

Secondo i suoi sostenitori, una dieta povera di carboidrati aiuta a dimagrire e a evitare gli effetti collaterali sgraditi di un'alimentazione con una quantità di carboidrati eccessiva, ovvero le **fluttuazioni della glicemia** e gli **eccessi di insulina** prodotta dal pancreas. La dieta povera di carboidrati dunque può aiutare le persone diabetiche a tenere sotto controllo la glicemia e la patologia stessa. Ma non è detto che sia raccomandabile per tutte le persone, in generale. Infatti quello che oggi si fa, erroneamente, è di contrapporre e confrontare gli effetti sulla salute di due modelli completamente opposti di alimentazione, e per questo estremizzanti: quello a basso apporto di carboidrati (dieta ipocarbohidrata, appunto, o povera di carboidrati) e quello ad eccessivo apporto di carboidrati (dieta ipercarbohidrata), dimenticandosi sempre che esiste nel mezzo anche un approccio alimentare più equilibrato e corretto, quello di una **dieta normocarbohidrata**, ossia basata su un corretto utilizzo, nelle quantità, di cibi contenenti carboidrati. Dieta normocarbohidrata sta a significare che la persona consuma carboidrati e zuccheri solo in quantità corrette al suo reale fabbisogno, nè in eccesso nè in difetto. Lo stesso discorso avviene per le diete ipocaloriche (usate a fini dimagranti) e quelle ipercaloriche (ingrassanti), scordandosi che esiste l'approccio normocalorico, e idem per le diete iperproteiche e quelle a basso apporto di proteine, ignorando l'approccio normoproteico che è in realtà quello **più salutare e fisiologico**.

## Cos'è e come funziona

Per dieta povera di carboidrati si intende un modello alimentare in cui volutamente si mangiano pochi carboidrati e zuccheri. L'aggettivo "pochi" è da intendersi come "ridotti" ma **non significa l'esclusione totale dei carboidrati**, come spesso si vede in alcune proposte dimagranti. Lo stile alimentare italiano è solitamente basato su un consumo consistente di carboidrati e zuccheri, perchè siamo il Paese con la cultura del pane, della pasta, della pizza, della colazione dolce a base di brioche o biscotti. E non lesiniamo nemmeno sui dolci veri e propri, spesso mangiati a fine pasto come dessert (al posto della più salutare frutta) o come dopocena sottoforma di cioccolatini e altri dolciumi. La **dieta povera di carboidrati** mira proprio a ridurre all'osso questo consumo costante ed eccessivo di cibi tipici della cultura alimentare italiana (da non confondersi con la cultura o dieta Mediterranea, come abbiamo spiegato [in un precedente articolo](#)). Questi cibi si possono certamente mangiare, ma non sono più presenti in ogni pasto della giornata oppure ne vengono ridotte le porzioni in maniera significativa. **Lipidi** (grassi) e **proteine** costituiscono la fonte principale di calorie ed energia in questa dieta, anzichè i carboidrati. Mantenendo basse glicemia e insulina l'organismo viene indotto a bruciare le riserve di grasso. Inoltre, essendo più ricca di proteine, che danno più a lungo un senso di sazietà, la dieta consente di mangiare porzioni più piccole, ridurre gli spuntini tra un pasto e l'altro e

diminuire l'apporto di cibo totale.

### **Che cosa mangiare?**

Ridurre uno dei principali gruppi di alimenti richiede una strategia per compensarlo. I cibi ricchi di proteine e grassi naturali possono sostituire i carboidrati come fonti di energia, ma bisogna fare attenzione che la dieta non diventi iperproteica e troppo ricca di cibi grassi, dal momento che questi alimenti sono carenti di fibre, essenziali per una sana digestione e per la salute del nostro microbiota intestinale, il quale a sua volta è collegato alla funzionalità corretta del sistema immunitario. Con generose porzioni di verdure, fra cui broccoli, cavolfiore e lattuga, si può **incrementare l'apporto di fibre e micronutrienti** preziosi come gli antiossidanti e le vitamine, e dare più volume ai pasti di una dieta povera di carboidrati. Verdura e ortaggi dunque diventano un alimento di primaria importanza ad ogni pasto, e non un contorno striminzito. Abbinando ai cibi ricchi di proteine e grassi le verdure voluminose, diventa relativamente facile ridurre ad ogni pasto (e in alcuni pasti eliminare del tutto) gli alimenti ricchi di carboidrati come la pasta, pane, riso e cibi zuccherati.

### **Alimenti da limitare (ma non escludere completamente)**

Alcune diete povere di carboidrati sono molto restrittive e oltre a escludere i cibi che ne sono più ricchi, quali pasta e pane, almeno all'inizio limitano anche l'apporto di molti altri, fra cui tutti i frutti e le verdure dal sapore dolce come piselli, patate e mais, zucca. Vengono eliminati anche cibi simili ai cereali, come la quinoa e i legumi. Questo approccio alimentare si chiama nello specifico **dieta chetogenica** ed è un modello estremo di dieta povera di carboidrati. Molti di questi alimenti che vengono eliminati sono però fonti fondamentali di fibre, vitamine e sali minerali (pensiamo all'avena, al farro in chicchi, o al riso integrale), essenziali per un'alimentazione sana.



Personalmente sono del parere che tali cibi vadano soltanto limitati e ridotti nella frequenza di consumo e nelle quantità, ma non esclusi, nemmeno per brevi periodi. Possono essere esclusi invece in singoli pasti, proprio per limitarne la quantità complessiva d'uso. No alle diete completamente prive di carboidrati per giorni o settimane quindi, si a singoli pasti senza pane e pasta all'interno di una giornata in cui questi cibi sono poi presenti negli altri pasti. Questo aiuta in ogni caso l'organismo a non essere abitudinario e a non adagiarsi sempre nei cibi più ricchi di carboidrati, spesso più golosi e ricercati perchè aumentano maggiormente la serotonina (l'ormone del benessere che dà rilassatezza e sonnolenza) rispetto a proteine e grassi.

### **Esempio di giornata alimentare con dieta povera di carboidrati**

Quello che segue è solo uno dei tanti possibili, a titolo esemplificativo.

**Colazione:** omelette, spinaci o funghi o altra verdura come zucchine trifolate. L'omelette è un piatto a base di uova con elevato contenuto proteico e molto saziante.

**Pranzo:** insalata a base di tonno, lattughe o radicchio, peperoni, pomodorini, cetriolo, e ceci o fagioli. Per chi la gradisce è consigliata anche l'aggiunta di cipolla rossa o scalogno. L'insalata povera di calorie e carboidrati costituisce un pasto voluminoso e saziante.

**Spuntino:** formaggio o frutta secca. Si consumano cibi a base di grassi e proteine anziché carboidrati come pane e crackers.

**Cena:** petto di pollo, broccoli o cavolfiore, due fette di pane integrale o pane di segale. In alternativa al pane si possono mangiare le patate (fino a 200 grammi senza problemi) o una piccola porzione di riso o pasta (60 grammi da crudo).

## Qual è il giudizio prevalente su queste diete?

Molti medici riconoscono l'efficacia delle diete povere di carboidrati per la perdita di peso, ma quasi **nessuno le raccomanda come strategia a lungo termine**. Alcune categorie di individui devono evitare assolutamente la dieta povera di carboidrati, pena un abbassamento dello stato di salute e problemi anche gravi. Questo tipo di dieta non è mai raccomandabile ad esempio nelle donne in gravidanza o in allattamento, nei bambini in fase di accrescimento (a meno che non siano già obesi), negli sportivi e nelle persone che svolgono lavori fisici pesanti, negli anziani (tranne casi rari di anziani obesi e troppo dipendenti dal cibo o dai dolci, per i quali invece questo approccio alimentare può migliorare lo stato di salute) e alle persone con una malattia cronica.

[di Gianpaolo Usai]