

DALL'AUTORE DI

THE CHINA STUDY

T. COLIN CAMPBELL

E HOWARD JACOBSON

prefazione di Nicla Signorelli

**ESTRATTO
GRATUITO**

L'INGANNO DELLE DIETE LOW CARB

A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI

CON
**L'APPROFONDIMENTO
DEL DOTT. MICHAEL GREGER
SULLE
DIETE IPERPROTEICHE**





PREFAZIONE

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 ampio articolo provocatorio, nato come risposta da parte del prof. T. Colin Campbell 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.

Nella tradizione culinaria italiana divenuta patrimonio Unesco infatti i carboidrati integrali (non quelli raffinati!) era-

no da sempre la base dell'apporto energetico giornaliero con una suddivisione che si aggirava intorno al 55-60% di carboidrati, 20-30% di grassi, 10-15% di proteine.

Perché dunque anche in Italia ci si ostina a voler considerare un approccio *low carb* come “buono” e “consigliabile”?

La risposta a una domanda attuale quanto centrale per la salute di ognuno di noi è tutta in questo libro scritto dall'autore del *The China Study*, dal dottor Howard Jacobson e da Michael Greger, medico e studioso americano, che nel suo articolo (vedi appendice) tira le somme di ciò che oggi la scienza nutrizionale può davvero dire in merito.

Una somma che spiega nel dettaglio i diversi motivi per i quali una dieta ipocalorica e sostanzialmente fondata sul basso apporto di carboidrati fa fallire l'obiettivo a lungo termine di mantenere nel peso e in salute le persone.

Che si chiami Dieta Dukan, Dieta a Zona, Dieta Paleolitica o Dieta del Gruppo Sanguigno oggi, molto in voga in Italia argomenta Campbell, non c'è differenza sostanziale nella proposta fatta. Al di là del nome che le contraddistingue, le diete in voga in questi anni presentano un regime incentrato sullo stretto controllo delle calorie provenienti dai carboidrati (con una differenza minima una dall'altra) incentivando così un consumo esagerato di proteine e grassi che in alcuni casi è addirittura superiore al 60-70%.

Questo, dicono gli autori, è il nodo principale che lega pratiche dietetiche così costruite a diversi problemi di salute sul lungo termine, gli stessi di cui, gli italiani soffrono in modo esponenziale come cancro, cardiopatie, diabete, ipertensione, insufficienza renale e persino ... obesità!

Rispettare una dieta per poi ritrovarsi ancora più grassi e più malati non è di certo l'obiettivo principe. Tuttavia, sostengono gli autori, nonostante un momentaneo successo in termini di peso, un regime dietetico incentrato sulla “carbofobia” non ha in serbo nulla di buono.

Il problema, oggi, è crederci. La riduzione dei carboidrati infatti è molto efficace in termini di bilancia. Chiunque di noi può sperimentare una facile perdita di peso nel breve periodo riducendo il proprio apporto di pasta, pane, riso e quant'altro nella dieta. E questa perdita di peso repentina è quella che giustifica le scelte di sempre più italiani in lotta con il peso e con un piatto di insalata e bistecca sia a pranzo che a cena.

La domanda tuttavia è: questa perdita di peso è duratura? Risolve il problema del sovrappeso o della pancetta alla radice? Come starò tra dieci-quindici anni?

L'errore principale, sostengono gli autori, è quello di considerare il dimagrimento come una mera questione aritmetica: meno calorie ingerite uguale a meno peso guadagnato.

Questo consiglio, che echeggia nella nostra mente, è ciò che accompagna ogni nostro tentativo di dieta.

In realtà la scienza ha dimostrato che non è tanto la quantità di calorie ingerite a fare la differenza quanto il modo in cui queste ultime vengono metabolizzate e distribuite in tutto l'organismo. Puntare quindi il dito solo sulla restrizione calorica è come *«verniciare un prato di verde invece di curare lo stato di salute dell'erba»*.

Se un peso corporeo corretto e una buona salute di solito coesistono è vero tuttavia che non sono sinonimi. Come spesso fa notare Campbell nelle sue conferenze in Italia tenute da Be4eat, si possono perdere molti chili anche ammalandosi di cancro ma questo non è di certo un approccio raccomandabile!

Ciò che occorre invece è "risvegliare" nella mente del pubblico e degli specialisti la differenza sostanziale tra carboidrato raffinato e carboidrato integrale. Qui si gioca il futuro del nostro benessere e si pongono le basi per le scelte più pratiche ed idonee a perseguirlo.

Se infatti l'aumento del consumo di farine raffinate è associabile a un aumento di peso e a seri problemi di salute (non solo diabete!), un aumento del consumo di carboidrati integra-

li, gli stessi elencati dalla Dieta Mediterranea, non solo non fa ingrassare ma addirittura avvia una perdita di peso regolare e duratura che nel lungo termine giova alla salute e al benessere del paziente.

Come suggerito dalla Bibliografia scientifica del dottor Greger la riduzione degli apporti di proteine e grassi che segue all'aumentato consumo di carboidrati integrali è il vero fattore protettivo di una scelta dietetica più sana e consigliabile. Una alimentazione che dovrebbe puntare, secondo l'autore del *The China Study*, a percentuali pari 80-10-10: 80% carboidrati integrali, 8-12% proteine e 8-12% lipidi.

Solo così si può essere certi di raggiungere il peso ideale risolvendo alla radice il problema che ha generato l'accumulo di grasso corporeo. A questo punto non resta che mettersi all'opera e sperimentare il risultato su se stessi.

NICLA SIGNORELLI

Giornalista e ideatrice Be4eat

La voce di T. Colin Campbell in Europa



INDICE

PREFAZIONE	5
------------------	---

L'INGANNO DELLE DIETE LOW CARB

Il fascino della dieta a basso contenuto di carboidrati.....	13
Lo scenario della dieta a basso contenuto di carboidrati	17
La verità sulle diete a basso contenuto di carboidrati.....	20
Gary Taubes e i suoi trucchetti.....	23
Dove Taubes la dice giusta	23
Dove Taubes la dice sbagliata.....	26
Il rapporto McGovern	46
La dieta umana ottimale per il peso ideale, la salute e la longevità.....	50
Tutta la verità sulla dieta a basso contenuto di carboidrati.....	60
la Paleo Dieta	64
NOTE.....	72

APPENDICE

LA DIETA ATKINS: DATI E FATTI

L'OPINIONE DEGLI ESPERTI SULLA DIETA ATKINS.....	83
La “dieta-incubo” Atkins.....	83
Il dottor Atkins aveva un sogno	85
La “dieta del XXI secolo”	87
La dieta South Beach: completamente fuori strada.....	89
PSEUDOSCIENZA.....	91
Fandonie e fanfaluche.....	91

Come perdere chili (di acqua).....	964
Le calorie contano	96
Il “vantaggio metabolico” vantaggioso solo per la vendita dei libri.....	97
Una dieta ipocalorica sotto mentite spoglie.....	99
La vera grossa grassa bugia	101
GLI EFFETTI COLLATERALI A BREVE TERMINE	104
“Terribilmente irresponsabile”: Atkins e gravidanza	104
Ben altro da perdere oltre al peso	105
Stipsi	107
“La malattia dei re”	108
Prescrizione per crampi muscolari.....	119
Danni cognitivi	109
“Zombie emozionali”	110
“Sole e sesso”	114
TUTTI GLI STUDI A LUNGO TERMINE SU ATKINS:	
UN BUCO NELL'ACQUA	113
Atkins è il fanalino di coda in fatto di mantenimento del peso a lungo termine..	113
I segreti per il dimagrimento a lungo termine	115
I dispersi della dieta Atkins	117
Portare a casa il pane, o meglio il salame.....	118
EFFETTI COLLATERALI A LUNGO TERMINE	121
“Gravi rischi per la salute”	121
Malnutrizione.....	121
Cancro	124
Cicatrici renali	125
Quando il calcio delle ossa finisce nelle urine.....	127
I “mangiatori di carne cruda”	128
Atkins falsificava i suoi dati sul colesterolo	130
La prova è nella SPECT (tomografia a emissione di fotone singolo).....	135
I grassi saturi e il colesterolo fanno male	137
L'uomo che chiuse il suo cuore alla dieta Atkins.....	140
Rachel	141
Provvedimenti anti-Atkins agli antipodi.....	143
Solo sotto supervisione clinica mensile.....	144

T. COLIN CAMPBELL E **HOWARD JACOBSON**

L'INGANNO DELLE DIETE LOW CARB

A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI

L'alimentazione Low Carb è davvero efficace?

**Le diete iperproteiche come Paleo, Zona, Atkins,
South Beach, quanto sono sane e naturali?**

T. Colin Campbell, il più autorevole esperto nel campo dell'alimentazione salutare e autore del bestseller *The China Study*, ci indica, assieme al collega **Howard Jacobson**, come questi regimi alimentari non siano adatti per la salute del nostro corpo.

Le diete a basso contenuto di carboidrati (**Paleo, Zona, Atkins, South Beach**, ecc.), sono i metodi seguiti da milioni di persone per perdere peso. Ognuna ha le sue peculiarità, ma tutte hanno in comune due componenti fondamentali: la **condanna dei carboidrati e l'enfasi sulle proteine** – o sulla carne – e sui grassi come fonte di calorie. Anche la **Paleo dieta**, nonostante il maggior rilievo che dà ad alcuni alimenti integrali, è solo un'ennesima variante di questi regimi.

Gli autori ci spiegano 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.

Anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha pubblicamente dichiarato che la carne rossa fa male!

Se state pensando di adottare una dieta a basso contenuto di carboidrati, leggete prima questo libro: cambierà il vostro modo di considerare gli alimenti che mangiate, e quelli che scegliete per **perdere peso e ottimizzare la salute**, nell'immediato così come a lungo termine.

**Il libro è arricchito da uno studio completo e approfondito
del Dott. Michael Greger
sulla Dieta Atkins e le altre diete iperproteiche.**

ISBN: 978-8862298940



€ 13,50

DISPONIBILE ANCHE
IN VERSIONE



GRUPPO MACRO

1987-2017

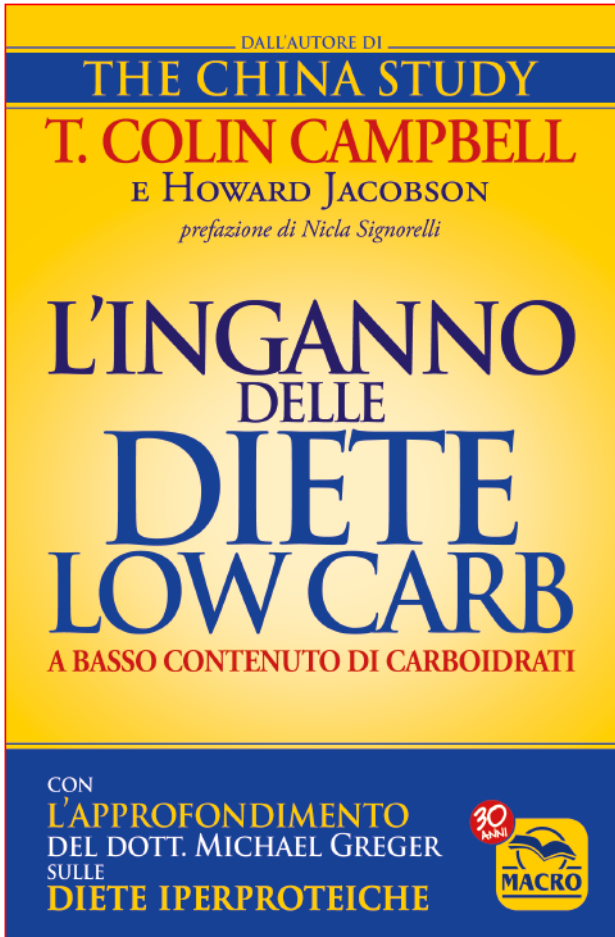
30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA

www.gruppomacro.com

Tratto da:

L'INGANNO DELLE DIETE LOW CARB
(A BASSO CONTENUTO DI CARBOIDRATI)

Autori: T. Colin Campbell, Howard Jacobson



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)