

L'Inganno delle diete low carb: di T. Colin Campbell e Howard Jacobson

L'Inganno delle diete low carb: è davvero dannoso ridurre i carboidrati?

L'inganno delle diete low carb: sembra che per tante  persone in ogni angolo del pianeta, i carboidrati svolgano un ruolo negativo, che godano di cattiva fama, che vengano dichiarati dannosi e subito banditi in caso di eccesso di peso corporeo. Così quando qualcuno vuole perdere peso e/o grasso, la prima cosa che fa è togliere completamente o quasi i carboidrati dalla propria alimentazione.

Questa pratica ha una logica fondamentale ma in teoria non significa che una dieta priva di carboidrati, che siano di tipo complesso o meno, non può essere mantenuta per lungo tempo come stile di vita, senza conseguenze che ricadono su chi la pratica.

E' vero che l'assunzione di carboidrati deve essere adeguato e mai eccessivo, è sufficiente nutrire il corpo, e tanto meglio se nutrito con carboidrati semplici, in quanto generano picchi glicemici nel sangue se assunti in modo indiscriminato. Tuttavia, i carboidrati sono una parte essenziale per il corretto funzionamento di tutti i sistemi del nostro organismo.

Il corpo richiede ogni giorno di sintetizzare enzimi, ormoni e energia, per le cellule di ogni tessuto, e non possiamo

eliminare i carboidrati completamente dalla nostra dieta, perché ad un certo punto, il corpo potrebbe richiederli con voglia insaziabile. Ed è già questo un rischio di non poco conto.

C'è un motivo per cui è bene portare in tavola il fatto che siamo a rischio di aumentare di peso quando scegliamo di non dare al corpo i carboidrati richiesti, nella misura appropriata. Gli aspetti sono due: la natura umana e gli inganni del settore alimentare.

In che modo cadiamo nell'illusione?

Per natura del sistema metabolico dell'uomo, quando viene privato di qualcosa di cui ha bisogno, genera diversi modi per comunicarci ciò che gli manca, ciò che non gli stiamo dando, e di solito la peggior reazione che escogita è il manifestare con maggiore desiderio i propri bisogni, con mal di testa, debolezza, problemi di digestione, con squilibri alla pressione sanguigna e con alcune patologie più gravi. Una persona che non mangia carboidrati per lungo tempo potrebbe iniziare a soffrire la fame in modo incontrollabile, con la conseguenza di assumere così una quantità spropositata di carboidrati in un arco di tempo molto breve. Anche mentalmente, creiamo un senso di scarsità ogni volta che ci priviamo di qualcosa, e non appena c'è disponibilità, la mente ci porta a cogliere l'attimo. Ed ecco che risulta così essere più dannoso.

D'altra parte, è poco evidente il seguente punto: l'industria vede in questa nicchia di consumatori un'opportunità per creare prodotti da vendere con l'idea che esiste cibo adatto per le diete senza carboidrati, ma pochi sanno che l'industria alimentare aumenta in modo significativo la quantità dei grassi negli alimenti che propone e che contengono zucchero utile per compensare il gusto, l'aspetto e la consistenza del cibo. In questo modo è possibile mangiare a basso contenuto di

carboidrati ma con alimenti trasformati industrialmente e molto più ricchi di grassi. Ci danno modo così di poter cadere nell'illusione di mangiare pochi carboidrati.

Come è meglio comportarsi?

Pertanto, non esageriamo! Teniamo meno conto delle diete radicali: la regola fondamentale per tenere sotto controllo l'assunzione di carboidrati è quello di evitare gli zuccheri, il pane bianco e la farina raffinata (torte, biscotti e pasta bianca), quindi i prodotti da forno fatti con farina raffinata e soprattutto se sono industriali, non esagerare con il consumo di frutta molto dolce e limitare la frutta essiccata e la frutta a guscio (semi oleosi) perché molto ricchi di grassi, per evitare così picchi di glucosio e di conseguente insulina. Molto meglio consumare ogni giorno porzioni di carboidrati complessi, come pane integrale, cereali integrali, riso integrale, verdure e ortaggi amidacei come carciofi, zucca, cavolfiori, pochi legumi. Tenendo sempre conto che il nostro principale carburante sono proprio i carboidrati.

Estratto PDF del libro!

