

# SARA FARNETTI

## TUTTO QUELLO CHE SAI SUL CIBO È FALSO

Conoscere gli alimenti  
e imparare a mixarli  
per un corpo sano  
e su misura

**COME PRENDERSI  
CURA DI SÉ  
DIMENTICANDO  
LE DIETE!**



• Sara Farnetti •

# TUTTO QUELLO CHE SAI SUL CIBO È FALSO

Conoscere gli alimenti e imparare a mixarli  
per un corpo sano e su misura

Proprietà letteraria riservata  
© 2012 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-05861-2

Prima edizione BUR settembre 2012

[www.sarafarnetti.it](http://www.sarafarnetti.it)

*Progetto grafico e realizzazione editoriale: PEPE nymi*

Per conoscere il mondo BUR visita il sito **[www.bur.eu](http://www.bur.eu)**

TUTTO QUELLO CHE  
SAI SUL CIBO È FALSO



• introduzione •

## STARE A DIETA FA INGRASSARE

Le diete, o meglio le mode connesse alla dieta, si potrebbero paragonare a un intricato labirinto dove di volta in volta Arianna (il nutrizionista) sceglie un filo diverso per poter liberare il suo amato Teseo (il paziente) dalle grinfie del mostruoso Minotauro (uno stile di vita scorretto). Solo seguendo il filo giusto il nostro Teseo sconfiggerà il Minotauro e tornerà a vivere (bene).

Ma qual è il filo giusto?

Ogni mese leggiamo o sentiamo parlare di modi nuovi per tagliare le calorie: dalla dieta di Atkins a quella dell'omogeneizzato al regime macrobiotico.

E i testimonial di questo o di quell'altro regime contano più del metodo.

Jennifer Aniston segue la **dieta di Atkins**, che è indifendibile dal punto di vista nutrizionale: nelle prime due settimane sono concessi 20 g al giorno tra pane, pasta, patate e riso, mentre si

possono mangiare senza limiti formaggi, carne, pesce e uova. Chi, per assomigliare all'attrice americana, iniziasse a seguire la sua dieta a lungo andare vedrebbe i propri reni affaticarsi a causa della maggior produzione di scorie dannose, come urea, acido urico e ammoniaca, derivanti dal metabolismo delle proteine, e il fegato sovraccaricarsi per l'assunzione di troppi grassi saturi come quelli della carne rossa e dei formaggi stagionati.

La dieta più recente, inventata dal dietista delle star di Hollywood David Kirsch, si chiama **Ultimate New York** e ha subito conquistato l'attrice Liv Tyler. Il menu tipo? Albumi strapazzati con pomodori a colazione, pranzo con verdure cotte e pesce ai ferri, lattuga con tonno a cena. E ovviamente niente pane e pasta.

L'attrice Katie Holmes invece segue la **monoalimentazione**: lei predilige i broccoli, ma ciascuno potrebbe scegliere di nutrirsi esclusivamente di uva, banane o ananas. E pensare che il diktat dell'alimentazione sana è: «Variare il più possibile»...

**Basare la propria dieta su un solo o pochi alimenti espone l'organismo a carenze nutritive serie, sia nel breve sia nel lungo termine. Se si ha una circonferenza addominale molto elevata e si segue la dieta dell'ananas, gli zuccheri di questo frutto non farebbero altro che liberare insulina, l'ormone che favorisce l'aumento di peso, producendo anche un danno al metabolismo.**

E potremmo andare avanti ancora a lungo con gli esempi. Angelina Jolie segue la **dieta dei sei pasti al giorno**, Sharon Stone quella dell'**indice glicemico**, Eva Mendes quella dei **cinque fattori**, un regime ipocalorico basato sul numero cinque.

In sostanza, per cinque settimane, per cinque giorni a settimana, bisogna fare cinque piccoli pasti al giorno, ciascuno contenente cinque ingredienti a scelta tra frutta, verdura, carboidrati, carne, pesce e latticini. Senza mai superare le 1200 cal quotidiane, però! Ai cinque pasti vanno aggiunte cinque brevi sessioni di attività fisica al giorno, come le pulizie domestiche, un po' di esercizio in palestra, andare a fare la spesa a piedi. Se è vero che il movimento è sempre consigliabile, non lo è però una dieta così restrittiva.

Queste *trash diets* (diete spazzatura) prese in prestito dalle star di Hollywood e prive di qualsiasi fondamento scientifico sono del tutto squilibrate e anche dannose per la salute.

Come la **dieta dei gruppi sanguigni**, di cui Courteney Cox è una seguace convinta. A prima vista sembrerebbe equilibrata: il naturopata Peter d'Adamo, che di questo regime è l'ideatore, insegna a mangiare in modo vario e prescrive cinque brevi sessioni quotidiane di attività fisica.

Si tratta, in verità, di una dieta molto restrittiva, fortemente ipocalorica. Secondo la teoria che ne è alla base, il gruppo sanguigno di tipo 0 appartiene alla categoria preistorica dei cacciatori e deve consumare più carne, pesce e legumi, deve seguire insomma una dieta iperproteica. Il gruppo A, tipologia del contadino, dovrà consumare frutta e verdura, e il gruppo B, cioè il tipo nomade, latte

e derivati. Per il gruppo AB, è consigliato – ovviamente – un mix di formaggi e verdura.

La dieta dei gruppi sanguigni rappresenta l'ennesimo tentativo di classificare le tipologie umane, come hanno fatto la medicina cinese o quella indiana (che però vanta una tradizione di seimila anni), o la biotipologia del secolo scorso.

Un pancreatico, per la medicina cinese, corrisponde all'individuo di gruppo O; per la medicina occidentale sarebbe un soggetto predisposto a sviluppare un diabete di tipo 2, spesso con familiarità per il diabete e con alterazioni del metabolismo degli zuccheri.

La dieta del gruppo O è effettivamente adatta all'individuo pancreatico, ma se questi avesse anche un danno renale, come spesso accade nei soggetti con sindrome metabolica, cosa potrebbe accade-

**Ogni dieta deve  
essere  
su misura.**

**Non è detto che una  
dieta che funziona  
per una tua amica  
o per una star  
di Hollywood sia  
adatta anche a te.**

re? Questa dieta iperproteica rischierebbe di danneggiare il rene, aumentando la pressione del sangue e procurando un danno per la salute, soprattutto se si è donne attorno ai cinquant'anni: con una dieta priva di verdure, ricche di importanti sali minerali, si rischia di consumare il calcio delle ossa, che funziona come antiacido per l'organismo.

Impariamo a diffidare dalle mode imposte dal marketing. Come quella dei cibi light. Formaggi, biscotti senza colesterolo, yogurt con lo 0,1% di grassi... Cosa c'è dietro?

Il cibo light non è leggero né per le tasche né tanto meno per il metabolismo: semplicemente sazia meno ed è meno gustoso. Rappresenta

la scappatoia consolatrice di chi spera di dimagrire maltrattando l'organismo con regimi ipocalorici, una sorta di alimento rifugio da poter mangiare senza sensi di colpa.

In questi alimenti il posto dei grassi viene preso da sale, additivi e zuccheri. Questi ultimi, come vedremo, sono i responsabili del grasso che accumuliamo in particolare sulla pancia e che non ha proprio nulla a che vedere con il contenuto di grassi degli alimenti.

**Il light è un bluff!  
Diciamo la verità:  
non ti soddisfa, non  
ti appaga, non placa  
il senso di fame,  
ti spinge solo a  
mangiare di più.**

**Il grasso del latte intero è molto importante perché contiene la vitamina D, indispensabile per assorbire il calcio e per la salute di tendini e muscoli. È un latte che sazia di più rispetto a quello scremato, che in percentuale ha più zuccheri, i quali fanno liberare insulina, l'ormone che rende difficile controllare l'assunzione di cibo. Il risultato? Contrariamente a quanto si crede, il latte intero non fa ingrassare più di quello scremato.**