



UNC
CONSUMATORI.IT

Nutrition fake: occhio ai falsi programmi di dimagrimento!

30 Maggio 2022



Hai mai sentito parlare di “**Nutrition fake**”? Si tratta di vere e proprie “bufale alimentari”, **false informazioni** su **alimentazione e dimagrimento** che spopolano sui social.

Si sa, con la bella stagione alle porte, tornano la voglia di mare, di estate, di sdraiarsi al sole a prendere la tintarella. Ma come fare per rimettersi in forma e perdere quei **chili di troppo** messi su durante l’inverno?

Se i più saggi decidono di rivolgersi ad esperti nel settore, i più scelgono imprudentemente la strada del “**fai da te**”. Del resto, se un tempo “bastava” fermarsi in un’edicola per trovare mille riviste sulle cui copertine erano pubblicizzate **miracolose cure dimagranti** (del tipo: «**perdi 5 kg in 30 giorni!**»), oggi tutto è amplificato dal **web**.

La Rete non si fa certo trovare impreparata all’appello del “**magro e subito**”. I siti Internet sono infatti pieni di consigli su come perdere peso in pochissimo tempo, consigli che i **social rilanciano**, rendendo sempre più diffuso e **virale** il fenomeno delle Nutrition fake.

Nutrition fake: un enorme giro d'affari

Il giro di affari delle “bufale alimentari” è davvero smisurato e sembra non accennare a ridursi. Anche perché il fenomeno è agevolato dalla presenza di quelli che potremmo definire i nuovi **cyber criminali**: persone che sfruttano la loro visibilità sul web, magari anche citando falsi titoli, per cercare di far cadere nella trappola più persone possibili. Come? Spesso pubblicando foto artefatte del “prima e dopo” per indurre a credere all’efficacia di questo o quel programma di dimagrimento.

Il caso dei vip testimonial inconsapevoli

Sono inoltre sempre più frequenti i casi di vip (avrà forse letto della denuncia di **Geppi Cucciari e Katia Follesa**) che, a loro insaputa, vengono utilizzati sul web come testimonial di **fantomatiche diete** o ancora vedono accostata la loro figura, da parte di aziende senza scrupolo, a prodotti dimagranti come pillole e/o integratori.

Il problema non è assolutamente da sottovalutare, anche perché sembra che le Nutrition Fake abbiano un impatto maggiore rispetto a ricerche e informazioni con **evidenza scientifica**. Cosa ne consegue? Che le persone, affidandosi a persone non competenti e a falsi programmi di dimagrimento, non ottengono il risultato sperato. Anzi, cresce in loro il senso di inadeguatezza, la sensazione della sconfitta e questo non fa altro che incrementare il fenomeno dell’**obesità**, oggi vera e propria piaga sociale.

Le diete “strampalate” del web

Vediamo quali diete possiamo trovare in Rete. Dopo aver fatto un giro online, ne riproponiamo alcune tra le più strampalate.

C’è chi consiglia di affidarsi alle qualità sazianti delle **patate** (scegliendole come unico nutrimento, perfino a colazione!), chi suggerisce di bere **vodka**, perché considerata meno calorica del vino, e chi pubblicizza gli effetti miracolosi della dieta del **Sesso**, basata sull’assunto per cui una costante attività sessuale sarebbe la soluzione ideale per perdere i chili in eccesso. A chi poi vuole dimagrire senza fare troppi sacrifici, viene proposta la **dieta ipnotica**, “gustabile” standosene comodamente seduti sul divano ad ascoltare un dvd che, spiegandoci l’importanza di un approccio corretto all’alimentazione, dovrebbe agire sul nostro inconscio ed indurci a mangiare di meno.

Non mancano poi la **dieta del bambino** che propone di mangiare ogni giorno 16 barattolini di cibo per bambini o anche quella del **gelato** per cui per dimagrire si dovrebbero mangiare ogni giorno 3 chili di gelato!

Come dimagrire davvero

In realtà, se si vuole davvero perdere peso ci si deve rivolgere ad **esperti**, evitando di credere alle nutrition fake e di seguire diete bizzarre, frutto di improvvisati nutrizionisti o dietologi. Un errore comune è proprio credere che una dieta letta su una rivista o trovata su Internet possa fare al caso nostro, specie se ci promette di dimagrire rapidamente. In realtà per decidere se seguire l’una o l’altra dieta, è bene ricordare che **ogni organismo ha le sue caratteristiche e le sue esigenze**; proprio per questo, il regime alimentare dovrebbe adeguarsi ai gusti ed ai bisogni di chi lo deve seguire.

Affidarsi a diete estremamente squilibrate rischia solo di creare problemi e non serve ad ottenere i risultati

sperati; dopo un breve periodo di tempo, infatti, è facile cedere alle tentazioni e riprendere tutti i chili che, a fatica, si erano persi.

La prima regola per dimagrire

E allora la prima regola, semplice ed economica, è che per dimagrire **non bisogna avere fretta**: la perdita di peso deve avvenire lentamente, perché non bisogna modificare il modo di mangiare nell'arco di un mese, ma le errate abitudini alimentari di sempre.

Fermo restando che una dieta equilibrata va adeguata all'organismo di chi la deve seguire, indichiamo di seguito dei consigli generici che, seppur non avranno l'effetto miracoloso di far perdere tanti chili in poco tempo, potranno aiutare il consumatore a correggere il proprio errato stile alimentare.

I nostri consigli per perdere peso

Un primo suggerimento è quello di fare una **colazione abbondante, un pranzo abbastanza contenuto e a cena limitare le dosi**. Inoltre, per cercare di contenere la voglia di cibo è consigliabile iniziare i pasti con **un'abbondante insalata** mista, moderatamente condita, che sostituisce il contorno, dà un senso di sazietà e fornisce importanti principi nutritivi. Per quanto riguarda il **pane**, sarebbe preferibile mangiare quello casereccio, mentre la pasta andrebbe alternata con minestrone che danno un senso di **sazietà** e forniscono all'organismo poche calorie. Si possono consumare anche i salumi in quantità moderata.

Chi ama i **formaggi** deve ridurre il consumo e preferire quelli "leggeri", accanto a latte o yogurt scremati. Per quanto riguarda le **uova**, sono un alimento completo da consumare; quando non si mangiano le uova, si possono mangiare carne o pesce e bisognerebbe alternare la **carne** con il **pesce** alla griglia o lesso (come merluzzo, nasello, trota e sogliola) condito con solo limone o poco olio. E' inoltre sempre importante prediligere il consumo di **frutta e verdura**.

E' poi preferibile sostituire bibite e bevande alcoliche con **acqua** e, se proprio non si può fare a meno di bere vino o birra, è bene non consumarne più di due bicchieri al giorno.

E per i più golosi che non riescono a rinunciare al **dolce**? Per loro è in arrivo una buona notizia perché anche i dolci possono essere mangiati purché non frequentemente e solo in sostituzione del primo o del secondo.

Più in generale, si dovrebbe scegliere un'alimentazione varia, si dovrebbero limitare le dosi e bisognerebbe tenere sempre a mente che una **vita sedentaria è nemica della linea**: senza fare un po' di moto è pressoché impossibile dimagrire.

Non resta quindi che armarsi di buona volontà ed affiancare ad un corretto stile alimentare del **sano movimento!**

Autore: Sonia Galardo

Data: 30 maggio 2022