

La dieta italiana è una versione scientifica della dieta mediterranea.

Nutrizione

Inviato da : Lucia Iorio

Pubblicato il : 15/5/2024 10:00:00



La dieta italiana è nata nel 2003 dall'analisi delle due diete più in voga al momento fra gli sportivi, la dieta mediterranea e la dieta a zona. Entrambi i modelli alimentari evidenziano chiari limiti nell'applicazione e/o nei risultati.

Se la dieta mediterranea non è stata in grado di sconfiggere il sovrappeso, la dieta a zona è stata presto accantonata dai media non sportivi perché molti risultati che Sears aveva dato per scientifici e smentiti sono stati messi in dubbio dalla ricerca e dall'evidenza (per esempio in campo sportivo è evidente che si possono vincere medaglie olimpiche senza seguire la zona, anzi, la quasi totalità dei campioni olimpici non la seguono); inoltre è apparso chiaro che, senza una grossa motivazione, il seguito comporta un atteggiamento piuttosto ossessivo nei confronti del cibo.

La dieta italiana è quindi un modello alimentare che

- può essere seguito da tutti e per sempre;

- ha come risultato la massima salute dell'individuo senza penalizzare la qualità della vita con un atteggiamento troppo maniacale verso l'alimentazione.



la dieta italiana è una versione scientifica della dieta mediterranea.

Se si

Il suo rapporto con la zona si intuisce dal fatto che molti zionisti, una volta stanchi delle limitazioni e dei vincoli del modello di Sears, continuano ad affermare che seguono la zona, ma, di fatto, non fanno altro che seguire la dieta italiana, avendo conservato della zona solo l'attenzione:

- alla quantità di cibo;

- ai macronutrienti, con l'aumento della quota proteica e la riduzione di quella glicidica;

- alla qualità dei cibi con l'eliminazione dei grassi trans, dei cibi con zucchero aggiunto, con la moderazione nel consumo di alcolici ecc.

Le caratteristiche della dieta italiana

Le 25 regole della dieta possono essere riassunte in alcuni punti fondamentali:

[Redacted text block]

[Redacted text block]

[Redacted text block]



A