



**Azienda Ospedaliera  
Universitaria Senese**  
Complesso Ospedaliero  
di Rilevo Nazionale e di Alta Specializzazione  
Ospedale Santa Maria alle Scotte



*Pericoli delle diete lampo e dei falsi miti sui social e sul web. Ne parlerà la dott.ssa Barbara Paolini all'Expo, presso "Spazio Donna" – 1 ottobre 2015*



Dott.ssa Barbara Paolini - Medico nutrizionista dell'UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'AOU Senese e vicesegretario nazionale ADI – Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica

Siena, 29 settembre 2015 – Diete fai da te o consigliate da internet: quali i rischi? Su questi argomenti interverrà all'Expo, presso lo Spazio Donna del Ministero della Salute, Barbara Paolini, medico nutrizionista dell'UOSA Dietetica e Nutrizione Clinica dell'AOU Senese e vicesegretario nazionale ADI – Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica.

L'intervento, dal titolo "Diete fai da te: no grazie! Pericoli delle diete lampo e dei falsi miti sui social e sul web" approfondirà il tema delle *diete miracolose*, vale a dire quelle che promettono di far perdere molti chili in breve tempo, "ma il più delle volte – spiega Paolini – provocano danni nel medio e lungo periodo rispetto ai benefici promessi, diminuendo ad esempio la massa magra della muscolatura, provocando l'effetto yo-yo o il pericolo di comparsa di disturbi del comportamento alimentare, soprattutto negli adolescenti".

In Italia, in base ai dati dell'Osservatorio Unisalute, il 77% degli uomini e l'83% delle donne si vede sovrappeso e 1 su 3 ricorre a diete fai da te per perdere peso; il 13% si affida a diete trovate su libri e riviste o su internet. "Mangiare troppo poco o in maniera esagerata determinati alimenti – aggiunge Paolini – passando dal quasi digiuno al divorare enormi quantità di proteine può provocare carenze

vitaminiche e di minerali. Inoltre una dieta troppo punitiva può essere anche la causa di depressione. Un altro difetto di queste diete è che sono sbilanciate, monotone e soprattutto povere di quei nutrienti che invece sono essenziali per il nostro organismo”. Il consiglio quindi, per chi vuole perdere peso, è di rivolgersi ad un professionista qualificato per seguire un percorso nutrizionale bilanciato e articolato nel tempo.

*fonte: ufficio stampa*