

LA DIETA SU MISURA **di Eran Segal e Eran Elinav**

La dieta su misura: un libro che ribalta tutto ciò che sapevi sul cibo e rende superate le altre diete

Ci sono alcune verità universali, che crediamo tali, quando parliamo di alimentazione e salute: la verdura fa bene, il gelato fa ingrassare. Ma da oggi non è più così. È probabile che tanti cibi che si amano e che si pensa di non dover mangiare non siano affatto nocivi per noi stessi, che non ci facciano ingrassare e che ci allunghino la vita. È quello che hanno dimostrato i dottori Eran Segal ed Eran Elinav, entrambi ricercatori del prestigioso Istituto Weizmann in Israele, al termine di uno degli studi più ampi fatti in tema di alimentazione. Ed è per questo motivo che quando hanno pubblicato i risultati delle loro rivoluzionarie ricerche sulla nutrizione personalizzata, hanno subito attirato l'attenzione dei media e del mondo scientifico. I loro studi dimostrano che gli individui reagiscono in maniera differente agli stessi alimenti, così ciò che può risultare salutare per qualcuno, può essere dannoso per qualcun altro.

Gli elementi che condizionano il modo di assorbire i cibi non sono solo i geni o lo stress ma, per esempio, anche i trilioni di batteri che compongono il microbioma intestinale. Monitorare gli effetti degli alimenti sul nostro organismo è possibile attraverso la misurazione dei livelli di zuccheri nel sangue. E questa è stata l'idea da cui sono partiti Segal ed Elinav. Più si alza la glicemia più è favorito l'aumento di peso e la sensazione di fame. I partecipanti alla ricerca hanno evidenziato reazioni molto diverse rispetto agli stessi cibi, a volte addirittura opposte. Per alcuni la glicemia si impennava mangiando sushi o una mela, per altri rimaneva immutata anche dopo una coppa di gelato. Tramite la messa a punto di un algoritmo i due scienziati sono riusciti a determinare per ogni individuo gli alimenti favorevoli e quelli sconsigliati, e a formulare una dieta personalizzata ottimizzando la scelta dei cibi in base alle risposte glicemiche. *La dieta su misura* spiega al lettore le basi scientifiche della loro scoperta, offre gli strumenti per organizzare una dieta e uno stile di vita personalizzati e lo accompagna in un percorso che gli consente di perdere peso, migliorare il proprio stato di salute e prevenire le malattie croniche, cibandosi solo di ciò che è giusto per lui.

I principali punti del libro:

- come e perché le attuali linee guida alimentari e le indicazioni dietetiche attualmente disponibili non possono essere considerate attendibili
- quali sono le motivazioni scientifiche della perdita di salute nel mondo occidentale
- quanto è importante il microbiota
- come funziona lo zucchero nel sangue
- come utilizzare un semplice glucometro per monitorare la risposta personale al cibo
- come manipolare i livelli di zucchero nel sangue con piccoli accorgimenti alimentari o legati allo stile di vita
- come creare una dieta individuale e su misura, e come personalizzare i pasti.

Capendo come il corpo reagisce al cibo, con questo metodo è possibile calibrare la dieta per avere più energia, per ridurre il rischio di ammalarsi e per dimagrire.