Calorie non sono uguali e per dimagrire servono grassi

Nutrizione

Inviato da : Lucia Fiorello

Pubblicato il : 14/11/2024 8:10:00

Sostituire carboidrati raffinati con quelli integrali, verdure e legumi.

Un piatto di pasta

Le calorie non sono affatto tutte uguali e non Ã¨ vero che si dimagrisce eliminando i grassi. La ricetta perfetta per dimagrire potrebbe essere riscritta cosÃ¬: non serve eliminare i grassi (Ã© una scelta che fa anzi rallentare il dimagrimento) ma Ã¨ molto utile sostituire i carboidrati raffinati con quelli integrali, verdure e legumi. Smontano il dogma del 'conto delle calorie' alla base di tutte le diete i medici del Boston Childern's Hospital in una ricerca pubblicata sul Journal of American Medical Association.

Lo studio confronta gli effetti delle tre diete piÃ¹ popolari al mondo e mette quella a basso indice glicemico in testa per i migliori risultati. Le diete indagate sono: la Atkins a basso contenuto di carboidrati (ne contiene il 10 %, mentre il 60% sono grassi e il 30% proteine), quella con pochi grassi (con 20% grassi, 20% proteine e 60% carboidrati) e quella a basso indice glicemico (40% grassi e carboidrati non raffinati, 20 % proteine).

"Una caloria non Ã¨ sempre una caloria e puÃ² incidere diversamente in relazione alla dieta scelta" spiega David Ludwig direttore del centro di prevenzione dell'obesitÃ dell'ospedale americano che ha diretto la ricerca. "Abbiamo indagati gli effetti delle diete nel lungo termine perchÃ© solo 1 persona su 6 mantiene il 10 % del peso forma nel lungo periodo. Gli altri riprendono tutti i chili persi. Abbiamo confrontato 300 calorie di base per tutte le tre diete e visto che innescano reazioni biologiche molto diverse. Se si eliminano i grassi il dimagrimento rallenta, meglio eliminare i carboidrati raffinati e lasciare i grassi 'buoni' abbinandoli a carboidrati integrali, verdure e legumi come indica la dieta a basso indice glicemico".

Le calorie, ricordano i ricercatori, sembrano uguali ma il loro effetto biologico non Ã¨ affatto lo stesso nÃ© per il peso nÃ© per la salute: se si abbattono i carboidrati 'buoni' cioÃ© quelli integrali, aumentano i livelli di cortisolo che puÃ² indurre alla insulino-resistenza e i livelli di proteina C-reattiva che incrementa il rischio cardiovascolare.

"La dieta con pochi grassi che riduce molto i grassi, che Ã¨ anche tradizionalmente raccomandata dal governo americano e dalla Heart Association, induce al piÃ¹ basso livello di dispendio energetico e ad alterazioni lipidiche e insulino resistenza" conclude Ludwig.

Ã