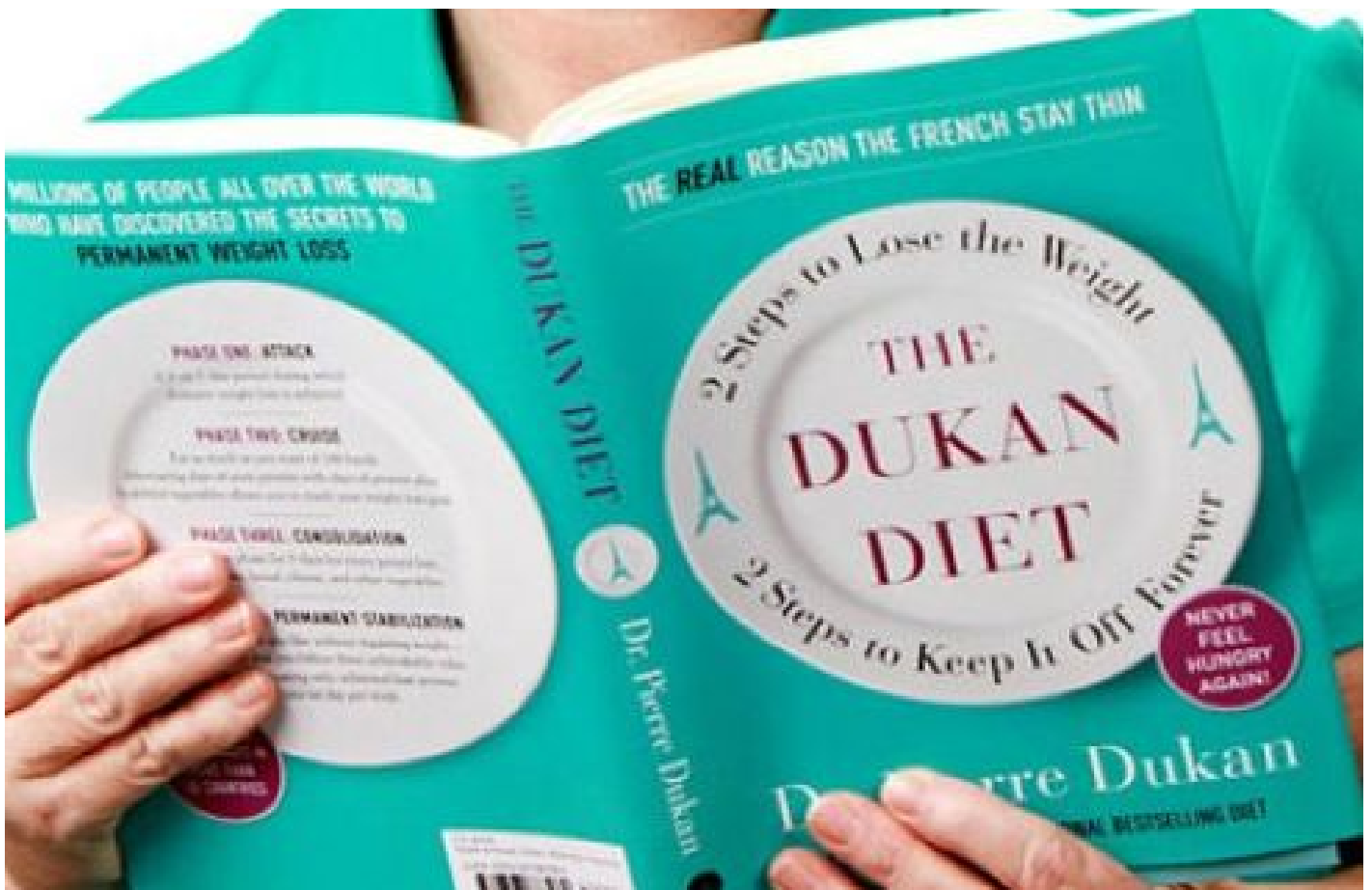


## Dieta Dukan, i rischi che si corrono nel seguire un regime alimentare drastico

Autore: francesca

Data: 15 Maggio 2013



Oggi giorno, ci sono moltissime teorie sul discorso alimentazione in particolar modo su diete che vanno di moda e che promettono risultati rapidi e senza sforzi.

Una che sicuramente avrete già sentito è la [dieta Dukan, creata dal Dott. Pierre Dukan, che è diventata popolarissima dopo che Kate Middleton l'ha seguita prima del suo matrimonio con William.](#)

E' una dieta iperproteica che **esclude gruppi interi di alimenti essenziali per la nostra salute** come frutta, verdura e carboidrati. Quindi possiamo catalogarla come dieta particolarmente restrittiva, squilibrata e con **moltissimi effetti collaterali** tra cui aumento del colesterolo, problemi renali, [alitosi](#), debolezza, costipazione, perdita di capelli e seri problemi cardiaci.

**Come funziona la dieta dukan:**

In questo regime alimentare, la perdita rapida di peso avviene grazie all'esaurimento totale delle nostre riserve energetiche, motivo per cui le persone **si sentono molto deboli**, per questo l'attività fisica intensa, di qualsiasi tipo, è altamente sconsigliata durante la dieta. La maggior perdita di peso, durante le prime due fasi, è data dalla **perdita di acqua** (questo perché l'alta assunzione di proteine genera perdita di liquidi) causando una riduzione del funzionamento dei reni e aumentando così la possibilità di insorgenza di malattie degenerative.

### **Quali sono i risultati:**

Praticamente non ce ne sono! Quando si parla di risultati, in una dieta, ci si riferisce alla perdita di peso mantenuta nel tempo ed ottenuta senza disagi o problemi di salute, abituando le persone ad un nuovo stile di vita alimentare. Il nostro corpo ha una grande memoria e conta tanto sulle sue abitudini quotidiane.

Se andiamo a cambiarle in un modo sano, il nostro corpo continuerà a seguire una strada giusta; ma durante una **dieta molto restrittiva**, come quella di Dukan, una volta terminato il periodo di privazione alimentare, le persone non vedono l'ora di tornare alle vecchie abitudini alimentari consumando tutto quello di cui sono stati privati durante il periodo della dieta **andando a riprendere tutti i chili persi**.

Inoltre vorrei sottolineare che [Pierre Dukan è stato anche radiato dall'ordine dei medici](#), in Francia, ed è stato citato a giudizio da una sua ex paziente per averle prescritto un farmaco molto pericoloso, in abbinamento alla sua dieta, per farle perdere peso.

Gli **esperti della British Dietetic Association (BDA)** hanno dichiarato che la dieta Dukan è uno dei peggiori piani per perdere peso e che non ci sono basi scientifiche che la sostengono. Per questo si è conquistata il titolo di **“una delle cinque peggiori diete seguite dai VIP, assolutamente da evitare”**.

### **Per concludere:**

Questa dieta non si è dimostrata altro che una trappola di marketing per promuovere una soluzione “magica” al problema dell'obesità. Purtroppo la soluzione non è un programma semplice e veloce ma un percorso piacevole ed equilibrato che aiuta ad educare il nostro organismo a sane abitudini alimentari che ci porteranno ad un piacevole tenore di vita.

*Dott.ssa Maria Papavasileiou*

*Dietista– Nutrizionista*

*Skype: [dieta.milano](#)*

*Linkedin: [ch.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55](https://ch.linkedin.com/pub/maria-papavasileiou/33/88a/a55)*

*Facebook: [www.facebook.com/dietapersonalizzata](https://www.facebook.com/dietapersonalizzata)*

*Web: [www.dieta-personalizzata.it](http://www.dieta-personalizzata.it)*

*Mail: [info@dieta-personalizzata.it](mailto:info@dieta-personalizzata.it)*

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-dukan-i-rischi-che-si-corrano-nel-seguire-un-regime-alimentare-drastico/>

Generato il 20/04/2025