

Dieta senza risultati? Tutta colpa del cibo È la droga del corpo

Carne, formaggio e zuccheri contengono sostanze che ingenerano una dipendenza

MILANO - [ai.mo.] Dimagrire, si sa, non è affatto facile. In molti si mettono a dieta, seguendo i regimi alimentari più disparati, ma non riescono comunque a buttar giù i chili di troppo. Inspiegabilmente, almeno fino ad ora. Secondo alcuni recenti studi, infatti, responsabili di queste mancate diminuzioni di peso sarebbero cibi quali carne, formaggi e zuccheri, che contengono sostanze capaci di generare dipendenza, proprio come la droga. La soluzione, allora, sarebbe quella di tornare alla dieta mediterranea, povera di tali sostanze e ideale per la salute. Al bando, quindi, grassi di origine animale (presenti soprattutto nella carne rossa e nei latticini), formaggi fusi, prodotti da forno di cereali raffinati e zuccheri, il consumo dei quali è aumentato a dismisura. Bene, invece, frutta e verdura, olio d'oliva, pesce, noci, legumi, carboidrati integrali e, moderatamente, pollame, uova e anche vino (due bicchieri al giorno). Senonché la difficoltà nel tornare alla "vecchia dieta" sta proprio nel fatto che i cibi di cui non bisogna abusare sono quelli che creano dipendenza, facendo rilasciare al cervello sostanze che inducono a mangiarne ancora. Non si tratta di una semplice questione di gola: «È la biochimica - spiega su Focus Neal Barnard, docente di medicina alla George Washington University - che ci fa sentire la mancanza della "dose" quotidiana di carne, formaggio o dolci».