

Franco Berrino: «Per dimagrire non servono diete, ma solo queste 4 semplici regole



di Franco Berrino* (Fonte: <https://www.corriere.it/> 23 agosto 2025)

Un miliardo di persone nel mondo – all’incirca una su sette – convive con l’obesità. In Italia, stando agli ultimi dati dell’Italian Barometer Obesity Report, gli obesi sono 6 milioni, circa il 12 per cento della popolazione adulta. Una emergenza in piena regola che necessita di una rivoluzione. Noi vogliamo cominciare con **una bella notizia**: non funziona mettersi a dieta, tanto più se fai-dati e in particolari periodi dell’anno come quello del ritorno dalle vacanze. Serve, casomai, generare cultura a lungo termine e adottare abitudini salutari. Togliamoci, dunque, dalla schiavitù di pesare i cibi e calcolare le calorie. **Ci vuole una rivoluzione**.

Regola numero uno: masticare

Numerosi studi hanno riscontrato che le persone sovrappeso non masticano bene, ma non permettono di concludere quale sia la causa e quale l’effetto. E allora, gli obesi ingurgitano il cibo senza masticare perché sono grassi o sono obesi perché non masticano? **La seconda spiegazione è probabilmente quella corretta**. Uno studio sperimentale che ha confrontato chi mastica 15 volte con chi mastica 40 volte ogni boccone ha riscontrato **un diverso effetto sugli ormoni prodotti dal tubo digerente**: masticando a lungo lo stomaco produce meno grelina, l’ormone che stimola l’appetito. L’intestino, invece, produce più colecistochinina, l’ormone che tranquillizza il centro dell’appetito, e GLP1 (glucagon-like peptide 1), un ormone che abbassa la glicemia e aiuta a dimagrire. Più studi hanno riscontrato che **masticando molto si riducono l’appetito e il desiderio di cibo**.

Regola numero due: cenare presto la sera

Gli studi mostrano che **far passare almeno 14 ore** fra l’ultimo pasto della giornata e la colazione del mattino consente di perdere peso. La cena leggera, inoltre, è importante. Ancora meglio sarebbe saltarla. Uno studio sperimentale condotto su donne sovrappeso sottoposte a una dieta lievemente ipocalorica ha mostrato che, pur mangiando esattamente le stesse cose nelle stesse quantità, chi faceva **una cena leggera** (solo 200 chilocalorie) e una colazione abbondante dimagriva, mentre chi faceva una colazione leggera (200 chilocalorie) e una cena abbondante non dimagriva. **È bene mangiare di giorno e non di notte**. Con l’invenzione della luce elettrica l’umanità ha perso l’abitudine di armonizzarsi con il ritmo del sole. Chi lavora di notte e anche chi dorme poco e male ha un rischio maggiore di ingrassare. **Armonizziamoci con i ritmi della natura**.

Regola numero tre: mangiare i cibi che aiutano a non ingrassare

Verdure, tutte fuorché le patate. Saziano molto con poche calorie. **Cereali integrali**, tutti, ma particolarmente il riso integrale, il più povero di proteine. Per il pane integrale attenzione che sia integrale vero, **non farina bianca mescolata a crusca**. Ottimi i pani integrali con **semi di zucca, girasole, lino, sesamo**, che riducono l'indice glicemico del pane. Quanto ai cereali per colazione, come i muesli, attenzione che non contengano zucchero o altri dolcificanti. La ricchezza di fibre dei cereali integrali da un lato sazia molto, dall'altro nutre i microbi intestinali benefici (un sano microbiota aiuta a non ingrassare). **Legumi**. Oltre al loro basso indice glicemico e alla ricchezza di fibre, contengono inibitori degli enzimi che digeriscono gli amidi, quindi rallentano la digestione e l'assorbimento del glucosio, di conseguenza l'impatto glicemico complessivo del pasto. Inoltre, inibiscono la lipasi pancreatici, quindi riducono l'assorbimento dei grassi. Sono tutte **qualità «antinutrizionali»**, ma in questi tempi di ipernutrizione sono particolarmente benefiche. **Frutta**, tutta ma moderatamente quella più zuccherina, come l'uva, i fichi e le banane. **Noci, nocciole, mandorle, pistacchi**. Pur essendo alimenti molto calorici, aiutano a non ingrassare. **Piccole dosi di kefir**, yogurt e verdure fermentate, per avere un microbiota efficiente.

Regola numero quattro: limitare i cibi che fanno ingrassare

In particolare i cibi «ultralavorati» dall'industria. Gli epidemiologi dell'Università di Harvard, in base ai loro studi sui lavoratori della sanità degli Stati Uniti, hanno stilato una **classifica dei cibi che fanno ingrassare**. Al primo posto ci sono le patatine, seguono le patate, le bevande zuccherate, le carni lavorate (hamburger, hot dog, salicce e salumi), le carni rosse, i succhi di frutta non zuccherati, le farine raffinate, i dolciumi commerciali e il burro.

Un pregiudizio diffuso anche fra i dietologi è che i carboidrati facciano ingrassare e le proteine facciano dimagrire. Non è così. Nei nostri studi DIANA abbiamo ottenuto significative riduzioni di peso (mediamente 4 kg in 5 mesi) e miglioramenti metabolici aumentando, non diminuendo, i carboidrati, ma **solo quelli integrali e i legumi**, togliendo invece zuccheri, patate e farine raffinate, e riducendo le proteine animali. Nella nostra società **consumiamo troppe proteine** (circa il 16 per cento delle calorie che mangiamo, il doppio di quanto abbiamo bisogno) soprattutto troppe proteine animali, e più ne mangiamo più ingrassiamo. Solo le diete esageratamente iperproteiche (con il 40-50 per cento delle calorie sotto forma di proteine) fanno dimagrire, ma **solo perché intossicano**. Intossicando il centro dell'appetito si mangia meno. Chi fa queste diete, appena smette il consumo esagerato di proteine, ingrassa più di prima. Meglio mangiare il cibo dell'uomo: **cereali integrali, legumi, verdura, frutta e solo occasionalmente carni**.

***Medico, già direttore del Dipartimento di medicina preventiva e predittiva dell'Istituto dei Tumori di Milano e fondatore dell'associazione La Grande Via**

Leggi anche:

- [Franco Berrino: «Vi spiego come rallentare l'invecchiamento con la dieta delle "zone blu"»](#)
- [Franco Berrino: «Tutti i vantaggi dei cibi bio, e come fare la spesa spendendo poco»](#)
- [Franco Berrino: «Come insegnare ai bambini a mangiare sano»](#)
- [Franco Berrino: «Perché fare il digiuno intermittente aiuta a vivere meglio»](#)
- [Franco Berrino: «Chi ha la pancia si ammala di più. Ecco cosa fare per ridurla»](#)