chi propone idee in apparenza sensate, ma non supportate dalla comunitÃ scientifica.

7) Demonizzazioni non basate su veritÃ scientifiche riconosciute.

Simile al precedente, ma piÃ¹ ristretto. Si finge di accettare la scienza, ma si estrapolano una o piÃ¹ veritÃ in modo scorretto. Per esempio il consiglio di non mischiare carboidrati e proteine o frutta con carboidrati complessi nello stesso pasto: affermazioni di validitÃ scientifica nulla.

8) Consigli che mirano a promuovere la vendita di un prodotto.

I cibi usuali sono piÃ¹ che sufficienti per un'alimentazione sana, prova ne Ã¨ che moltissime persone sono in ottima forma senza ricorrere a cibi "nutrizionali" che fanno solo la felicitÃ del produttore. Per cui "cibi in zona 40-30-30", "cibi Montignac" ecc. sono solo alcuni esempi di come il modello alimentare Ã¨ incapace di descrivere una sana alimentazione o vuole essere solo l'*alibi per un business notevole.*

9) Considerazioni basate su gruppi ristretti che si vogliono estendere a tutti.

CiÃ² che vale per un gruppo ristretto di soggetti non Ã¨ detto sia la soluzione; anzi, spesso rivela solo l'anormalitÃ di quel gruppo rispetto alla media della popolazione.

Ã

E il punto 10?

Il punto dieci siete voi: provate a esercitarvi con l'ammazza-diete e vedrete che strage!

Ã

Ã