

#BENESSERE

STILE DI VITA

La dieta LOW CARB

Da strumento terapeutico ad approccio all'alimentazione di tutti i giorni: ecco perché, secondo l'esperto, ridurre i carboidrati può migliorare metabolismo, energia e rapporto con il cibo

di Alessandra Pappalardo

Non una dieta alla moda, ma il risultato di anni di cura dei suoi pazienti che, pur "mangiando bene", continuavano a stare peggio. È da qui che nasce l'interesse di **Cristina Tomasi** per l'approccio low-carb: dall'osservazione concreta di corpi affaticati, metabolismo in difficoltà e linee guida che spesso non funzionavano nella vita reale. Un percorso raccontato anche nel suo libro *La rivoluzione del metabolismo*, dove la riduzione dei carboidrati diventa uno strumento di cura e consapevolezza.

Domanda. Cosa l'ha spinto ad approfondire il mondo delle diete low carb?

Risposta. «La clinica. Dopo oltre trent'anni di lavoro come medico internista ho visto ripetersi sempre lo stesso schema: persone che seguivano "diete corrette" secondo le linee guida, ma continuavano ad aumentare di peso, peggiorare i parametri metabolici e sentirsi stanche. Approfondendo la fisiologia metabolica è diventato evidente che l'eccesso cronico di carboidrati, soprattutto raffinati e ultra-processati, era uno dei principali motori di insulino-resistenza, infiammazione e disfunzione ormonale. Da lì è nato l'interesse per l'approccio low carb come strumento terapeutico, non ideologico. Faccio presente che le recentissime linee guida nutrizionali

americane hanno aperto alla low-carb per contesti patologici e ai grassi interi e non light: speriamo sia un inizio a livello mondiale!».

D. Quali sono i principali benefici di questa dieta rispetto ad altri approcci alimentari?

R. «Il beneficio principale è il miglioramento della sensibilità insulinica. Ridurre i carboidrati permette di stabilizzare la glicemia, abbassare l'insulina, ridurre l'ac-

cumulo di grasso viscerale e l'infiammazione sistemica. Molti pazienti riferiscono maggiore energia, riduzione della fame, miglioramento del profilo lipidico e, nelle donne, una migliore regolazione ormonale. Non è una "dieta dimagrante", ma un approccio metabolico».

D. Ci sono errori comuni quando si inizia una dieta low-carb?

R. «Diversi. Il più frequente è eliminare i carboidrati senza aumentare adeguatamen-

te le proteine di qualità e i grassi corretti. Un altro errore è demonizzare il cibo invece di comprenderlo. Low-carb non significa mangiare prodotti industriali "senza zucchero", significa invece ridurre l'apporto di carboidrati privilegiando quelli forniti direttamente della natura e non dai prodotti ultra processati. Infine, molte persone non considerano il contesto ormonale, lo stress, il sonno e l'attività fisica, che sono parte integrante del risultato. Tutti elementi che

ZUCCHERI
SÌ MA NON
RAFFINATI





R. «Generalmente riduzione del gonfiore, perdita di grasso (soprattutto addominale), maggiore lucidità mentale, più energia e miglioramento dei parametri ematochimici. Molti riferiscono anche una relazione più serena con il cibo».

D. Questo tipo di alimentazione è adatto a tutti?

R. «Alla maggior parte delle persone, ma va sempre personalizzata. Età, sesso, stato ormonale, attività fisica e condizioni cliniche fanno la differenza. Non esiste un protocollo unico valido per tutti: esiste la fisiologia individuale».

D. Ci vuole dare qualche altro suggerimento?

R. «Bisogna smettere di vivere la dieta come una punizione. A casa si costruisce la base metabolica, fuori casa si gestisce con flessibilità. Scegliendo piatti semplici, proteici ed evitando gli eccessi inutili, ricordando che la salute è fatta di continuità, non di perfezione».

La dottoressa Cristina Tomasi, laureata in Medicina e specializzata in Medicina interna e Angiologia.



DA LEGGERE



● **La rivoluzione del metabolismo** (ed. Vallardi, € 18,90, pagg. 368)

● *L'autrice propone uno stile di vita finalizzato al benessere generale*

con questo regime migliorano».

D. Dottoressa, mi scusi, ma non c'è il rischio di creare delle carenze alimentari?

R. «No, se la dieta è ben costruita. Le carenze derivano da diete monotone e ultra-processate, non dalla riduzione dei carboidrati in sé. Una low-carb basata su cibo vero (proteine animali di qualità, verdure, frutta, grassi naturali) è spesso più nutriente della dieta occidentale standard».

D. Allora ci dica quali sono

i cibi che dovremmo mangiare e quali evitare?

R. «Da preferire: proteine di alta qualità (uova, carne, pesce), verdure, grassi naturali come burro, ghi (burro chiarificato, ndr), strutto, lardo e olio extravergine, alimenti semplici e non industriali. Da limitare o evitare: zuccheri, farine raffinate, prodotti da forno, snack, bevande zuccherate e in generale alimenti ultra-processati, anche se "light" o "fit"».

D. Quali risultati si vedono nei primi mesi?

CRISTINA TOMASI