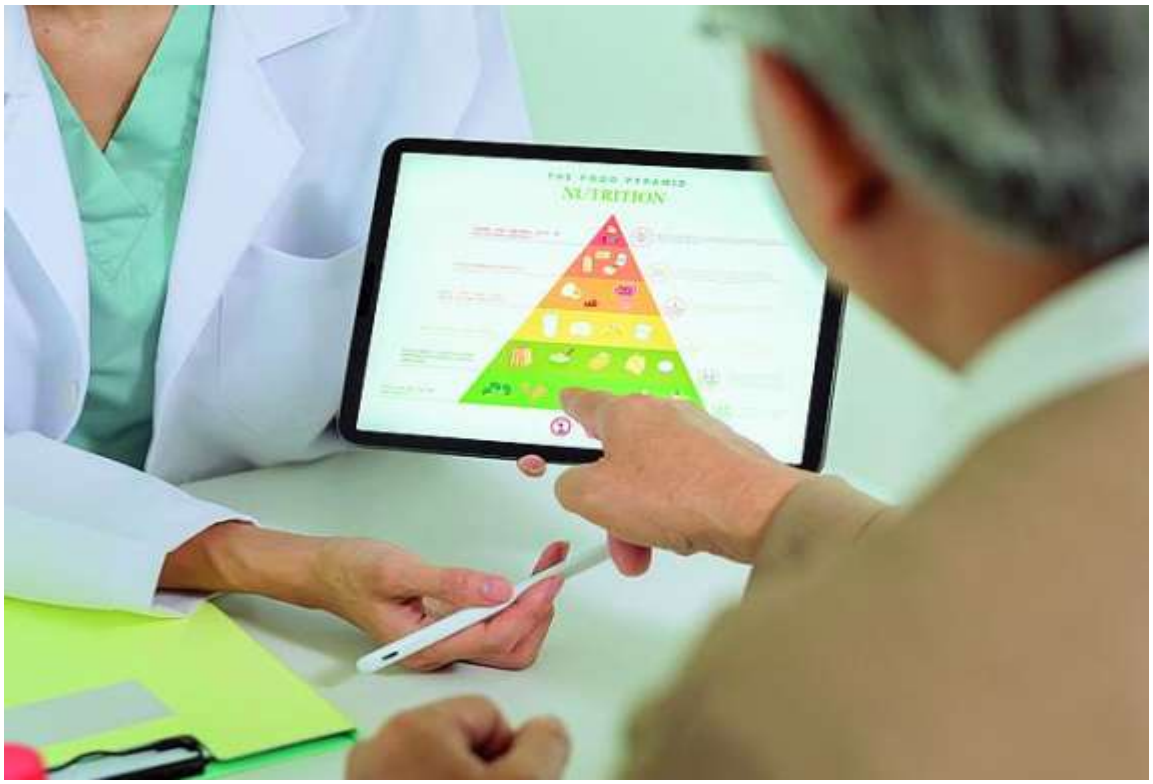
Otto miti da sfatare sulla dieta. Cosa fare per perdere, davvero, peso di Silvia Turin e Chiara Bidoli

Nell'era dei social e del fai-da-te dell'informazione è ancor più necessaria la scrematura tra scienza e credenze senza evidenze scientifiche, anche nel campo dell'alimentazione. I consigli di Elena Dogliotti e Stefano Erzegovesi (Fonte: https://www.corriere.it/ 14 novembre 2026)



Nell'era dei social e del fai-da-te dell'informazione è ancor più necessaria la scrematura tra scienza e credenze senza evidenze scientifiche, anche nel campo dell'alimentazione. Fare l'ennesimo tentativo per perdere peso senza affidarsi agli specialisti mette a rischio non solo il risultato, ma, sempre più spesso, la salute a lungo termine e la voglia di riprovarci.

Che cosa significa stare a dieta oggi? Quali sono i più recenti dati accreditati in merito, e come imparare a gestire i pasti nella vita quotidiana?

«Una dieta funziona quando smette di essere una dieta, cioè quando diventa un modo quotidiano di mangiare», ha affermato **Stefano Erzegovesi, psichiatra, nutrizionista e divulgatore scientifico** che ha spiegato come non esistano cibi buoni o cattivi in assoluto, perché il corpo ragiona per equilibri. «Il paradosso di molte diete è che chiedono alla persona di controllare continuamente quello che mangia, ma il controllo rigido sul cibo alimenta i problemi con la dieta», ha specificato.

«Non basta fermarsi a pensare a quanto ci convinca un'affermazione, è opportuno chiedersi su quali prove scientifiche si basa. Siamo naturalmente portati a cercare informazioni che confermano quello che è il nostro pensiero e a fidarci di chi propone soluzioni semplici a problemi complessi», ha aggiunto **Elena Dogliotti, biologa e nutrizionista, supervisore scientifico per Fondazione**

Umberto Veronesi, che ha affrontato il problema di molti, quello di non saper scegliere tra le numerose opzioni dietetiche più o meno in voga.
«Non c'è una dieta ideale per tutti, perché non siamo tutti uguali: cambiano lo stato di salute, l'età, le esigenze nutrizionali, le abitudini, i gusti e anche il contesto in cui viviamo.
Un'alimentazione efficace non è quella che promette il risultato più rapido, ma quella che risponde ai bisogni della persona», ha confermato Dogliotti, che ha sottolineato come anche i cambiamenti salutari introdotti in età adulta o avanzata possano contribuire alla prevenzione delle malattie. E devono essere piccoli passi sostenibili. «Il palato non si cambia in una settimana. Gli studi mostrano che servono almeno 3-6 mesi perché la percezione del dolce o del salato si ricalibri davvero», ha chiarito Erzegovesi.
L'incontro ha sottolineato un'alimentazione davvero efficace non è quella che promette il risultato più rapido, ma quella che può essere mantenuta nel tempo.

Otto falsi miti sull'alimentazione

Per dimagrire i carboidrati vanno eliminati?
«Falso. Tutti i macronutrienti sono importanti per la nostra alimentazione, carboidrati compresi. Non bisogna demonizzarli, ma imparare a scegliere le fonti giuste e a inserirli in un'alimentazione equilibrata», ha spiegato Elena Dogliotti.

Mangiare carboidrati la sera fa ingrassare?
«Non ci sono evidenze scientifiche che dimostrino che mangiare carboidrati la sera ostacoli il dimagrimento. Conta soprattutto l'equilibrio complessivo dell'alimentazione e la qualità delle fonti che scegliamo. I carboidrati, tra l'altro, possono anche favorire il sonno. Molto dipende dallo stile di vita e dalle esigenze individuali: bisogna considerare la giornata di ciascuno, non applicare regole valide per tutti», ha detto Elena Dogliotti.

Mangiare senza glutine aiuta a perdere peso?
«Se una persona è intollerante al glutine o è celiaca, deve eliminarlo sulla base di una diagnosi medica. Ma se non ci sono queste condizioni, rinunciare al glutine non ha alcun senso dal punto di vista della salute o del dimagrimento. Bisogna diffidare della propaganda, spesso diffusa sui social. È vero, piuttosto, che noi occidentali consumiamo troppo frumento e troppo poco altri cereali, alcuni naturalmente privi di glutine. Non è il glutine a far ingrassare, ma un'alimentazione troppo monotona e sbilanciata, eccessivamente centrata sul frumento», ha spiegato Stefano Erzegovesi.
Se mangio un dolce ogni tanto, la dieta è rovinata?
«Ci sono dati scientifici interessanti che mostrano come l'alimentazione emotiva sia particolarmente frequente nelle persone che si percepiscono a dieta, perché vivono il proprio percorso alimentare come restrittivo. Il dolce diventa allora uno "sgarro" e può innescare il

meccanismo del “tanto ormai”: se ho trasgredito, considero la giornata perduta e finisco per mangiarne ancora. È proprio il modello dietetico troppo rigido a favorire questo comportamento. Il messaggio da ricordare è che non si rovina nulla mangiando un dolce. Una cultura alimentare fatta di divieti e confini troppo rigidi non aiuta a costruire un rapporto sano con il cibo», ha detto Stefano Erzegovesi.

Lo zucchero di canna è più sano di quello bianco?
«Lo zucchero è zucchero. Quello di canna integrale contiene anche piccole quantità di altri nutrienti, ma in misura davvero minima: dal punto di vista nutrizionale, le differenze sono trascurabili. Anche il miele contiene meno zuccheri a parità di peso, perché è composto in parte da acqua, ma se ne utilizziamo una quantità maggiore per ottenere la stessa dolcezza il vantaggio viene meno. Il consiglio è imparare ad apprezzare la dolcezza naturale degli alimenti, senza cercare continuamente di aggiungere zucchero», ha spiegato Elena Dogliotti.

Un'insalatona condita con olio e aceto è sempre un pasto light?
«L'insalata verde contiene molta acqua e fibre, ma tutto dipende dagli ingredienti che la accompagnano. Un pasto troppo leggero non è necessariamente un pasto equilibrato: mangiare soltanto insalata significa probabilmente avere fame poco dopo. È importante aggiungere proteine e grassi buoni. Possiamo arricchirla con tonno, uova, legumi o frutta secca, che contribuisce anche a insaporire il piatto e a ridurre il bisogno di sale. Si può aggiungere anche un po' di frutta e variare le verdure. Tra le fonti proteiche, pesce e legumi sono ottime scelte», ha detto Elena Dogliotti.

Una dieta superproteica è ideale per accelerare il metabolismo?
«L'alimentazione iperproteica è molto di moda, ma non ha solide basi scientifiche come strategia universale per accelerare il metabolismo. Nelle società occidentali, semmai, il problema è spesso un eccesso di proteine. Naturalmente, chi pratica attività fisica intensa e sollecita molto la muscolatura può avere un fabbisogno proteico maggiore, da valutare in base alle proprie esigenze. Ma non serve eccedere: le proteine sono già presenti in moltissimi alimenti e non c'è bisogno di aggiungerne continuamente. Un eccesso può avere conseguenze negative per la salute e le proteine in surplus possono essere utilizzate dall'organismo anche a fini energetici e trasformate in grasso. La regola è semplice: meglio la giusta quantità, non l'eccesso», ha spiegato Stefano Erzegovesi.

Per dimagrire bisogna ricorrere al digiuno intermittente?
«Parliamo di digiuno intermittente quando si alternano periodi in cui si mangia ad altri in cui si digiuna, oppure giornate di restrizione alimentare a giornate di alimentazione normale. Può essere una strategia utile per alcune persone, anche per specifiche esigenze di salute, ma bisogna chiarire che, sul fronte del dimagrimento, nel lungo periodo non ha dimostrato risultati superiori rispetto a

quelli ottenibili con una tradizionale dieta ipocalorica. Se seguito con il supporto di professionisti, può offrire alcuni vantaggi, ma molto dipende dallo stile di vita e dalle caratteristiche individuali. Non è un regime adatto a tutti e i risultati possono essere molto diversi da persona a persona», ha detto Elena Dogliotti.

Per dimagrire basta la forza di volontà?

«Falsissimo. L'idea che basti la forza di volontà si fonda su un equivoco: pensiamo che, siccome mangiare è un atto volontario, possiamo controllarlo sempre e comunque. Ma la volontà funziona soprattutto nel breve periodo. Nel lungo termine deve fare i conti con meccanismi molto più profondi, a partire dall'istinto primordiale di nutrirci. Per questo non può essere considerata il principale motore di un cambiamento alimentare duraturo. Servono strategie che tengano conto della nostra biologia, delle emozioni e del contesto in cui viviamo», ha spiegato Stefano Erzegovesi.