

I martedì dell'Ordine

La comunicazione in dietologia



**COMUNICAZIONE
“SCIENTIFICAMENTE” INFORMATA
O DISINFORMATA?**

Elisabetta Dall'Aglio

Parma 5 ottobre 2016

- Un report indica che oltre 23000 medici in un solo anno hanno aderito a corsi di comunicazione per migliorare le tecniche comunicative per parlare con il paziente
- Studi confermano che migliorando questa relazione si ottengono anche benefici in termini di salute
- Codice deontologico medico «il tempo di comunicazione è tempo di cura»
- Una comunicazione incoraggiante e collaborativa si associa ad una maggiore aderenza alla terapia

Comunicare è molto importante in dietologia e non solo, infatti.....

In dietologia saper comunicare non deve prendere il sopravvento su che tipo di nutrizione comunichiamo e incoraggiamo..... nel soggetto sano normopeso o nel soggetto affetto da patologia metabolica in cui la terapia stessa ha una forte connotazione nutrizionale

- a) Comunicare una dieta appropriata, basata sull'evidenza scientifica, che considera il peso ma non solo
- b) Comunicare una «fad diet» volta esclusivamente all'obiettivo peso e che sovverte gli apporti alimentari consigliati dalla evidence based medicine

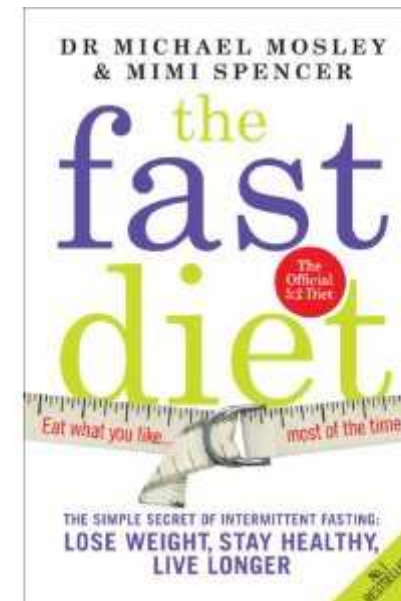
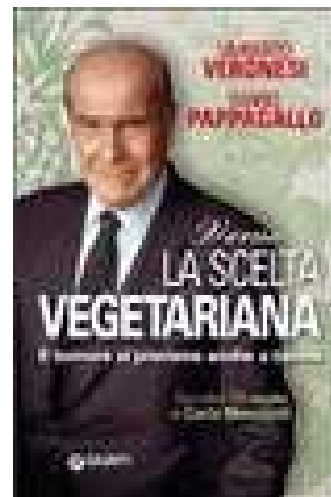
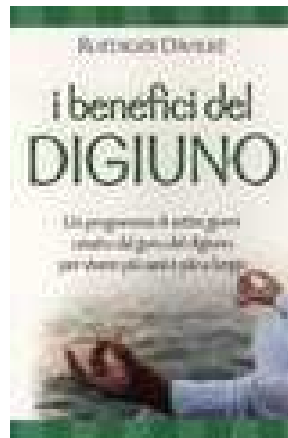
Quale ha più consenso????

In campo di obesità:

- **Rapida perdita di peso garantita, claim accattivanti, *migliorare con il minimo sforzo***
- **Le «prove» si basano su risultati aneddotici, *teorie e testimonianze a breve termine***
- **Propongono modalità di rito e sacrificio**
- **Consentono il consumo di cibi gustosi a fianco di restrizioni rigide su alcuni alimenti o categorie di alimenti**
- **I promotori sono in genere culturalmente validi *ma non hanno qualifiche in ambito nutrizionale***
- **Il meccanismo del successo viene spiegato utilizzando terminologia scientifica e *semplificando eventi biochimici e fisiologici senza evidenze scientificamente provate***

Come vengono comunicate le fad diet

MANGIARE MENO PER VIVERE DI PIÙ?



“UN GIORNO DI DIGIUNO LEVA IL MEDICO DI TORNO”

“.....una **scelta etica** che aiuta a formare il carattere e protegge la salute....”



“Chi mi conosce bene mi chiama «**il digiunatore**»:
niente cibo per tutto il giorno, digiuno fino a sera, al massimo un caffè macchiato, qualche volta una spremuta fresca di agrumi e uno yogurt.

“...il digiuno per me è una **scelta di vita da tanti anni, esattamente come il vegetarianesimo...**”

Dal libro di Umberto Veronesi

“La dieta del digiuno.

Perdere peso e prevenire le malattie con la restrizione calorica”

“UN GIORNO DI DIGIUNO LEVA IL MEDICO DI TORNO”

“Pratico il digiuno **nel rispetto di chi muore per fame**, per non avvelenarmi con un eccesso di cibo fuori da ogni logica e perché conosco le conseguenze negative della sovralimentazione.”

“Quasi tutte le religioni..... il contatto con Dio... preghiera e digiuno”

“**La purezza del corpo è dunque uno strumento dell'evoluzione della mente** e il primo atto da compiere per purificare il corpo è evitare di mangiare”

“**Quali idee fulminee, intriganti, appassionate, geniali possono mai arrivare dopo un'abbondante mangiata?** Per me il digiuno è fonte di chiarezza mentale”

“Si tratta anche di **guadagnare tempo**”

“Abbiamo anche attribuito al cibo significati che non dovrebbe avere: il cibo – ricordiamolo – è la fonte del nostro sostentamento, è il carburante per i nostri processi fisiologici ma non è, e non dovrebbe essere, lo sfogo delle nostre frustrazioni, il segno della nostra tristezza, della rabbia, dell'ansia, dell'amore o del desiderio sessuale, una celebrazione continua di relazioni e amicizie che potrebbero benissimo essere coltivate diversamente.”

Dal libro di Umberto Veronesi
“La dieta del digiuno”

Dietary Restriction, Growth Factors and Aging: from yeast to humans

Luigi Fontana, Linda Partridge and Valter D Longo

		Lifespan increase		Beneficial health effects	
		Dietary restriction	Mutations/ drugs	Dietary restriction	Mutations/ drugs
	Yeast	3 fold	10 fold	Extended reproductive period	Extended reproductive period, decreased DNA damage/mutations
	Worms	2-3 fold	10 fold	Resistance to misexpressed toxic proteins	Extended motility Resistance to mis-expressed toxic proteins and germ-line cancer
	Flies	2 fold	60-70%	None reported	Resistance to bacterial infection, extended ability to fly
	Mice	30-50%	30-50% (~100% in combination with DR)	Protection against cancer, diabetes, atherosclerosis, cardiomyopathy, autoimmune, kidney and respiratory diseases, reduced neurodegeneration	Reduced tumor incidence, protection against age-dependent cognitive decline, cardiomyopathy, fatty liver and renal lesions. Extended insulin sensitivity
	Monkeys	Trend noted	Not tested	Prevention of obesity, protection against diabetes, cancer and cardiovascular disease	Not tested
	Humans	Not determined	Not determined (GHR deficient subjects reach old age)	Prevention of obesity, diabetes, hypertension Reduced risk factors for cancer and cardiovascular disease	Possible reduction in cancer and diabetes

Science. 2010 April 16

Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend?

Johnstone A

Int J Obes 2015 May;39(5):727-33.



With the increasing obesity epidemic comes the search for effective dietary approaches for calorie restriction and weight loss. Here I examine **whether fasting is the latest 'fad diet'** as portrayed in popular media and discuss **whether it is a safe and effective approach** or **whether it is an idiosyncratic diet trend that promotes short-term weight loss, with no concern for long-term weight maintenance (...)**

It is a simple concept, which makes it easy to follow with no difficult calorie counting every other day. This approach does seem to promote weight loss, but is linked to hunger, which can be a limiting factor for maintaining food restriction. The potential health benefits of fasting can be related to both the acute food restriction and chronic influence of weight loss; **the long-term effect of chronic food restriction in humans is not yet clear, but may be a potentially interesting future dietary strategy for longevity**, particularly given the overweight epidemic.

One approach does not fit all in the quest to achieve body weight control, but this could be a dietary strategy for consideration. **With the obesity epidemic comes the search for dietary strategies to (i) prevent weight gain, (ii) promote weight loss and (iii) prevent weight regain.**

Certainly not one dietary approach will solve these complex problems....Intermittent fasting or alternate day fasting may be an option for achieving weight loss and maintenance.

Un settore piuttosto vasto

Diete iperproteiche



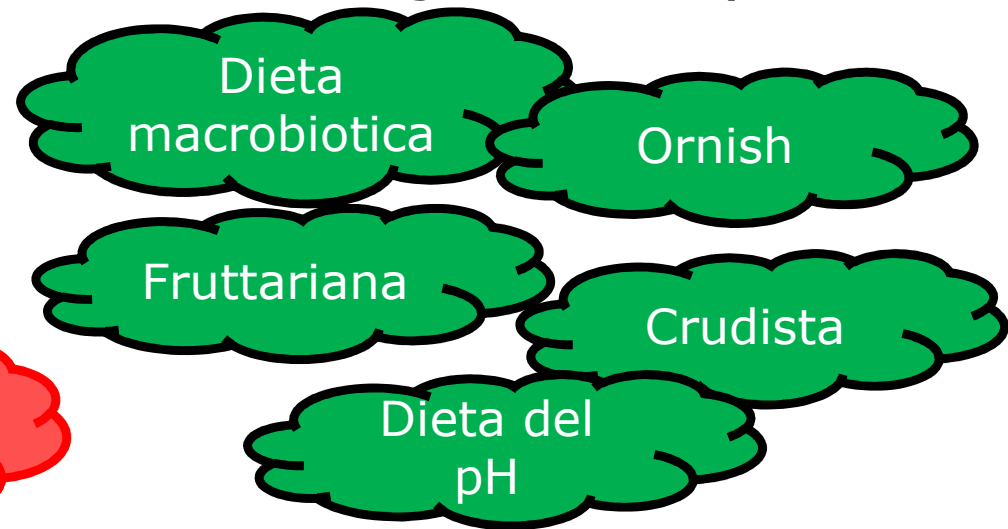
Diete Low Carb



Diete dissociate o cronologiche



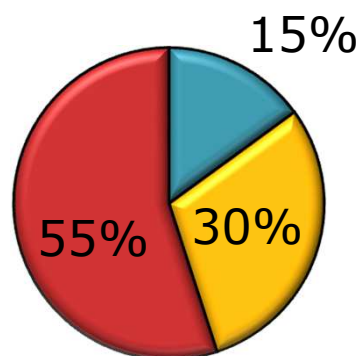
Diete vegetariane ... o quasi



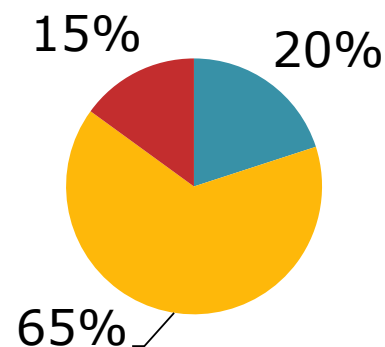
DIETE A CONFRONTO

Dieta Mediterranea

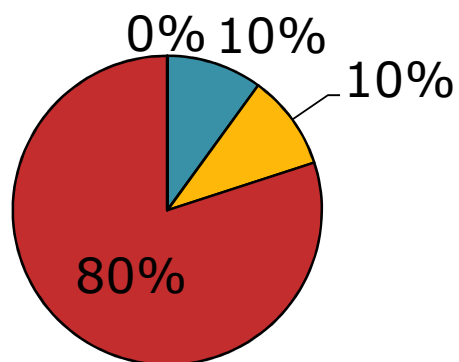
■ Proteine ■ Grassi ■ Carboidrati



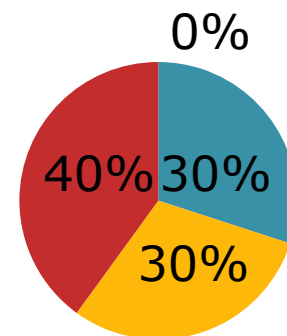
Dieta Atkins



Dieta vegetariana



Dieta Zona



Dieta Dukan

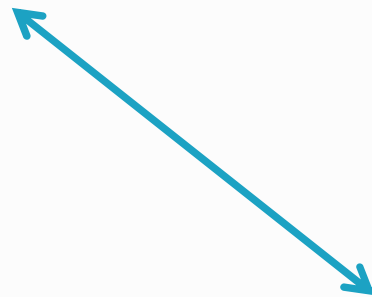


- Dieta iperproteica, a vita, in quattro fasi
- Attacco: solo carne magra per 8-12gg.
- Crociera: si introducono un po' di verdure cotte
- Consolidamento (80-200 gg): un po' di formaggio, di pane integrale, di frutta. 2 porzioni di carboidrati per settimana Giovedì solo carne magra a vita. Crusca di avena ogni giorno.
- Mantenimento: un po' più di frutta e carboidrati
- Se il peso aumenta: riparti dal via

19 Aprile 2012
Radiazione dall'Ordine
dei Medici

Le date chiave (da www.dietadukan.it)

1975: creazione delle prime due fasi del metodo: attacco e crociera
1980: sviluppo delle fasi di consolidamento e stabilizzazione
1985: la crusca d'avena, l'alimento cardine
1990: la lista dei 100 alimenti autorizzati
2000: pubblicazione in Francia della prima edizione di "La dieta Dukan".
2007: introduzione del **Giusto Peso** Dukan
2011: sito di coaching online personalizzato ed interattivo
2011: lancio di una gamma di prodotti dietetici
2011: la scala nutrizionale



Dieta del Sondino

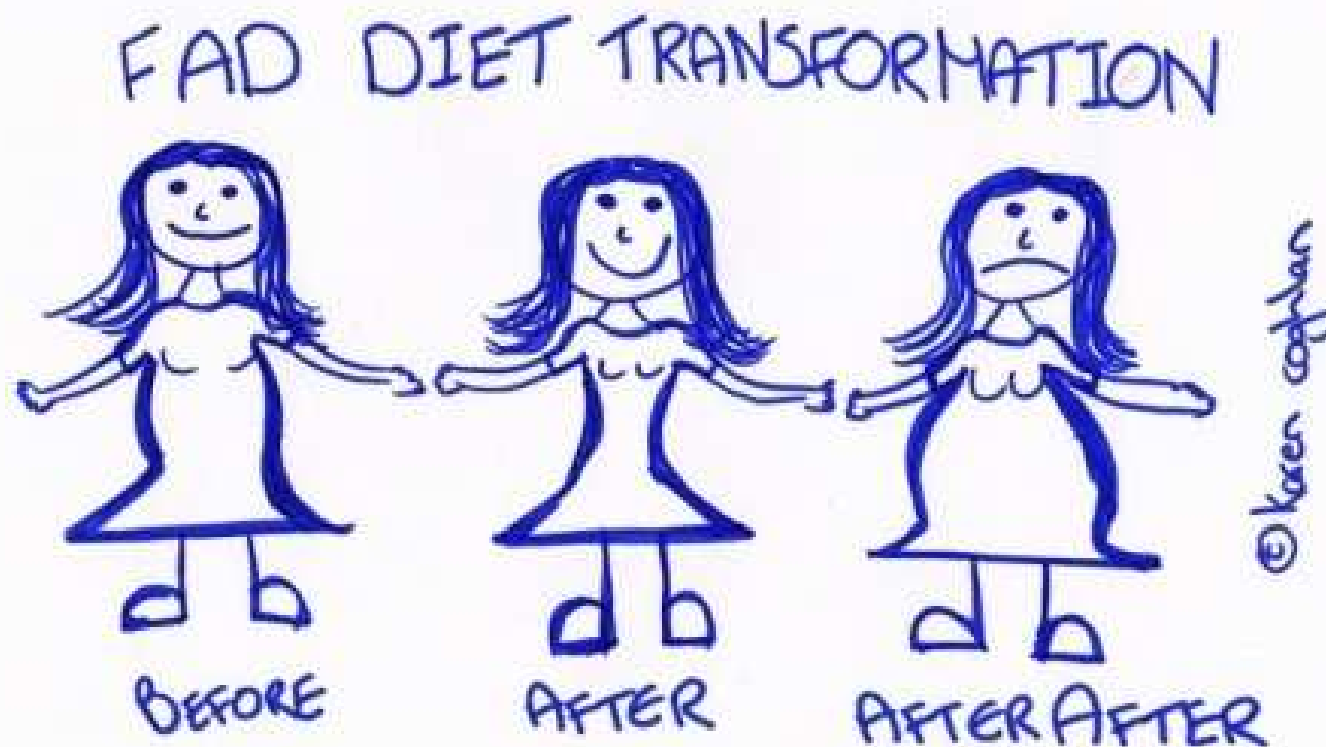
- Ideata da Gianfranco Cappello, responsabile dell'U.O. per la Nutrizione Artificiale del Policlinico Umberto I di Roma
- Nutrizione enterale chetogenica a base di soluzioni proteiche
- Pompa e soluzioni a domicilio
- Durata 10gg (ciclo)
- Solo acqua, the, caffè
- Farmaco: bloccante pompa H^+
- Lassativi/clisteri (stitichezza+++)
- Multivitaminico
- Si perdono 6-10 Kg/ciclo
- Oltre 9.000 soggetti trattati
- Costo: 400-500 euro/ciclo



Concetti fondamentali

- **Tutte prevedono dimagrimenti rapidi (tutto e subito!!!)**
- Tutte (o quasi) funzionano nel breve periodo;
- Tutte (o quasi) sono sbilanciate;
- Tutte (o quasi) non sono sostenibili per periodi lunghi
- Tutte (o quasi) non sono educative
- Nessuna (o quasi) funziona nel lungo periodo

Troppo buono per essere vero...effetto a lungo termine



SPECIAL ARTICLE

Myths, Presumptions, and Facts about Obesity

Krista Casazza, Ph.D., R.D., Kevin R. Fontaine, Ph.D., Arne Astrup, M.D., Ph.D.,
Leann L. Birch, Ph.D., Andrew W. Brown, Ph.D., Michelle M. Bohan Brown, Ph.D.,
Nefertiti Durant, M.D., M.P.H., Gareth Dutton, Ph.D., E. Michael Foster, Ph.D.,

Steven B. Heymsfield, M.D., Kerry McIver, M.S., Tapan Mehta, M.S.,

Nir Menachemi, Ph.D., P.K. Newby, Sc.D., M.P.H., Russell Pate, Ph.D.,

Barbara J. Rolls, Ph.D., Bisakha Sen, Ph.D., Daniel L. Smith, Jr., Ph.D.,

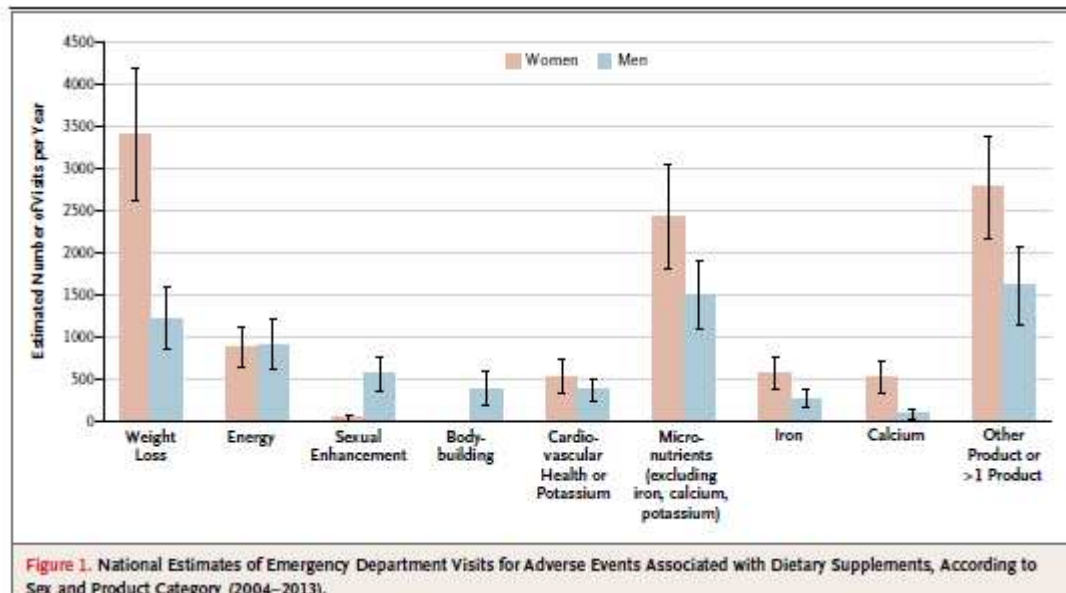
Diana M. Thomas, Ph.D., and David B. Allison, Ph.D.

SPECIAL ARTICLE

Emergency Department Visits for Adverse Events Related to Dietary Supplements

Andrew I. Geller, M.D., Nadine Shehab, Pharm.D., M.P.H.,
Nina J. Weidle, Pharm.D., Maribeth C. Lovegrove, M.P.H.,
Beverly J. Wolpert, Ph.D., Babgaleh B. Timbo, M.D., Dr.P.H.,
Robert P. Mozersky, D.O., and Daniel S. Budnitz, M.D., M.P.H.

23000 accessi al PS
ogni anno sono
attribuiti ad eventi
Avversi correlati a
integratori alimentari
>3000 per la perdita
di peso



la nutrizione umana è una scienza medica e come tale va gestita da specialisti sanitari, su regole stabilite su basi scientifiche. Moltissime ricerche scientifiche hanno permesso di definire le regole per una corretta alimentazione così come il valore o meno di alcuni principi nutrizionali.

E' un errore non tenere conto di questi dati e nello stesso tempo si devono evitare diete basate su concezioni non provate scientificamente.

n. 25, ottobre 2015

L'obiettivo di ottenere un peso ideale ha indotto i pazienti a seguire diete non sempre corrette e spesso squilibrate. Le ragioni di questo fenomeno vanno ricercate in alcuni casi nella rapida diffusione di informazioni, non controllate e non validate scientificamente, tramite gli attuali mezzi di informazione telematica, in altri casi in precise operazioni commerciali finalizzate al lucro e non alla salute dei cittadini, in altri infine nella ricerca di soluzioni di rapida efficacia a tutti i costi, a scapito quindi che permettano in breve tempo di raggiungere gli obiettivi prefissati.

Divenuta molto popolare in Inghilterra e Stati Uniti subito dopo l'uscita del libro. Sta diventando già una moda e fioccano le pubblicazioni sul tema. Coniuga alimentazione e digiuno in un continuum unico. Si chiama "Fast Diet", con un gioco di parole: fast infatti può significare sia veloce che digiuno. Quindi "dieta veloce" o "dieta digiuno". Da noi ribattezzata "Digiuno intermittente". La Fast Diet è una idea del giornalista della BBC Michael Mosley, e dalla giornalista del Times Mimi Spencer. Il libro è subito balzato in cima alla classifica delle vendite su Amazon, tra i primi best sellers.

Definita anche "cinque su due", perché permette di mangiare e bere a sazietà cinque giorni a settimana per poi stare quasi a digiuno negli altri due giorni, ad esempio il lunedì ed il mercoledì. In questo modo, la pratica del digiuno, nella forma occasionale, diventa più agevole.

C'è comunque da evidenziare che gli studi su questa dieta sono pochi e ancora allo stato iniziale.

Quello che sostiene l'ideatore è che dopo cinque settimane i risultati sono stati: quasi 9 chili di perdita peso e analisi del sangue migliorate, con riduzione dei valori di glucosio e colesterolo, e quindi utile a ridurre il rischio di contrarre malattie come il cancro e il diabete. La cosa sorprendente non è stata la perdita di peso ma l'assenza della fame e del desiderio di dolci e di cibo spazzatura.

Michael Mosley sottolinea anche l'importanza degli esercizi fisico, nei giorni di non digiuno.

Cosa prevede la dieta del digiuno intermittente in sintesi: mangiare regolarmente per cinque giorni, interrompendoli con 2 giorni ore di quasi digiuno, dove vengono consumati 2 piccoli pasti a colazione e cena, oppure un unico pasto a pranzo. Gli effetti sarebbero immediati: rapida perdita di peso e sacrificio sostenibile. Secondo l'autore *"I nostri antenati vivevano alternando grandi abbuffate e digiuni, a seconda del risultato della caccia"*. La Spencer dichiara "Ti limiti a fare due giorni di digiuno e il peso si smaltisce rapidamente e senza sforzo. Le calorie possono essere consumate a piacimento: in un unico pasto a metà giornata o ripartite tra colazione e cena".

Nei due giorni di digiuno, come accennato, si fanno solo due piccolissimi pasti (concentrabili comunque in uno solo), colazione e cena, per combattere la fame. Esempio anglosassone: 2 uova sode o strapazzate e prosciutto al mattino, e pesce/carne bolliti o alla griglia con verdure (scondite) la sera, e sempre bevendo molta acqua e tisane, o anche caffè nero all'americana (bevanda sulla quale ci sono altre considerazioni da fare).

La dieta definisce inoltre la quantità massima di calorie previste nelle giornate di "quasi digiuno": 500 per le donne e 600 per gli uomini. Michael Mosley scrive che queste calorie equivalgono al 20-25% di quelle assunte nei restanti giorni, nei quali ci si può permettere di tutto, sia pur con moderazione. Il periodo di digiuno può andare dalle 16 alle 24 ore consecutive.

Come si vede non si tratta di un digiuno vero e proprio.

Altra particolarità: sono comunque ammessi cibi come carboidrati, fritti e dolci, il che rende la dieta del "5 su 2" più appagante rispetto ad altre soluzioni. Anche se, in riferimento al collegamento con l'alimentazione del paleolitico fatto dall'autore, tali cibi "spazzatura" (junk food) non esistevano. Dolci e patatine fritte non sono conciliabili con un periodo dove il naturale era la base dell'alimentazione.

Fasting for weight loss: an effective strategy or latest dieting trend?

Johnstone A

With the increasing obesity epidemic comes the search for effective dietary approaches for calorie restriction and weight loss. Here I examine whether fasting is the latest 'fad diet' as portrayed in popular media and discuss whether it is a safe and effective approach or whether it is an idiosyncratic diet trend that promotes short-term weight loss, with no concern for long-term weight maintenance. Fasting has long been used under historical and experimental conditions and has recently been popularised by 'intermittent fasting' or 'modified fasting' regimes, in which a very low-calorie allowance is allowed, on alternate days (ADF) or 2 days a week (5:2 diet), where 'normal' eating is resumed on non-diet days. It is a simple concept, which makes it easy to follow with no difficult calorie counting every other day. This approach does seem to promote weight loss, but is linked to hunger, which can be a limiting factor for maintaining food restriction. The potential health benefits of fasting can be related to both the acute food restriction and chronic influence of weight loss; the long-term effect of chronic food restriction in humans is not yet clear, but may be a potentially interesting future dietary strategy for longevity, particularly given the overweight epidemic. **One approach does not fit all in the quest to achieve body weight control**, but this could be a dietary strategy for consideration. **With the obesity epidemic comes the search for dietary strategies to (i) prevent weight gain, (ii) promote weight loss and (iii) prevent weight regain.** With over half of the population of the United Kingdom and other developed countries being collectively overweight or obese, there is considerable pressure to achieve these goals, from both a public health and a clinical perspective. Certainly not one dietary approach will solve these complex problems. Although there is some long-term success with gastric surgical options for morbid obesity, there is still a requirement for dietary approaches for weight management for the overweight and obese population, particularly as invasive interventions carry post-operative risk of death due to complications. Effective dietary interventions are required that promote long-term adherence and sustained beneficial effects on metabolic and disease markers. In general, such interventions need to be palatable and satiating, meet minimal nutritional requirements, promote loss of fat and preserve lean body mass, ensure long-term safety, be simple to administer and monitor and have widespread public health utility. Intermittent fasting or alternate day fasting may be an option for achieving weight loss and maintenance.

Int J Obes (Lond).2015 May;39(5):727-33.

Nella Dieta del digiuno intermittente le proteine sono molto consigliate, e vanno accompagnate da frutta e verdura.

Mosley si richiama al paleolitico, quando l'uomo alternava pasti abbondanti a lunghe fasi di digiuno, e pone anche l'accento sul fatto che il digiuno fa parte della tradizione in varie religioni, dall'Islam all'ebraismo.

Va considerato comunque che assumere 500-600 kcal per due giorni a settimana, potrebbe scatenare i meccanismi della fame, e portare a mangiare di più nei giorni di libertà.

Mosley e Spencer, comunque sconsigliano il loro schema alimentare a diabetici, donne in gravidanza e persone affette da disturbi alimentari. Mentre, per evitare un'elevata sintesi di corpi chetonici, sconsigliano di affiancare i due giorni di digiuno, che sono meglio non consecutivi.

Mosley è sicuro della sua idea, perché ha elaborato il suo metodo facendo egli stesso da cavia, così come pure la Spencer. Aveva deciso di dimagrire, perché glucosio e colesterolo nel sangue erano a livelli preoccupanti. Giornalista medico scientifico, si è ispirato alle ricerche sugli effetti benefici di una dieta ipocalorica, e ciò lo ha portato a ideare un documentario per la BBC: "Eat, Fast and Live Longer" (mangia, digiuna, e vivi più a lungo). *"Non dobbiamo avere paura della fame se è temporanea"* sostiene Mosley.

Della Fast Diet, seppure se non così definita (spesso un nome ben ideato è un ottimo trampolino di lancio), se ne parlava in realtà già da molti mesi prima della sperimentazione di Mosley. Un giornalista del Sunday Telegraph, aveva già applicato questo regime, seguito da alcuni studiosi.

La particolarità vincente sembra essere: *"Dopo un periodo di adattamento, diventa facile. E' rassicurante, quando si fa una dieta restrittiva un giorno, sapere che il giorno dopo puoi mangiare quello che ti va..."*.

Anche altri autori, considerano il digiuno, pur se breve, una autentica panacea. Anche recentemente.

Umberto Veronesi, che ha appena pubblicato La dieta del digiuno, consiglia un giorno di digiuno a settimana. Nel suo libro "Contro le malattie", Veronesi evidenzia come l'eccesso di calorie sia collegato all'insorgere di molte malattie. E tra i vari consigli c'è anche il fare un giorno di digiuno (completo) a settimana. Mangiando di meno aiuta a prevenire mali come le malattie cardiovascolari e il diabete.

Racconta Veronesi: "Niente cibo per tutto il giorno, al massimo un caffè macchiato, una spremuta e uno yogurt. L'eccesso di cibo fa perdere lucidità e rallenta i riflessi,

Anche secondo una ricerca dell'Intermountain Medical Center Heart Institute il digiuno oltre a ridurre il rischio di malattie coronariche e diabete, provoca anche cambiamenti nei livelli ematici del colesterolo.

Il medico Fabio Piccinini esalta il potere disintossicante della pratica del digiuno nel suo "La dieta più antica del mondo", ispirata alla dieta degli antichi contadini cretesi. Pietro Migliaccio, presidente della Società italiana di Scienza dell'Alimentazione sostiene che "Il digiuno va bene solo per un giorno. Dal secondo produce corpi chetonici che affaticano fegato, sangue e cervello".

Secondo il National Health Service, il servizio sanitario britannico, ci sarebbe il rischio di irritabilità, ansia, disturbi del sonno e sonnolenza diurna,

Tra gli effetti l'abbassamento della pressione sanguigna, dei livelli di glucosio e colesterolo nel sangue.

Secondo il professor Valter Longo, direttore della University of Longevity Institute della Southern California, che studia il digiuno da molti anni, uno dei legami tra digiuno e longevità sembra essere un ormone chiamato "insulina-like growth factor 1" (IGF-1). Lo IGF-1, insieme ad altri fattori di crescita, mantiene il metabolismo cellulare costantemente attivo. E come se si guidare un'auto con l'acceleratore sempre premuto a fondo. Quando si è in crescita, si ha bisogno di adeguati livelli di fattori di crescita come IGF-1, ma nel corso della vita, i livelli elevati sembrano portare ad un invecchiamento accelerato. Il digiuno riduce i livelli di IGF-1, sembra attivare alcuni geni della riparazione del DNA. Come se, quando a corto di cibo, il corpo si adatti passando da una modalità "crescita" a una modalità "riparazione".

Anche il digiuno va effettuato sotto controllo medico. In caso di patologie cardiache o altro, potrebbe rappresentare dei rischi da non sottovalutare assolutamente.

Ma il Prof. Longo avverte che il digiuno non è per i deboli di cuore, ed è più sicuro se fatto in un centro specializzato o sotto controllo. *"Ci sarà un calo della pressione sanguigna, un calo dei livelli di glucosio e di riprogrammazione metabolica".*

Libri e manuali sul digiuno. Da tempo si parla dei benefici del digiuno. Secondo una ricerca dell'[Intermountain Medical Center Heart Institute](#) l'astinenza da cibo non solo riduce il rischio di malattie coronariche e diabete, ma provoca anche cambiamenti significativi nei livelli ematici del colesterolo. In Italia l'oncologo Umberto Veronesi ha pubblicato *La dieta del digiuno*, dove consiglia di non assumere cibo per una volta a settimana. Mentre un paio di anni fa nel Regno Unito ha fatto molto discutere [Fast diet](#), un manuale per perdere peso che punta su uno schema che prevede 2 giornate a 'stecchetto' e 5 dove nutrirsi in modo abbondante. Gli esperti ricordano quanto sia comunque fondamentale alimentarsi in modo adeguato, evitando zuccheri e grassi. Pochi giorni fa al [congresso](#) dell'American Diabetes Association, i medici hanno stabilito che per prevenire malattie cardiovascolari e diabete, la cosa migliore da fare è [seguire la dieta Mediterranea](#).

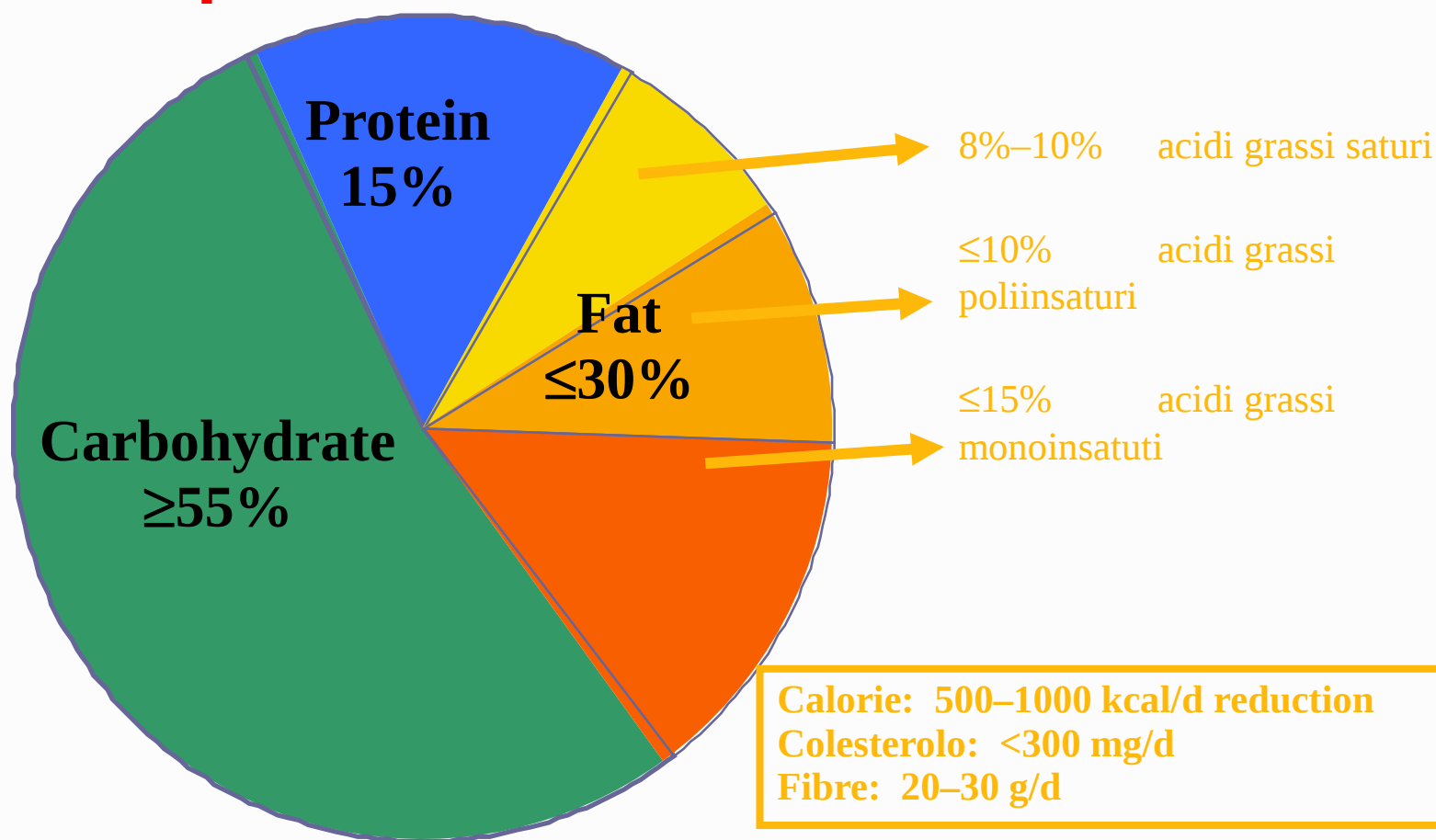
La dieta della longevità mima il digiuno, bastano 5 giorni ogni 3-6 mesi per vivere di più

UNA DIETA che si avvicina al digiuno, ma non lo è. Promette una vita lunga. Con un ridotto contenuto proteico e a un mix speciale di grassi, carboidrati e micronutrienti, abbatte l'apporto calorico giornaliero fino a dimezzarlo. Seguita sotto controllo medico per 5 giorni ogni 3-6 mesi fa dimagrire e aiuta a prevenire malattie cardiovascolari, diabete, obesità e tumori. Riesce così a rallentare i processi di invecchiamento che accorciano la vita. Secondo gli esperti, se seguita in modo meticoloso, è in grado di regalare 10 anni in più di vita. Si chiama 'Dmd', o dieta mima-digiuno, ed è stata sperimentata con successo da uno scienziato italiano Valter Longo, della *University of Southern California* (Usc) e [dell'Istituto Firc di oncologia molecolare](#) (Ifom) di Milano. Longo ha testato questo regime su se stesso e un'altra ventina di persone e sulle cavie da laboratorio.

Confronti tra diete

	Carboidrati	Proteine	Lipidi
Atkins	20%	35%	45%
Mediterranea	55-60%	15-20%	<30%
Scarsdale	34%	43%	22%
Vegetariana	80%	10%	10%
Zona	40%	30%	30%

DIETA RACCOMANDATA in Macronutrienti per il calo ponderale



Clinical Guidelines on the Identification, Evaluation, and Treatment of Overweight and Obesity in Adults– The Evidence Report. *Obes Res* 1998;6 (suppl 2).

Diete Iperproteiche

- Atkins
- Del Biscotto (finto)
- Del fantino (rapida)
- **Del Sondino (chetogenica)**
- **Dukan**
- Scarsdale
- Tisanoreica (chetogenica)

Diete Low Carb

- Di South Beach
- Montignac
- Del minestrone (rapida)
- Last minute (rapida)
- **Dieta a Zona**

**Diete dissociate o
cronologiche**

- Beverly Hills
- Cronodieta
- Dissociata
- Forking
- Dieta delle combinazioni alimentari

Diete a controllo calorico
rigido

- Dieta a punti
- Weight Watchers

50%
37%

Quanti italiani in età adulta fanno regolarmente la prima colazione, secondo i dati ISTAT?

95%

75-80%

55-60%

35-40%

Secondo il "Rapporto Italia 2016" dell'Eurispes, quale percentuale della popolazione italiana nel 2015 seguiva una dieta vegetariana o vegana?

3%

8%

12%

20%

Quale apporto proteico percentuale giornaliero è raccomandato dalla dieta Zona ?

15%

20%

30%

45%

