



La Carboressia e la fobia (malcelata) per tutte le forme di carboidrati

Sabato 5 maggio 2018



“Alimentar-Mente 360” è una rubrica curata dalla dottoressa Sara Paleologo, biologa nutrizionista, ed ideata per soddisfare a 360 gradi le curiosità dei savonesi in materia di Alimentazione e Benessere. Il tutto con un linguaggio semplice ma sempre mantenendo una lieve impronta scientifica. “Prenderò spunto da eventi che si svolgono a Savona e provincia - spiega Sara - per elaborare articoli in cui verrà affrontato il tema dell’alimentazione (piatti tipici locali, tradizioni e stili alimentari) e del benessere (sia fisico che psicologico), in linea di massima proiettando la trattazione verso gli aspetti che maggiormente promuovono la salute della persona”.

Oggi ho deciso di parlarvi di “Carboressia”, un disturbo ancora troppo sconosciuto in Italia ma, vi assicuro, molto frequente. La carboressia determina l’eliminazione completa dei carboidrati dalla dieta con la convinzione di riuscire a raggiungere la forma fisica perfetta.

Le donne sono quelle ad essere maggiormente colpite da questo disturbo. Non è difficile riconoscerle: alcune ammettono chiaramente di non mangiare carboidrati per la paura di ingrassare mentre altre si nascondo dietro a presunte intolleranze a farine, lieviti e chi più ne ha ne metta. Spesso vi è la propensione a dar retta ai media o a seguire le mode. Le donne interessate da carboressia rimangono incantate di fronte ad un corpo magro e privo di forme, lo desiderano più di ogni altra cosa, arrivando al punto tale di togliere completamente i carboidrati dalla propria dieta.

Inizialmente queste persone sono contente ed euforiche poichè un’alimentazione a base di proteine, grassi e verdure determina una perdita di peso repentina. Ma attenzione però! Un conto è perdere grasso, un conto è eliminare l’acqua (cosa che avviene quando si

tolgono drasticamente i carboidrati). Dopo un periodo di tempo più o meno lungo ti vedi arrivare queste signore in studio. I risultati? Carenze di vitamine e minerali, stanchezza, astenia, difficoltà a mantenere la concentrazione, irritabilità e depressione.

Un altro aspetto che noi nutrizionisti definiamo drammatico è la perdita del tono muscolare che inevitabilmente si traduce in un rallentamento progressivo del metabolismo basale. Per chi non lo sapesse il metabolismo basale è dato da tutti quei processi biochimici che ci consentono di restare in vita (anche dormendo e respirando solamente consumiamo energia). Tuttavia vi sono “macchine” più dispendiose di altre e l’elemento determinante è proprio la massa magra, o meglio, la quantità di massa magra.

Per chi si fosse perso alcuni miei articoli ricordo che non sono i carboidrati a far venire la ciccia ma si ingrassa perché si mangia troppo in termini di calorie. Mangiare di tutto (alimenti sani ovviamente) e nelle giuste quantità è sempre la strategia migliore. Avrei il piacere di salutarvi con una frase che viene detta a tutti i corsi di biologia e di medicina: “I grassi bruciano alla fiamma lenta dei carboidrati”. Buon weekend cari lettori!

“Alimentar-Mente 360” è la rubrica di alimentazione e benessere di IVG, a cura di Sara Paleologo: [clicca qui per leggere tutti gli articoli](#)