

Jean-Philippe Zermati Gérard Apfeldorfer

Bugie,
dieta
Dukan
e altre sciocchezze

I tranelli e gli errori della dieta più popolare
del mondo e i consigli per dimagrire in modo sano

Rizzoli

Dott. Jean-Philippe Zermati
Dott. Gérard Apfeldorfer

Bugie, dieta Dukan e altre sciocchezze

Traduzione di Giovanni Zucca

Rizzoli

Titolo originale dell'opera:
Mensonges, régime Dukan et balivernes
Copyright © ODILE JACOB, 2012

© 2013 RCS Libri S.p.A., Milano
Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-17-06546-7

Prima edizione: marzo 2013

Bugie, dieta Dukan e altre sciocchezze

Sommario

<i>Introduzione</i>	9
Capitolo 1 Un metodo «unico al mondo»: l'imbroglione	13
Capitolo 2 Il «Giusto Peso» secondo il dottor Dukan: la menzogna	39
Capitolo 3 Un metodo pericoloso per il peso	63
Capitolo 4 Un metodo pericoloso per tutti	87
Capitolo 5 Il razzismo contro i «grassi»	111
Capitolo 6 L'utopia del dottor Dukan	131
Capitolo 7 Abbiamo bisogno di un guru della dieta?	151

Introduzione

Se abbiamo deciso di scrivere un libro dedicato in particolare a Pierre Dukan è soprattutto per la pericolosità del suo metodo, amplificata dai mezzi di comunicazione. È ora di smetterla con questo massacro!

Portando alla luce i principi nascosti della sua teoria, speriamo di aprire gli occhi ai nostri lettori a proposito di queste e di molte altre diete dimagranti.

Nessuno meglio del dottor Dukan è abile nel dispensare trucchi per far dimagrire, mescolando abilmente argomenti pseudoscientifici a tecniche di condizionamento, approfittandosi di persone in difficoltà.

Dovremmo forse restare in silenzio, mentre lui continua a parlare e ad agire? Noi che, nei nostri studi medici, passiamo il tempo a tentare di recu-

perare pazienti distrutti, che hanno perduto ogni briciolo di autostima, che non sanno più cosa fare e la cui obesità si è aggravata? No, proprio non possiamo.

Il dottor Dukan si presenta come un innovatore, colui che è riuscito là dove tutti gli altri hanno fallito. Forte del successo commerciale del suo metodo, che ci presenta come innovativo, cerca di consolidarne le fondamenta convincendoci della sua base scientifica. E da un po' di tempo a questa parte il dottor Dukan vede le cose ancora più in grande: vuole salvare non solo la Francia, ma anche l'Europa e poi il mondo intero dall'obesità galoppante che li minaccia.

Il dottor Dukan non è altro che l'autore dell'ennesimo best seller sulle diete, moda iniziata nel XVIII secolo con Thomas Short, in Inghilterra, e che prosegue oggi con una pletora di diete dimagranti, una più fantasiosa dell'altra (la dieta Scarsdale, la dieta della zuppa di cavolo, diete ipocaloriche con calcoli di calorie complicatissimi...).

Tutte queste diete funzionano seguendo lo stesso modello: somigliano a un *blitzkrieg*, una guerra lampo durante la quale tutto sembra fa-

cile e, all'inizio, riportiamo vittorie su vittorie. I chili cadono uno dopo l'altro, senza opporre una grande resistenza. È dunque così facile vincere?

Conquistiamo posizioni, credendo che il successo sia scontato. Ma cosa accade a questo punto? Compaiamo piccole sacche di resistenza, i guerriglieri che pensavamo morti o in fuga dissotterrano poco per volta le loro armi, tendono trappole, organizzano imboscate. Capiamo allora che bisognerà combattere a lungo, che la minima distrazione, il più piccolo arretramento porteranno alla disfatta.

Ma ecco che altri fronti ci impegnano e la guerra di posizione in cui siamo coinvolti mobilita ogni giorno più energie, costa cara, in termini di uomini e munizioni, e ci sembra sempre più insopportabile. Ci abbandoniamo ad alcune concessioni, permettendo a qualche chilo di tornare dov'era. Poi altri chili ancora, finché non ci rendiamo conto che stiamo perdendo la guerra, che in effetti era già persa, e che la nostra vittoria non era altro che un'illusione. È la disfatta.

Mostreremo in questo saggio che la dieta Dukan, come ogni dieta dimagrante, è una vittoria

di Pirro che si trasforma immancabilmente in una sconfitta nel giro di qualche mese, qualche anno per i più tenaci. Mostreremo che le argomentazioni del dottor Dukan non sono affatto di natura scientifica, vedremo su quali meccanismi si fonda in realtà il suo metodo e in che cosa è nocivo per i «grassi»*, come a lui piace chiamare le persone in sovrappeso. Se il libro che avete in mano riuscirà a dissuadere anche solo uno (o due) di voi dall'intraprendere la sua dieta, allora potremo ritenerci soddisfatti.

* In tutto il testo, l'espressione «grassi» tra virgolette fa riferimento alle persone in sovrappeso, così come le definisce Pierre Dukan.

Capitolo 1

Un metodo «unico al mondo»: * l'imbroglione

*Dell'arte di farsi passare per un grande
medico innovatore*

Pierre Dukan dichiara sempre di proporre «l'unico metodo al mondo dotato di un autentico piano concreto e strutturato di consolidamento e di stabilizzazione». ¹ Il suo metodo sarebbe così efficace che il solo fatto di renderlo noto rappresenterebbe per lui «un valido contributo per combattere il grave problema dell'obesità». ² Per questo non sarebbe stato «né morale né civile utilizzarlo a proprio uso esclusivo». ³

Per poter giudicare, esaminiamo insieme questo metodo «unico al mondo», questa «terra promessa» fondata sulla «combinazione di quattro regimi successivi». ⁴

* Nel corso dell'intero libro, salvo indicazione contraria, i testi tra virgolette sono citazioni di Pierre Dukan tratte dalle sue due opere: *La dieta Dukan*, Sperling & Kupfer, Milano, 2011, e *Lettre ouverte au futur président de la République*, Le Cherche Midi, Paris, 2012.