

PERCHE' LA ZONA NON E' UNA DIETA IPERPROTEICA?

Per tranquillizzare Paolino e tutti coloro i quali seguono la dieta a Zona e per smentire chi insiste (e non capisco ancora perché) a dire che la Zona è una dieta che contempla un esagerato consumo di proteine, ci sarebbero molti modi e argomentazioni.

La cosa che più mi preme però è fare una mia considerazione di carattere generale sulle diete. Ogni tecnica di alimentazione ha i suoi pro e i suoi contro. Alcune diete si basano su presupposti scientifici solidi, come la Zona, altre su valutazioni empiriche e altre ancora su valutazioni...economiche.

Se si prendono in considerazione le tecniche di nutrizione esistenti basate su validi principi scientifici e ampi risultati clinici, non penso che una possa risultare di gran lunga superiore a un'altra. Ritengo, per esempio, la macrobiotica un'alimentazione del tutto valida, anche se prevede dosaggi di macronutrienti assolutamente diversi da quelli della Zona. È per questo che considero totalmente stupido mettersi nella trincea di una delle due e fare fuoco sull'altra. L'integralismo e la rigidità non solo non hanno mai portato a niente di costruttivo, ma castrano ogni forma di crescita. Così come non ha senso assumere atteggiamenti superficiali, qualunquisti, o per meglio dire opportunisti, come chi sposa la Zona quando vuole mangiarsi la fiorentina e la macrobiotica quando vuole il risotto allo scoglio. Magari nello stesso pasto... Troppo facile, ma soprattutto inefficace sotto tutti i punti di vista.

A tutti coloro che sono terrorizzati dal consumo di proteine previsto dalla Zona vorrei rispondere semplicemente di sperimentarla per 15 giorni, sapendo che niente nella vita è definitivo (...o quasi) e che in ogni momento è possibile cambiare qualora non si percepissero i benefici previsti. Io l'ho scelta perché ho osservato che più del 95% delle persone che ho messo in Zona (me compreso) hanno riportato grandissimi benefici. L'ho scelta anche perché è basata, come avete visto, su ottimi presupposti scientifici, perché asseconda la nostra genetica (si ricordi la dieta paleolitica), perché è molto più vicina a noi occidentali di quanto non lo sia la macrobiotica (per noi è sicuramente più facile mangiare un filetto di salmone piuttosto che un trancio di tempè o tofu!). Con questo non intendo sostenere che la Zona sia l'unica dieta efficace al mondo e l'unica da seguire, voglio semplicemente affermare che mi sembra proprio, e lo dico dopo molti anni di studio, una strada da provare.

Vedrete anche, nei prossimi articoli, che ho apportato significative modifiche alla quota di carboidrati consumabile dagli sportivi.

Per concludere, vorrei esporre un'ulteriore suggestiva motivazione sul perché la Zona è una alimentazione che rispetta la fisiologia umana: il latte materno è in Zona. Valutato in peso, infatti, il suo rapporto fra proteine, carboidrati e grassi è pressoché 9 : 7 : 3.

Il fatto che un alimento fondamentale per lo sviluppo del neonato dalla nascita fino allo svezzamento, ovvero durante la fase più importante di crescita di un essere umano, contenga carboidrati, proteine e grassi in rapporto di 9 : 7 : 3, dovrebbe confortarci sulla validità di tale rapporto. Potrebbe anche aiutarci a capire quanta violenza si faccia sul metabolismo dei nostri bambini quando, subito dopo lo svezzamento, dopo mesi di alimentazione "in Zona" attraverso il latte, vengono improvvisamente sbilanciati nell'alimentazione con succhi, lecca-lecca, cioccolatini, merendine eccetera. Proprio questo «sbilanciamento» potrebbe essere la causa di varie patologie (per esempio di tipo dermatologico, asmatico...) che si sviluppano oggi in età infantile e anche la causa primaria di obesità infantile che non interessa solo gli Stati Uniti, ma ormai in modo preoccupante anche l'Italia, tanto da farle assegnare il penoso primo posto nella classifica europea sulla percentuale di bambini obesi. Dovremo fare di tutto per evitare che questi bambini obesi del 2000 in Italia diventino, nel giro di 10-20 anni, l'analogo dei superobesi da 120-130 kg che vediamo oggi frequentare con grande disinvoltura strade e supermercati americani.

Bene spero di avervi tranquillizzato!! Allora al prossimo articolo, NON MANCATE!

A presto

Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it