

PROTEICA OPPURE ORMONALE A CIASCUNO LA SUA DIETA

La salute comincia a tavola. Mangiare leggero, equilibrato e vario, si sa, aiuta a conquistare e a mantenere un buon stato di salute. E anche una silhouette proporzionata. Ne abbiamo parlato con **Simona Nichetti**, medico all'avanguardia nel campo estetico e nella nutrizione, che ci ha dato il suo parere sulle due diete novità, quella proteica e quella ormonale.

Cibo e salute, come riassumerebbe la sua filosofia a tal proposito?

“Fa che il cibo sia la tua medicina e che la tua medicina sia il tuo cibo, recita l'antica arte medica cinese, di contro la saggezza popolare risponde: una mela al giorno leva il medico di turno. Gli alimenti sono i farmaci più potenti, scevri, nelle dosi giuste da effetti collaterali”.

Dietetica e nutrizione: quali sono le novità?

“Sicuramente la dieta proteica, studiata da Blackburn dell'università di Harvard, e quella ormonale divulgata da Thierry Herthoge. Entrambe si basano sul concetto di Functional Food”.

In parole povere?

“Cibo funzionale, ossia cibo svolgente una funzione plastica, rimodellante e altro dentro e fuori l'organismo”.

Ci illustri il primo di questi regimi

“La dieta proteica, in senso stretto, è basata sui seguenti principi: basso apporto calorico giornaliero (600-800 kcal) assicurate dall'assunzione di proteine a elevato valore biologico; ridotta dose di zuccheri (50-60 gr/die); limitata e qualitativamente mirata assunzione di grassi (omega3/omeg 6). Tutto ciò determina nell'organismo importanti cambiamenti metabolici responsabili della regolarizzazione di parametri come colesterolo e glicemia, nonché, cosa gradita ai più, della riduzione della massa grassa. Inoltre gli aminoacidi (singole basi delle proteine) sono i costituenti di collagene, fibre elastiche e reticolari, fondamentali per la tonicità e compattezza dei tessuti, compresa la pelle”.

Come si stabilisce il corretto apporto di amminoacidi?

“Il quantitativo, studiato per ogni singolo caso, viene stabilito in base a un preciso esame clinico corredato da un mineralogramma per la valutazione della tipologia metabolica”.

La dieta degli ormoni ha veramente a che fare con queste sostanze?

“Gli ormoni vengono prodotti dalle ghiandole endocrine depurate, tuttavia la dieta ormonale permette di ripristinare e mantenere i livelli ottimali per la salute e l'efficienza fisica grazie all'azione ‘Farmacologica’ dei nutrienti. Si basa sullo schema cardine della dieta proteica ma con un maggiore apporto calorico giornaliero e mettendo al centro frutta e verdura, miniere di sali minerali e vitamine”.

Seguendo tali regimi, è possibile qualche piccola indulgenza fuori programma e al cioccolato?

“Un piccolo pezzo di cioccolato ogni tanto, purché fondente, è concesso e apprezzabile per il suo contenuto in ferro e le sue qualità antiossidanti e favorenti il buon umore”.