

---

## Grandi affari con i chili altrui

Situazione al  
03/2018

I prodotti dimagranti e le diete stanno vivendo un nuovo boom: specialmente in primavera molte persone vogliono liberarsi dei chili di troppo.

La gamma delle possibilità offerte per dimagrire è molto vasta: si va dal conteggio delle calorie della dieta Weight Watchers alla "pillola magica per dimagrire" che dovrebbe in parte evitare la digestione dei grassi, dalle "gocce per dimagrire", che dovrebbero avere effetto durante il lavoro o nel sonno, alle "diete lampo", che prospettano un dimagrimento in un periodo di tempo brevissimo e naturalmente senza soffrire la fame.

La rivista „Ökotest“ (02/2016) ha preso sotto esame alcuni stili di alimentazione, includendo tutto ciò che attualmente si vende su magazine, libri ed internet. Da un consulto della DGE (società Tedesca per l'alimentazione) risulta che solamente 1/3 di questi sono stati giudicati raccomandabili o perlomeno da prendere in considerazione.

Attualmente sono particolarmente "in" le cosiddette diete "formula" offerte per importi anche rilevanti e sotto le più diverse denominazioni, sotto forma di polverine dai più diversi sapori, che, mescolate con acqua o latte, si trasformano in bevande o minestre, per il cui successo nel far dimagrire "garantiscono" personaggi famosi e consulenti in occasione di manifestazioni promozionali. La diminuzione di peso raggiunta grazie ad una dieta di questo tipo è tuttavia per lo più di breve durata.

Dopo settimane di alimentazione basata su un gusto monotono succede spesso che si mangi come prima della dieta, l'organismo tuttavia è attivo al minimo, ossia ha bisogno di meno energia. Per questo motivo s'ingrassa più velocemente e non di rado si raggiunge un peso più elevato di quello che si aveva prima di iniziare la dieta. Le persone sovrappeso vengono così a ritrovarsi in un circolo vizioso, poiché con ogni dieta il loro metabolismo diminuisce e dimagrire diventa sempre più difficile.

Con la tanto pubblicizzata "naturalità" questi prodotti altamente manipolati hanno davvero poco a che vedere, così come con un'alimentazione compatibile con l'ambiente e con la società. Le quantità consigliate delle singole sostanze nutritive vengono somministrate in eccesso o in difetto.

Gli alimenti naturali contengono invece, contrariamente ai concentrati di sostanze nutritive, numerose altre importanti sostanze.

L'alimentazione - soprattutto per i laboratori dell'industria alimentare - è un affare di miliardi.

Circa il 75% delle donne nei Paesi industrializzati si è sottoposto almeno una volta ad una dieta ma anche il numero relativo agli uomini è in crescita. Le diete possono provocare in tempo brevissimo dei disturbi alimentari: spesso si è solo ad un passo dalla bulimia o dall'anoressia.

Per dimagrire occorre cominciare con l'accettare il fatto che la riduzione di peso può avvenire soltanto in un periodo di tempo abbastanza lungo. Un metodo per dimagrire promettente e sensato anche per l'organismo è rappresentato da un mutamento del comportamento alimentare. E' necessario procedere a piccoli passi anziché adottare cambiamenti radicali, e ciò per evitare il rischio di ricadute.

Un consumo ridotto di alcool e zuccheri riduce in modo semplice le calorie.

Una masticazione lenta e riflessiva rende più sazi.

E' meglio consumare diversi piccoli pasti che fare la fame tutto il giorno e alla sera darci dentro come si deve.

Mangiare variato ma non mangiare troppo.

Meno grassi, più prodotti integrali, frutta, verdura e patate a volontà.

- E' bene scegliere i prodotti di stagione e adottare una preparazione degli alimenti che non ne disperda il valore nutritivo.
- Una regolare attività sportiva aumenta il consumo di energia e il metabolismo, contribuendo così ad una diminuzione di peso.

Informazioni e consulenza in proposito, oltre che per svariati altri temi, si possono trovare presso il Centro Tutela Consumatori.