

Dieta mediterranea contro dieta equilibrata

dieta mediterranea contro dieta equilibrata

Questo articolo vuole dimostrare una verità che non viene mai fatta notare: gli alimenti tipici della dieta mediterranea sono poco sazianti, e rendono difficile il mantenimento del peso corporeo.

Prendiamo una dieta da 2000 kcal, e confrontiamo due modelli alimentari: la classica dieta mediterranea e una dieta che chiameremo "equilibrata".

Secondo la dieta mediterranea, il nostro soggetto dovrebbe assumere:

300 grammi di carboidrati (pari al 60% di 2000 kcal);

75 grammi di proteine (pari al 15% di 2000 kcal);

56 grammi di grassi (pari al 25% di 2000 kcal);

Secondo la dieta equilibrata, invece, si ha:

250 grammi di carboidrati (pari al 50% di 2000 kcal);

75 grammi di proteine (pari al 15% di 2000 kcal);

78 grammi di grassi (pari al 35% di 2000 kcal);

Nella dieta equilibrata, in definitiva, si devono assumere più grassi e meno carboidrati fermo restando tutti gli altri vincoli della dieta mediterranea. A questo punto è interessante valutare le implicazioni di tali differenze nella scelta degli alimenti. Si potrebbe pensare che siccome i grassi hanno un potere calorico che è doppio rispetto ai carboidrati, questa dieta sia difficile da seguire nei confronti dello stimolo della fame: in pratica si potrebbe concludere che siccome tot grammi di grassi apportano le stesse calorie fornite da una quantità doppia di carboidrati, la dieta mediterranea porti a mangiare una quantità di cibo maggiore rispetto all'altra dieta.

In realtà, se si scelgono le fonti giuste di carboidrati, è vero l'opposto.

Procediamo per gradi: dividiamo i fabbisogni delle due diete per quattro, supponendo che il soggetto mangi 5 volte al giorno (tre pasti e due spuntini), e considerando che l'apporto calorico dei due spuntini sia pari alla metà rispetto a un pasto principale. Questo "pasto tipo" sarà costituito nel seguente modo:

DIETA MEDITERRANEA	DIETA "EQUILIBRATA"
75 grammi di carboidrati (60%)	63 grammi di carboidrati (50%)
19 grammi di proteine (15%)	19 grammi di proteine (15%)
14 grammi di grassi (25%)	20 grammi di grassi (35%)
500 kcal	500 kcal

Per valutare al meglio le differenze, supponiamo che entrambi ottengano i 19 grammi di proteine con 100 grammi di carne magra, tipo petto di pollo o di tacchino.

Analizziamo la dieta mediterranea: il nostro soggetto potrà mangiare un piatto di pasta al pomodoro da 80 grammi: ma con cosa la condisce? Se utilizza un cucchiaino d'olio, e ci mette un cucchiaino di parmigiano, ha

quasi esaurito la sua quota di grassi. Se vuole mangiare una insalata insieme al secondo, o una fetta di formaggio (per quanto piccola), o un piatto di verdure, non potrà nemmeno condirle con un po' d'olio. Potrà concedersi un frutto a fine pasto. Il nostro soggetto, in definitiva, dovrà accontentarsi di una dieta poco saporita, che non darà molte soddisfazioni al suo palato; se invece opterà per il "pasto tipo" della dieta mediterranea (900 - 1000 kcal) soddisferà sicuramente il palato, ma non riuscirà a controllare il peso corporeo.

Inoltre lo sbilanciamento nei confronti dei carboidrati lo porterà più facilmente ad avere sbalzi glicemici (soprattutto se è un soggetto "sfortunato" da questo punto di vista), e il senso di sazietà durerà poco.

Se il nostro soggetto opterà per una dieta più bilanciata, invece, non potrà mangiare il piatto di pasta (a meno che non si accontenti di 60 -70 grammi...), ma potrà mangiare un piatto di cereali (60 grammi) alternativi alla pasta (es avena, orzo, farro), condito con abbondanti verdure e anche un minimo elaborato, utilizzando un cucchiaino d'olio per preparare il condimento. Oppure potrà mangiare un piccolo piatto di pasta, ma condito a dovere (ovvero con un sugo a base di verdure come fagiolini, melanzane o zucchine in abbondanza). Potrà unire alla minestra un cucchiaino di parmigiano, mangiarsi una bella insalata o un piatto di verdure condito con mezzo cucchiaino d'olio, e finire il pranzo con 2 noci o qualche nocciola, oppure un quadratino di cioccolato fondente. Il solo sacrificio che gli sarà chiesto è quello di limitare il consumo di pasta (e qui molte persone insorgeranno) o sostituirla con altri tipi di cereali, con la ricompensa di non soffrire più la fame e non ingrassare, pur mangiando cibi saporiti.

Per riuscire ad avere un regime alimentare corretto senza fare la fame bisogna eleggere ad alimento principe la verdura e gli alimenti sazianti in genere, che ci consentono di mangiare tanto ed assumere poche calorie.

Occorre capire che mangiando pane e pasta senza fare attenzione alle porzioni è troppo facile eccedere con le calorie, poiché la pasta è un alimento poco saziante e come tale deve essere considerato.

Scritto da Sergio Gallo in dieta, dimagrire at 12:33