

# Cos'è e come funziona la dieta "low-carb"



## INDICE

Dagli anni '70 le diete a basso contenuto di carboidrati (o "Low Carb") rappresentano una strategia molto utilizzata per la perdita di peso. Oggi continua a esserci un grande interesse per gli approcci a basso contenuto di carboidrati, ma spesso molte persone rinunciano a pane e pasta senza una logica che li aiuti a perdere peso ragionevolmente e restare in salute.

## Come funziona la Low Carb?

Le diete Low Carb si basano sull'ipotesi che mangiando meno carboidrati si riduca il rilascio di insulina e aumenti così l'utilizzo dei grassi per produrre energia, migliorando la funzione cardio-metabolica e inducendo la perdita di peso. Studi scientifici hanno dimostrato che le diete a basso contenuto di carboidrati producono una rapida perdita di peso nei primi 6-12 mesi rispetto ad altri metodi dietetici. Va considerato però che riducendo i carboidrati dalla dieta, l'apporto di macronutrienti quali grassi e proteine generalmente aumenta per compensare la riduzione dei carboidrati e la dieta rischia dunque di risultare sbilanciata e quindi difficilmente sostenibile su tempi più lunghi.

## Quanti carboidrati devono esserci nella low carb?

Tutte le diete sono composte da 3 macronutrienti: **carboidrati** che apportano 4 calorie (kcal) ogni grammo, **grassi** (9 kcal/g) e **proteine** (4 kcal/g). Secondo i LARN (Livelli di Riferimento di Assunzione di Riferimento Nutrienti) nelle diete **equilibrate** i carboidrati devono apportare tra il 45 e 65% dell'energia quotidiana, per esempio una dieta da 2.000 kcal ne dovrà apportare da 900 a 1.330 kcal ogni giorno. Quindi, quando parliamo di dieta a basso tenore di carboidrati dobbiamo definire bene quanto bassa deve essere l'energia derivante da questo macronutriente.

Generalmente le diete a basso tenore di carboidrati apportano calorie che coprono l'energia giornaliera per questa percentuale:

- Contenuto in carboidrati molto basso: meno del 10% delle kcal quotidiane.
- Contenuto in carboidrati basso: meno del 26% ma superiori al 10%.
- Contenuto in carboidrati moderato più del 26% ma meno del 44%.

# La perdita di peso con la low carb è duratura?

Riducendo i carboidrati la perdita di peso è spesso molto rapida, ma è dovuta anche al peso dell'acqua eliminata, il che non determina la perdita di massa grassa. Ciò può quindi causare l'interruzione della perdita di peso senza ragioni dietetiche o addirittura generare un recupero molto maggiore di peso quando si tornerà a mangiare come prima della dieta innescando un pericoloso **effetto yo-yo** del peso. Infatti, le perdite di peso veloci portano a una riduzione della massa magra e di conseguenza ad una riduzione del metabolismo, meno probabile se la **dieta è corretta**.

## Tutti possono fare la dieta low carb?

Questa dieta non è assolutamente adatta a bambini, **donne incinte** o che allattano, atleti o persone che svolgono attività fisica o lavorativa intensa e hanno bisogno di molta energia, anziani o persone con patologie specifiche. La Low Carb non soddisfa le esigenze della **corretta alimentazione**, non consumare carboidrati o ridurli in modo significativo significa che i bisogni nutrizionali dell'organismo non sono coperti e questo può portare a molteplici complicazioni: maggiore stanchezza fisica e mentale, disturbi alimentari e anche aumento di peso.

## La dieta low carb fa dimagrire o no?

Ogni persona ha esigenze alimentari diverse. La dieta a basso tenore di carboidrati può essere adatta a determinate persone, in un determinato contesto e per un determinato periodo. È efficace a breve termine ma a lungo termine può portare a disturbi e squilibri, meglio quindi affidarsi ad un nutrizionista che prescriva una dieta appropriata, personalizzata e sicura. Per un dimagrimento buono e duraturo tutti i macronutrienti sono importanti, non esistono alimenti che fanno perdere o aumentare di peso. Nella maggior parte dei casi, non è consigliabile eliminare un macronutriente o consumarne eccessivamente un altro, quindi eliminare totalmente i carboidrati non è corretto, così come assumere troppe proteine.

## Riducendo i carboidrati cosa conviene mangiare?

Riducendo i carboidrati occorre cercare di consumare buoni grassi e proteine:

- quelli contenuti nel pesce, in particolare azzurro e salmone,
- aumentare alimenti come gli avocado e la frutta secca a guscio,
- condire le verdure cotte o crude con olio d'oliva,
- privilegiare i semi di lino che si possono aggiungere alle insalate
- consumare latte e derivati ogni giorno
- 2, 4 uova a settimana

Forniscono ottime proteine, vitamine e minerali importanti formaggi come il Grana Padano DOP che è un concentrato di latte. Questo formaggio è ricco di proteine di alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, di calcio, minerale importante per il buon funzionamento del metabolismo oltre che per le ossa, apporta buone quantità di B12 e antiossidanti come la vitamina A lo zinco e il selenio ed è privo di carboidrati (lattosio).

- Nella dieta Low Carb occorre aumentare il consumo di verdure e nella quota carboidrati è meglio privilegiare i legumi perché ricchi di fibre.

## Quali rischi per la salute con la dieta low carb?

Non è chiaro quale tipo di possibili rischi possa comportare una dieta a basso contenuto di carboidrati. Certamente si rischia di andare incontro a carenze nutrizionali e avere problemi digestivi (come alitosi e nausea). Alcuni esperti ritengono che riducendo i carboidrati e consumando grandi quantità di grassi e proteine di origine animale il rischio di malattie cardiache o di alcuni tumori potrebbe aumentare.

## **BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE**

- Società Italiana Nutrizione Umana LARN 2014
  - Barber TM, Hanson P, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. The Low-Carbohydrate Diet: Short-Term Metabolic Efficacy Versus Longer-Term Limitations. *Nutrients*. 2021 Apr 3;13(4):1187. doi: 10.3390/nu13041187. PMID: 33916669; PMCID: PMC8066770.
  - Oh R, Gilani B, Uppaluri KR. Low Carbohydrate Diet. In: *StatPearls*. StatPearls Publishing, Treasure Island (FL); 2022. PMID: 30725769.
  - Brouns F. Overweight and diabetes prevention: is a low-carbohydrate-high-fat diet recommendable? *Eur J Nutr*. 2018 Jun;57(4):1301-1312. doi: 10.1007/s00394-018-1636-y. Epub 2018 Mar 14. Erratum in: *Eur J Nutr*. 2019 Apr 16;; PMID: 29541907; PMCID: PMC5959976.
- 

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.