



ALIMENTAZIONE

Metodo Montignac, la controdieta per dimagrire e mantenersi in salute. Ecco pro e contro

Il parere della nutrizionista

«Il metodo messo in atto da Montignac è un metodo che promuove il consumo di alimenti a basso indice glicemico con lo scopo di evitare picchi insulinemici responsabili dell'aumento del grasso corporeo. Secondo Montignac, riducendo tali picchi si ridurrebbero anche le riserve di grasso determinando di conseguenza la perdita di peso. Nel suo approccio, Montignac, non fa assolutamente riferimento alle quantità degli alimenti ma solo al loro indice glicemico. Non bisogna però dimenticare che un alimento, se mangiato in grandi quantità, può far comunque aumentare di peso a

prescindere dall'indice glicemico. È sempre la dose che fa il veleno», commenta la **Dott.ssa Erika Beatrice, Biologa Nutrizionista.**

«Ogni approccio dietetico che determina una perdita di peso, lo fa alterando l'equilibrio tra energia in entrata e l'energia in uscita sia riducendo l'apporto calorico (dieta ipocalorica) che incrementando il dispendio energetico (attività fisica) o entrambi. Riuscire a perdere peso dunque solo considerando l'indice glicemico (seppur comunque fattore importantissimo) non è quello che consiglio io. Inoltre, anche se Montignac fornisce una tabella con i vari indici glicemici degli alimenti, c'è da sottolineare che questo valore non è mai costante. Lo stesso alimento può avere indice glicemico diverso in base

al tipo di cottura, al grado di maturazione (es. per la frutta), alla composizione e al contenuto di fibra. Sono tutti fattori che possono influenzare anche notevolmente l'indice glicemico. Concludendo, poiché Montignac (soprattutto nella prima fase) elimina praticamente quasi tutti gli alimenti glucidici concedendo esclusivamente alimenti proteici, **sconsiglierei tale metodo agli sportivi, ai soggetti che soffrono di ipoglicemie e a chi soffre di patologie epatiche e renali**», conclude l'esperta.