Scritto da Angela Messina
Giovedì 10 Giugno 2010 08:58

Si chiama Dieting quel fenomeno che dilaga sempre più frequentemente fra le **donne** e le **ado lescenti**
per le quali la dieta diventa come una droga.

Dopo mesi di rinunce e con la dieta fai da te si riesce ad arrivare all'agognato peso, ma inevitabilmente poco dopo il peso viene riacquistato e di conseguenza si diminuiscono ancora le calorie assunte.

Un effetto yo-yo che spalanca le porte ai disturbi alimentari e alla dipendenza.

Infatti si parte con l'idea di perdere qualche chilo e si finisce per autoinfliggersi un regime calorico costantemente ridotto, ricco di alimenti 'light' e beveroni depuranti.

Un regime fatto di controllo continuo, ma di scarsa nutrizione, poiché in molte diete vengono aboliti intere categorie di cibi.

Inevitabilmente prima o poi arriva la grande abbuffata e da qui si riparte con i sensi di colpa e una nuova dieta.

L'effetto yo-yo va ad innescare un circolo vizioso che porta ad una dipendenza dalla dieta, dovuta anche alla necessità di riemergere dalla condizione depressiva.

Questo fenomeno è stato verificato da due ricercatori italiani emigrati in America, ora professori della Boston University, Valentina Sabina e Pietro Cottone che hanno pubblicato i risultati sulla rivista scientifica Pnas.

Giovanna Cecchetto, presidente dell'Andid (associzione nazionale dietisti) afferma che affamarsi è contronatura e che il nostro corpo reagisce a questo stato alterando il metabolismo che rallenta e smette di bruciare grassi.

Di conseguenza il corpo ingrassa anche mangiando solo verdure.

L'organismo, tenuto a stecchetto, trattiene il nutrimento - grassi e zuccheri compresi - per il timore di restare a digiuno.

Ma non si accontenta, ne vuole di più e, come il drogato in crisi di astinenza, la mente riaccende la voglia.

Fonte: La Stampa