



## Dieta dopo le feste, come scegliere quella giusta: occhio alle fake news

### Descrizione

(Adnkronos) ?? Archiviate le feste, con l'Epifania che se le porta tutte via, si inizia a fare i conti con le abbuffate fatte e gli eventuali chili presi e l'attività fisica che avremmo dovuto/potuto fare. ??Sensi di colpa che di solito sono seguiti da buoni propositi per l'anno nuovo: ??Devo perdere 3 kg entro gennaio??, ??basta carboidrati??, ??da oggi si va a correre almeno due volte a settimane??. A fare il punto sono gli esperti della piattaforma anti-bufale ??Dottore ma ?? vero che?!!??, curato dalla Fnomceo (Federazione nazionale Ordini medici chirurghi e odontoiatri).

??Si tratta di uno stato psicologico che viene cavalcato dalle aziende che operano nel settore delle diete e del benessere, i cui annunci pubblicitari in questo periodo sono spesso incentrati proprio sul concetto di ??nuovo anno, nuovo te??, secondo gli esperti che puntualizzano come ??in molti casi, infatti, l'obiettivo non ?? promuovere salute ma fare profitti. ?? quindi importante imparare a difendersi da questo ??assedio?? pubblicitario e distinguere i casi in cui ?? veramente utile iniziare una dieta e quelli in cui farlo non ?? necessario o ?? addirittura pericoloso??.

Farsi convincere a iniziare una dieta pu? essere un errore? ??La scelta di iniziare una dieta non dovrebbe essere presa a cuor leggero, basandosi solo sulle poche informazioni fornite da uno spot commerciale, ma concordata con il proprio medico o con un medico specialista in scienze dell'??alimentazione ?? proseguono gli esperti ?? In alcuni casi, infatti, la dieta pubblicizzata potrebbe non essere adatta alle nostre condizioni di salute (una che raccomanda il consumo di pompelmo, ad esempio, non ?? indicata per le persone in trattamento con alcuni farmaci) mentre in altri l'invito a sottoporsi a una dieta potrebbe persino favorire lo sviluppo di un disturbo mentale. In generale, poi, bisogna ricordarsi che non sempre gli annunci pubblicitari si basano su dati scientifici affidabili. Uno studio che ha analizzato l'utilizzo del concetto di dieta mediterranea, approccio alimentare noto per alcuni effetti benefici per la salute, nell'ambito del marketing alimentare in Spagna, ha dimostrato che molti dei cibi che vengono venduti sotto l'etichetta di ??mediterraneo?? in realtà non appartengono a questo tipo di dieta??.

Come proteggersi dal marketing di inizio anno sulle diete? ??Smetti di seguire account e testate che ti fanno sentire a disagio nei confronti del tuo corpo; Circondati di contenuti (immagini, opinioni) ragionevoli e inclusivi sul corpo umano; Individua una risposta predefinita per evitare di innescare conversazioni che potrebbero metterti a disagio; Potenzia la tua rete di supporto (famiglia manche il terapista, il dietista) e le strategie utili a mantenere il controllo su te stesso; Dedica un po'?? di tempo a pensare ai valori a cui tieni davvero?•.

Come si deve scegliere la dieta? ??La dieta ?? uno dei fattori che influenza di pi? la nostra salute. Molti studi hanno mostrato come una buona alimentazione si associa a una riduzione del rischio di malattie croniche e a un aumento dell'aspettativa di vita ?? proseguono gli esperti ?? In merito a quale sia una ??buona alimentazione??, poi, sono state prodotte numerose evidenze circa i benefici di diete ricche di frutta, verdura, pesce, semi e cereali integrali e povere di carne rossa, grassi idrogenati (ad esempio la margarina) e carboidrati raffinati (ad esempio zucchero e farina). Nonostante questo ?? tuttavia molto difficile, se non impossibile, stabilire quale sia la dieta migliore in assoluto?•.

??Una revisione che ha messo a confronto diversi pattern alimentari (dieta mediterranea, povera di grassi, povera di carboidrati, paleolitica, vegana e altre) ?? giunta a questa conclusione ?? ricordano gli specialisti ?? Anche se spesso le dichiarazioni sul tema mettono in evidenza, specie in presenza di interessi economici, delle differenze tra le varie diete, quelle associate a benefici per la salute sono perlopi? sovrapponibili. Non sono stati realizzati studi di confronto ben condotti e a lungo termine, e per diverse ragioni ?? improbabile che vengano fatti anche in futuro. In assenza di questi confronti diretti, tuttavia, le dichiarazioni circa la superiorit? di una dieta rispetto alle altre sono esagerate?•. Dunque, se si sta pensando ad un dieta durante conviene concordare quella pi? giusta con il proprio medico o con un medico specialista in scienze dell'??alimentazione.

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Gennaio 3, 2026

## Autore

redazione