



PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

DIETE DI TENDENZA

Facciamo chiarezza.



Gestione Peso & Menopausa

Meno moda.
Più chiarezza.
Più risultati.



CHECK TENDENZE

	KETO	✓
	DIGIUNO INTERMITTENTE	✓
	LOW CARB	✓
	LOW FAT	✓
	PLANT BASED	✗
	DETOX	✓
	DIETE LAMPO	✗
	CONTA CALORIE	✗
		?



DIETE DI TENDENZA

FACCIAMO CHIAREZZA

Cosa fanno davvero le diete, perché funzionano e dove spesso falliscono

Ogni anno nasce una nuova dieta.

Nuovo nome.

Nuove regole.

Nuove promesse.

Stessa confusione.

Low-carb. Keto. Low-fat. Digiuno intermittente. Detox. Reset. Vegan. Carnivore. Clean eating.

Questo documento non serve a dire che tutte le diete sono sbagliate.

Alcune possono funzionare.

Alcune possono essere utili per un periodo.

Alcune aiutano certe persone a semplificare le scelte alimentari e restare più costanti.

Ma nessuna dieta supera i principi di base.

Una dieta non annulla magicamente il bilancio calorico. Non protegge automaticamente il muscolo. Non risolve da sola fame, stress, sonno, glicemia, routine e costanza. Nel migliore dei casi, una dieta ti dà una struttura che rende più facile applicare i principi. Nel peggiore dei casi, crea stress, fame, rigidità, perdita di controllo, effetto rebound e ancora più confusione.

La domanda quindi non è:

“Qual è la dieta migliore?”

La domanda migliore è:

“Cosa fa davvero questa dieta? Mi aiuta a restare costante o mi sta solo dando un'altra regola da seguire per qualche settimana?”

Vediamo le principali.

1. Diete low-carb e keto

Cosa sono

Le diete low-carb riducono l'apporto di carboidrati.

La dieta keto va ancora oltre, riducendo i carboidrati a livelli molto bassi, così da portare il corpo a produrre più chetoni e utilizzare maggiormente grassi e chetoni come fonte energetica.

In pratica, di solito significa ridurre o eliminare alimenti come:

- pane;
- pasta;
- riso;
- patate;
- dolci;
- biscotti;
- snack;
- bevande zuccherate;
- molti prodotti processati.

Perché attirano

Low-carb e keto attirano perché danno regole chiare.

E per molte persone, regole chiare sembrano più facili della moderazione.

Possono anche produrre un calo rapido del peso nelle prime fasi, e questo dà motivazione.

Piacciono perché possono creare:

- perdita peso iniziale veloce;
- meno varietà alimentare;

- meno cibi trigger;
- decisioni più semplici;
- maggiore sensazione di controllo;
- meno voglia di dolci in alcune persone.

Cosa fanno davvero

Spesso funzionano perché riducono indirettamente le calorie.

Togliendo pane, pasta, dolci, snack, bevande zuccherate e molti cibi ultra-processati, molte persone mangiano automaticamente meno.

Inoltre, quando riduci i carboidrati, il corpo perde glicogeno e acqua. Questo può far scendere la bilancia velocemente all'inizio.

Ma quel primo calo non è tutto grasso.

Può essere motivante, ma va interpretato correttamente.

Low-carb e keto possono essere utili se aumentano anche le proteine e migliorano la qualità del cibo. Ma possono diventare un problema se la persona inizia a compensare con grandi quantità di formaggi, oli, burro, panna, salumi, carne grassa e snack “keto”.

Low-carb non significa automaticamente ipocalorico.

Keto non significa automaticamente sano.

Quando possono avere senso

Possono avere senso se:

- regole più chiare ti aiutano;
- ridurre carboidrati ti aiuta a gestire meglio fame e voglie;
- hai difficoltà con dolci, snack e farine raffinate;
- ti piacciono davvero gli alimenti previsti;
- la dieta è costruita su cibi di qualità;
- riesci a mantenerla senza sentirti in guerra con il cibo.

Per alcune persone, ridurre i carboidrati può essere uno strumento utile.

Non perché i carboidrati siano il male.

Ma perché meno scelte possono rendere più facile la costanza.

Quando fare attenzione

Fai attenzione se low-carb o keto creano:

- rigidità mentale;
- paura dei carboidrati normali;
- abbuffate dopo aver “sgarrato”;
- sonno peggiore;
- umore più basso;
- performance in allenamento più scarsa;
- stress sociale;
- ossessione per la purezza alimentare.

Una dieta che funziona solo quando la vita è perfettamente controllata non è sempre un buon sistema a lungo termine.

2. Diete low-fat e ipocaloriche classiche

Cosa sono

Le diete low-fat o ipocaloriche classiche riducono i grassi e/o le calorie totali in modo diretto.

Di solito si basano su:

- proteine magre;
- porzioni controllate;
- carboidrati semplici da gestire;
- verdure;
- frutta;

- latticini magri;
- pasti semplici.

Perché attirano

Sono facili da capire:

“Mangio meno calorie, limito i grassi e il peso scende.”

Questo approccio è stato molto usato per anni, quindi per molte persone risulta familiare.

Cosa fanno davvero

Funzionano quando creano un deficit calorico.

Questo è il meccanismo.

Possono funzionare molto bene quando includono:

- proteine sufficienti;
- fibre;
- volume alimentare;
- grassi essenziali;
- cibi semplici;
- porzioni realistiche.

Possono però fallire quando diventano troppo restrittive.

Se proteine, grassi e calorie scendono troppo, il percorso diventa rapidamente fame, stanchezza, perdita di controllo e rebound.

Quando possono avere senso

Possono avere senso per persone che:

- preferiscono mantenere più carboidrati;
- amano pasti più voluminosi;
- si trovano bene con obiettivi calorici chiari;
- vogliono una struttura semplice;

- mangiano volentieri proteine magre, verdure, frutta, cereali e legumi.

Un approccio più basso in grassi può essere efficace se non viene portato all'estremo.

Quando falliscono più spesso

Falliscono quando:

- le proteine sono troppo basse;
- i grassi vengono tagliati troppo;
- la fame diventa costante;
- il cibo diventa triste e monotono;
- il deficit è troppo aggressivo;
- si perde massa magra;
- il piano diventa impossibile da sostenere.

Low-fat non significa zero grassi.

I grassi restano importanti.

L'obiettivo è controllo intelligente, non eliminazione.

3. Diete detox, cleanse e reset

Cosa sono

Le diete detox e cleanse sono spesso protocolli brevi e restrittivi.

Esempi:

- succhi;
- solo frutta e verdura;
- brodi;
- tisane "detox";
- diete mono-alimento;

- eliminazione drastica dei pasti solidi;
- reset estremi.

Perché attirano

Promettono un nuovo inizio.

Danno la sensazione di fare qualcosa di deciso, disciplinato e “pulito”.

Dopo vacanze, eccessi, settimane caotiche o periodi di alimentazione disordinata, questa idea può essere molto attraente.

Molte persone cercano quella sensazione:

“Adesso riprendo il controllo.”

Cosa fanno davvero

La maggior parte dei detox riduce drasticamente le calorie.

Questo può far scendere velocemente la bilancia.

Ma gran parte del calo iniziale è spesso:

- acqua;
- glicogeno;
- contenuto intestinale;
- minor volume alimentare.

Non grasso puro.

Possono anche ridurre per qualche giorno alcol, snack, dolci e alimenti ultra-processati. Questo può far sentire più leggere.

Il problema è che spesso non insegnano abitudini sostenibili.

Creano facilmente il ciclo:

eccesso → punizione → restrizione → perdita di controllo → nuovo eccesso.

Non è un sistema.

È caos con un'etichetta wellness.

Quando possono avere senso

Solo in modo limitato.

Un breve reset può essere utile se significa semplicemente:

- ridurre alcol per un periodo;
- limitare junk food;
- mangiare più leggero;
- bere di più;
- tornare a pasti più ordinati;
- prepararsi a una fase più costante.

Questo può andare bene.

Ma il reset deve riportarti verso una nutrizione completa.

Non deve sostituirla.

Quando evitarli

Evitali se:

- cerchi una perdita di grasso stabile;
- tendi al ciclo restrizione/abbuffata;
- ti fanno avere paura del cibo normale;
- ti fanno pensare che il corpo sia “sporco”;
- sostituiscono una vera alimentazione;
- diventano una punizione dopo aver mangiato troppo.

Il corpo ha già sistemi di eliminazione.

Fegato, reni, intestino e polmoni lavorano ogni giorno.

Non devi affamarti per “pulire” il corpo.

Devi costruire abitudini migliori.

Una vera fase reset non è punizione.

È ritorno alla struttura.

4. Digiuno intermittente e fasting

Cos'è

Il digiuno non ti dice cosa mangiare.

Ti dice quando mangiare.

Esempi:

- finestra 16:8;
- saltare la colazione;
- mangiare solo in certe ore;
- digiuno a giorni alterni;
- approccio 5:2;
- digiuni più lunghi occasionali.

Perché attira

Sembra semplice.

Invece di decidere tutto, segui una regola:

“Mangio solo in questa finestra.”

Per alcune persone è più facile che prendere molte decisioni durante la giornata.

Cosa fa davvero

Il digiuno intermittente funziona quando aiuta a ridurre l'apporto calorico totale.

Può ridurre:

- frequenza dei pasti;
- snack serali;
- assaggi casuali;

- calorie della colazione;
- decisioni continue sul cibo.

Ma non crea automaticamente perdita di grasso.

Se dentro la finestra alimentare recuperi tutte le calorie, il risultato cambia poco.

La regola dell'orario aiuta solo se migliora il quadro complessivo.

Quando può funzionare

Può funzionare se:

- semplifica la giornata;
- la fame resta gestibile;
- non porta ad abbuffate dopo;
- l'energia resta stabile;
- l'allenamento non peggiora;
- si adatta alla tua vita;
- non crea stress.

Per alcune persone è uno strumento utile.

Per altre è una trappola.

Quando diventa controproducente

Può diventare controproducente se causa:

- fame estrema;
- eccessi successivi;
- sonno peggiore;
- irritabilità;
- poca energia;
- ossessione per le regole;
- stress sociale;

- ciclo restrizione/perdita di controllo.

Se il digiuno rende la tua nutrizione più instabile, non ti sta aiutando.

Per molte persone va visto come uno strumento di organizzazione dei pasti.

Non come magia.

5. Diete vegetariane, vegane e plant-based

Cosa sono

La dieta vegetariana elimina carne e pesce.

La dieta vegana elimina tutti i prodotti animali.

“Plant-based” di solito indica un'alimentazione centrata soprattutto su alimenti vegetali, ma il termine viene usato in modi diversi.

Una dieta vegetale può significare:

- verdure;
- legumi;
- frutta;
- cereali;
- frutta secca;
- semi;
- alimenti semplici.

Oppure può significare:

- snack vegani;
- prodotti processati;
- farine raffinate;
- zuccheri;
- sostituti della carne;

- pasti poveri di proteine.

L'etichetta non dice da sola la qualità della dieta.

Perché attirano

Le persone scelgono diete vegetariane o vegane per motivi diversi:

- etica;
- ambiente;
- benessere animale;
- digestione;
- salute;
- preferenze personali;
- valori;
- identità.

Questi motivi possono essere validi.

Ma la qualità nutrizionale resta fondamentale.

Cosa fanno davvero

Una dieta vegetariana o vegana ben costruita può aumentare:

- fibre;
- volume alimentare;
- varietà vegetale;
- micronutrienti;
- regolarità intestinale;
- qualità generale dell'alimentazione.

Può anche ridurre la densità calorica se basata su alimenti semplici e poco processati.

Ma può rendere più difficili alcuni aspetti:

- raggiungere un apporto proteico alto;
- ottenere proteine di qualità;
- tenere alte le proteine senza alzare troppo carboidrati o grassi;
- coprire alcuni micronutrienti;
- evitare troppi prodotti vegani processati.

Vegano non significa automaticamente sano.

Vegetariano non significa automaticamente bilanciato.

Plant-based non significa automaticamente proteico.

Quando possono avere senso

Possono avere senso se:

- ti piace davvero questo stile;
- è coerente con i tuoi valori;
- riesci a sostenerlo nel tempo;
- sei disposta a pianificare;
- presti attenzione alle proteine;
- gestisci i nutrienti critici;
- la base è fatta soprattutto di alimenti semplici e completi.

Una dieta vegetale può essere sana ed efficace.

Ma deve essere costruita.

Non solo dichiarata.

Quando fare attenzione

Fai attenzione se:

- le proteine sono costantemente basse;
- la fame è alta;
- i pasti sono soprattutto carboidrati e grassi;

- usi molti prodotti vegani ultra-processati;
- la digestione peggiora;
- l'energia cala;
- rifiuti integrazioni anche quando servono;
- la dieta diventa più ideologia che pratica.

Se l'obiettivo include perdita di grasso, mantenimento del muscolo o allenamento di forza, la pianificazione proteica diventa ancora più importante.

Nota salute

Una dieta vegana o vegetariana può essere sana.

Ma non è automaticamente superiore a una dieta onnivora di qualità.

Spesso richiede più attenzione a:

- vitamina B12;
- quantità e qualità delle proteine;
- ferro;
- zinco;
- iodio;
- vitamina D;
- calcio;
- omega-3, soprattutto EPA e DHA.

La vitamina B12 è particolarmente importante nelle diete vegane.

In molti casi sono necessari alimenti fortificati o integrazione.

Il risultato dipende da come la dieta viene costruita.

Non dall'etichetta.

6. Dieta carnivore

Cos'è

La dieta carnivora elimina quasi tutto tranne gli alimenti animali.

Di solito include:

- carne;
- uova;
- pesce;
- a volte latticini.

È una versione estrema del low-carb, con pochissima varietà alimentare.

Perché attira

Attira perché è brutalmente semplice.

Niente conteggi.

Niente ricette complicate.

Niente varietà.

Solo:

“Mangio questo e basta.”

Per persone stanche di decidere cosa mangiare, può sembrare potente.

Inoltre elimina molti cibi trigger:

- dolci;
- snack;
- prodotti ultra-processati;
- carboidrati raffinati;
- alcol;
- molti cibi da ristorante.

Questo da solo può creare un effetto iniziale forte.

Cosa fa davvero

Quando funziona, spesso funziona perché semplifica in modo aggressivo.

Può:

- aumentare le proteine;
- ridurre snack;
- eliminare molti prodotti processati;
- togliere molti cibi trigger;
- ridurre le decisioni;
- ridurre indirettamente le calorie per alcune persone.

Ma elimina anche:

- fibre;
- quasi tutti i vegetali;
- molte fonti di micronutrienti;
- varietà alimentare;
- flessibilità sociale.

Non è una dieta equilibrata normale.

È una restrizione estrema.

Quando fare attenzione

Per la maggior parte delle persone, carnivore non dovrebbe essere la scelta di base.

Se usata, andrebbe trattata come un esperimento breve e controllato, non come una religione alimentare.

Va evitata come stile di vita casuale a lungo termine soprattutto se:

- non monitori la salute;
- hai problemi renali;
- hai grassi nel sangue alterati;
- hai fattori di rischio cardiovascolare;

- hai disturbi metabolici;
- la digestione peggiora;
- compare stitichezza;
- ti isola socialmente;
- crea ossessione o paura del cibo normale;
- la base diventa carne processata di bassa qualità.

Più una dieta è estrema, meno margine di errore hai.

Alcune persone riferiscono di stare meglio.

Questo non la rende automaticamente sicura, superiore o adatta a tutti.

7. Il punto comune dietro tutte le diete

Le diete funzionano quando rendono più facile seguire i principi.

Non funzionano perché sono magiche.

Cambiano le regole pratiche.

Non cambiano i meccanismi fisiologici.

Quasi tutte le diete influenzano i risultati attraverso:

- calorie;
- proteine;
- qualità del cibo;
- fame;
- scelte alimentari;
- orari dei pasti;
- costanza;
- meno decisioni;
- flessibilità sociale;

- aderenza.

Questo è il vero gioco.

La dieta migliore non è quella con il marketing più forte.

È quella che ti aiuta ad applicare le basi senza trasformare la vita in una guerra.

8. Come leggere qualsiasi dieta da oggi in poi

Quando vedi una nuova dieta, chiediti:

1. Come influenza le calorie?

Ti fa mangiare meno, di più o uguale?

2. Come influenza le proteine?

Ti aiuta ad assicurare abbastanza proteine o le proteine diventano un dettaglio?

3. Come influenza la fame?

La fame diventa più gestibile o più difficile?

4. Come influenza l'allenamento?

Ti senti più stabile, forte e recuperata, o più scarica e stanca?

5. Come influenza la vita sociale?

Puoi viverci davvero o funziona solo se ti isoli?

6. Come influenza la salute?

Copre micronutrienti, fibre, digestione e bisogni a lungo termine?

7. Puoi sostenerla?

Non per sei giorni.

Nella vita reale.

Se la risposta è no, non è un sistema.

È solo una sfida temporanea.

9. Il messaggio finale

Questo documento non serve a dire:

- non fare mai keto;
- non fare mai digiuno;
- non mangiare mai vegano;
- non usare mai un reset;
- non sperimentare mai.

Serve a chiarire una cosa:

una dieta è uno strumento.

Non una religione.

Non un'identità.

Non una magia.

La base resta:

- proteine prima;
- calorie comprese;
- qualità del cibo migliorata;
- allenamento sostenuto;
- recupero protetto;
- costanza mantenuta.

Il problema non è la dieta.

Il problema è credere che una dieta possa sostituire comprensione e costanza.

Usa le diete come strumenti.

Non restarci intrappolata.