

**Rapporto sulle aziende di  
dimagrimento**

**Fonte : Altro Consumo**

03/04/2013

Giorgio De Luca

**FONTE** <http://www.altroconsumo.it/alimentazione/dimagrire/speciali/diete/10>

## DIETA TISANOREICA

La [dieta Tisanoreica](#) è ipocalorica, iperproteica e chetogenica. Consiste in tre fasi: intensiva, di stabilizzazione e di mantenimento. Nella prima fase vige il divieto assoluto di consumare carboidrati, né semplici (zuccheri e frutta) né complessi (cereali e derivati). Per quanto riguarda i grassi, sono ammessi soltanto due cucchiaini di olio extravergine d'oliva al giorno. Come fonti di proteine, sono previsti 5 diversi pasti: quattro di essi sono rappresentati da prodotti a marchio Tisanoreica. Nella fase di stabilizzazione si reintroducono gradualmente i carboidrati integrali e i grassi. Per il mantenimento, che è un regime da mantenere per tutta la vita, l'autore consiglia di affidarsi a un nutrizionista, permettendosi però qualche suggerimento personale.



### **Valutazione: mediocre**

Salta subito all'occhio la difficoltà di gestione e di applicazione di questo regime. Anche per quel che riguarda il pasto "a scelta" non viene riportata alcuna indicazione sulla frequenza consigliata, quasi a lasciar intendere che il valore nutrizionale di carne, salumi, pesce, uova e formaggi sia sovrapponibile. I prodotti alimentari a marchio Tisanoreica sono ricchi di conservanti e coloranti. L'utilizzo di pasti pronti ha solamente svantaggi: ci si abitua, per essere "in forma", non tanto a curare l'alimentazione e a fare movimento, ma a ricorrere ad alimenti pronti.

- **L'acquisizione di abitudini nutrizionali che risultano scorrette**
- **Se protratta nel tempo può rappresentare un rischio per la salute**
- **Costo elevato**

**FONTE** <http://www.altroconsumo.it/alimentazione/dimagrire/speciali/diete/14>

## DIETA DUKAN

Dieta iperproteica, chetogenica (prevede di ricavare energia da proteine e grassi, in carenza di carboidrati) e ipocalorica che consiste in quattro fasi. La prima fase della [dieta Dukan](#), detta di attacco, è basata sulle proteine pure, escludendo pertanto tutti gli altri macronutrienti (carboidrati e proteine). La fase di crociera prevede un'alternanza del regime delle proteine pure e delle stesse con in più verdure crude o cotte ma con un basso tenore di zuccheri. La terza fase è detta di consolidamento: qui riappaiono i carboidrati. L'ultima fase è detta di stabilizzazione, con l'introduzione di 3 cucchiaini di crusca al giorno.



### Valutazione: pessima

L'apporto di fibre durante la fase di crociera è rappresentato solo dalle verdure, che non sono sufficienti al raggiungimento del fabbisogno giornaliero e nella fase di attacco le fibre sono assenti. L'introduzione della crusca d'avena non aiuta comunque al raggiungimento dei livelli raccomandati di assunzione. Carboidrati e proteine sono sbilanciati rispetto ai fabbisogni di riferimento e le proteine consigliate derivano unicamente da alimenti di origine animale (che aumentano notevolmente l'apporto di colesterolo). L'apporto di grassi è anch'esso sbilanciato a favore di grassi di origine animale e quindi prevalentemente saturi. L'unica fonte di acidi grassi essenziali è rappresentata dalla possibilità di consumare pesce. Con un consumo ridotto di prodotti di origine vegetale (frutta, verdura, legumi e cereali) si rischia una carenza di vitamine e sali minerali.

- **L'acquisizione di abitudini nutrizionali che risultano scorrette**
- **Se protratta nel tempo può rappresentare un rischio per la salute**
- **Costo elevato**

**FONTE** <http://www.altroconsumo.it/alimentazione/dimagrire/speciali/diete/7>

## DIETA METODO NATURHOUSE

Associazione di una dieta ipocalorica e iperproteica a integratori e a sostituti del pasto a marchio Naturhouse. È prevista una fase di dimagrimento, durante la quale vengono vietati (o fortemente ridotti) i carboidrati, come pane, pasta, patate, riso, rimpiazzati da sostituti del pasto e integratori. Per gli altri nutrienti le frequenze sono basate sulla classica [piramide nutrizionale](#). La durata dipende dai kg da perdere. Nella fase di mantenimento, invece, pane, pasta, riso, patate vengono reintegrati gradatamente nell'alimentazione. Prevede una consulenza settimanale, effettuata da biologi o dietisti o nutrizionisti, per monitorare i progressi cambiando, eventualmente, i prodotti.



### **Valutazione: mediocre**

Dieta scarsamente personalizzata, generata in automatico da un software. Nonostante i responsabili sostengano che sono dotati di un database di 150 diete, queste devono necessariamente rispettare i principi del metodo e sono quindi poco elastiche e scarsamente modificabili. Il soggetto impara più a fare affidamento sui prodotti a marchio che su un'alimentazione corretta e bilanciata e su uno stile di vita attivo. Molti dei prodotti fitoterapici suggeriti contengono estratti che stimolano il metabolismo (es. guaranà), la diuresi e possono essere perciò molto pericolosi per persone che soffrono di pressione alta o disturbi renali. La perdita di peso viene falsata dalla perdita di liquidi.

- **Costo elevato per la necessità di assumere composti fitoterapici e sostituti del pasto a marchio Naturhouse**
- **Dieta scarsamente personalizzabile, generata da un software**