

I principi della «dieta volumetrica»: piatti pieni di poche calorie ma nutrienti

di Eliana Liotta

La rubrica «Smart Tips» fa luce sui fondamenti di un tipo di alimentazione molto simile alla dieta mediterranea ma più facile e immediato da capire e applicare (che previene la fame)

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 27 aprile 2026)



Tanto volume nel piatto, poche calorie: è una delle tendenze (sane) sui social, che hanno recuperato i principi base della **volumetric diet**, messa a punto anni fa dall'americana Barbara Rolls, docente di nutrizione della Penn State University.

Il regime alimentare cerca di contrastare uno dei più grandi ostacoli al successo della perdita di peso: **l'appetito**. **Ingannare la nostra** fame ancestrale con i vegetali ricchi di acqua e fibre, come un'insalatona, è un'idea promossa anche dall'Harvard Medical School nel libro dedicato all'analisi dei piani alimentari più noti (*The Diet Review*).

I gruppi

Uno schema volumetrico adattato alle abitudini italiane prevede di mangiare tenendo conto di questi **quattro gruppi**:

- a densità calorica molto bassa, ossia verdura e frutta non amidacea;
- a bassa densità calorica, quindi frutta zuccherina e verdura amidacea (come banane, fichi, patate, zucca), ma anche pasta industriale di grano duro, cereali integrali e derivati, legumi, uova, pesce, latte parzialmente scremato, yogurt magro e latticini freschi e magri (come ricotta e caciotta fresca), carne magra;

- a media densità calorica, da mangiare ogni tanto, cioè carni e formaggi grassi, pizza, condimenti come la maionese, pane bianco, riso bianco, pasta fresca, torte e creme fatte in casa;
- ad alta densità calorica, che sono patatine fritte, merendine, biscotti o piatti pronti molto lavorati.

Le fibre

Le **verdure** non amidacee, consumate in abbondanza (minimo ai pasti 50 grammi per lattuga e simili e 200 grammi per i vegetali cotti), **aiutano a placare l'appetito**: a parità di peso, contengono molte meno calorie dei cibi energetici della **quarta categoria, da limitare** al massimo. D'altra parte, anche secondo la dieta mediterranea gli ortaggi e un po' di frutta dovrebbero occupare circa la metà di ogni pasto. E non è solo una questione di quantità: le fibre contenute nei vegetali rallentano lo svuotamento gastrico favorendo il senso di sazietà.

I pasti

La dieta volumetrica non impone uno schema rigido. È importante però che i pasti principali apportino **tutti i nutrienti**, abbinando le verdure alle fonti di carboidrati complessi, come pasta e pane (meglio se integrali o semi-integrali), a un po' di grassi come l'olio extra vergine d'oliva e alle proteine (meglio se del secondo gruppo), che garantiscono un senso di pienezza più duraturo.

** La revisione scientifica è di Raffaella Canello, nutrizionista nell'unità operativa di Endocrinologia e malattie del metabolismo dell'Istituto Auxologico di Milano.*

[Longevità: i 5 pilastri delle diete dei centenari. I cibi che allungano la vita in salute](#)