



T. Colin Campbell, Howard Jacobson
L'inganno delle Diete Low Carb
(a basso contenuto di carboidrati)
Conosci a fondo la dieta che stai seguendo?

Casa Editrice: Macro Edizioni
Collana: Salute & Alimentazione
Isbn: 9788862298940
Pagine: 192 - **Prezzo:** € 13,50
Disponibile da: Novembre 2016

Sei a dieta? Vuoi dimagrire? Riduci i carboidrati e fai più attività fisica. Questo il consiglio comune con cui ognuno di noi è cresciuto negli ultimi anni e sul quale la maggior parte degli italiani, dietologi compresi, basa ancora la propria proposta alimentare.

Pasta, pane, riso e in generale primi piatti a pranzo. Carne, pesce e formaggio a cena come piatto unico con verdura di contorno.

Una tale impostazione **considerata “salutare”** e logica nella sua matematica semplicità (mangia poco e un po' di tutto nel rispetto dei tempi energetici dell'organismo) **sta tuttavia progressivamente accompagnando le famiglie italiane a perdere il primato di popolazione più longeva d'Europa** per guadagnare quello di obesità infantile.

Il motivo? Semplice. Secondo gli autori di questo manuale provocatorio, nato come risposta da parte del prof. T. Colin Campbell (autore del celeberrimo **The China Study**) alle argomentazioni del giornalista americano Gary Taubes, autore di *Calorie buone, calorie cattive* e padre mediatico della teoria *low carb* negli USA, la fobia collettiva sorta intorno al carboidrato, senza alcuna differenza tra raffinato e integrale, ha portato come logica conseguenza a un eccesso del consumo di proteine e grassi.

Uno sbilanciamento quest'ultimo che si rivela pericoloso per la salute a lungo termine delle persone e che **conduce decisamente lontano dalla celebre Dieta Mediterranea**.

Campbell spiega l'origine della convinzione secondo cui i carboidrati farebbero male e il motivo per cui questa teoria continua a sopravvivere nonostante tutte le prove scientifiche che dimostrano il contrario.

Gli alimenti che in modo fuorviante definiamo “carboidrati” non sono tutti uguali per natura, e trattarli come tali ha gravi conseguenze negative per il nostro benessere nutrizionale.

Il testo, oltre Colin Campbell, vede la partecipazione di **Howard Jacobson** (formatore in campo alimentare). Insieme hanno precisato che il loro obiettivo è far capire *“perché la diete a basso contenuto di carboidrati sono così allettanti e in che modo ingannevole siamo stati portati a credere che siano sane, e riveleremo la verità sul loro impatto sulla salute”*.