



Hervé Pouchol



# Dieta Dukan

*pro & contro*

Tutto sulla cura dimagrante che ha fatto perdere peso a milioni di persone nel mondo

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Hervé Pouchol

Con la collaborazione di  
Gwendoline Sauval

# DIETA DUKAN PRO E CONTRO

Tutto sulla cura dimagrante  
che ha fatto perdere peso  
a milioni di persone nel mondo

Prefazione di Jean-Luc Petitrenaud



# Indice

Prefazione.....	7
1. La mia personale esperienza.....	9
2. Chi è il dottor Dukan? .....	17
3. Le basi della dieta Dukan .....	25
4. La differenza con le altre diete .....	35
5. Vantaggi, svantaggi e pericoli della dieta .....	55
6. Il motivo del successo .....	67
7. Business.....	81
8. Una dieta che costa cara!.....	95
9. La parola a chi l'ha provata.....	103
10. Il parere dei medici.....	131
11. Dukan = jackpot .....	153
12. Faccia a faccia.....	161
Note.....	185
Ringraziamenti.....	188
Blog consultati .....	189

## Capitolo 3

# Le basi della dieta Dukan

Dopo un'assidua e completa lettura del libro *La dieta Dukan*, mi rendo conto che l'autore non ha lasciato molto spazio all'insuccesso: tutto è ben curato, pensato, inquadrato e calcolato al millimetro. In primo luogo, la prefazione della sua ultima opera è rivolta ai medici ("All'attenzione dei professionisti sanitari"), il che le conferisce un tono particolarmente rassicurante ai lettori inclini a intraprendere questo periodo di regime alimentare.

Nel suo libro Pierre Dukan esordisce con un messaggio molto forte, che non lascia indifferente nessuno: venti milioni di francesi sono in sovrappeso e più di trentacinquemila muoiono ogni anno. Così tanti? Le cifre fanno colpo e ci proiettano in una sorta di realtà terrificante: questo genere di messaggio chiama in causa anche me? Rientro tra quei venti milioni di individui? A partire da quando sono in sovrappeso?

Appoggiandosi sui suoi quarant'anni di esperienza in campo medico, il dottor Dukan garantisce di avere il metodo giusto per far dimagrire e presenta con entusiasmo prove inconfu-

tabili: più di un milione di francesi ha provato questa dieta e anche oggi il libro è in testa alle vendite. Per quanto riguarda l'argomento, il "peso" è notevole: certi alimenti sono concessi *a volontà!* Immaginate un buffet aperto a ogni ora del giorno e della notte, sul quale è disposto un centinaio di alimenti cui possiamo accedere tutte le volte che vogliamo servircene. Beati gli amanti della carne e del pesce, dei latticini a zero grassi e delle uova, perché questo metodo può trasformarsi velocemente in un vero e proprio tripudio. Se però siete vegetariani, rimettete a posto il libro! Va comunque detto che Dukan sta riflettendo su una versione vegetariana del suo metodo...

A volontà: parolina magica per chiunque voglia dimagrire. D'improvviso l'ancestrale idea di "soffrire" scompare dalla vista e lascia posto al piacere di mangiare in quantità, evitando l'infernale calcolo delle calorie. Una genialata per i "grassi" (cit. Dukan), i quali hanno la caratteristica di non apprezzare le piccole quantità. Cionondimeno, la battaglia non è vinta, occorre riuscire a dar prova di disciplina e rigore perché, inutile fare tanti misteri, senza qualche limitazione non si cala di peso.

Fase n. 1: è la più difficile ma anche la più magica e soprattutto la più motivante. Dukan l'ha perciò soprannominata "attacco"! Si parte infatti all'attacco del sovrappeso, si colpisce il grasso a colpi di proteine, si sfida il corpo nella speranza di farci pace in seguito, dopo questa curiosa guerra dei chili.

Questa prima fase dovrebbe essere breve e particolarmente efficace; è la fase "di transizione", folgorante perché conduce a una perdita di peso vertiginosa, al punto che alcuni hanno l'errata tendenza a prostrarla, tanto l'effetto trasmette euforia nel vedere il peso in caduta libera. "... Pressoché rapida quanto il digiuno o le diete a base di proteine in polvere, ma senza i rischi" annuncia il dottor Dukan nel suo libro. Per circa cinque

giorni bisogna ingerire unicamente proteine animali le quali, beninteso, sono concesse a volontà. Ma attenzione, in questo metodo c'è un fondamentale imperativo: bisogna bere da uno a due litri di liquidi al giorno (acqua, caffè, tè, infusi o bibite senza zucchero), per *eliminare* bene!

Molti hanno la tendenza a concentrarsi sulla fase d'attacco, senza aver cura di integrare per bene le tre fasi successive, troppo affascinati dal risultato. In fin dei conti, dimagriscono molto in fretta, una magia. No, è il primo effetto Dukan! Questo periodo risulta di fatto impressionante, perché implica unicamente l'assorbimento di proteine, il cui elenco è semplice: manzo, a eccezione delle parti più grasse (per esempio la costata), vitello, pollame, cavallo, tutti i pesci, i crostacei, i molluschi, le uova e i latticini magri. Assorbire proteine a volontà per alcuni giorni finisce con il contrastare i chili, purché si beva ogni giorno molta acqua!

Fase n. 2: fase di crociera. Termine che all'orecchio suona meglio del primo ma che, nonostante la poetica denominazione, consiste nel combattere i chili fino al peso prefissato (quello giusto). Si tratta di alternare proteine pure con verdure associate a proteine; due tipi di alimentazione da avvicendare fino al conseguimento del peso desiderato all'inizio del regime. Molti di coloro che seguono questa dieta una volta arrivati ad aggiungere le verdure constatano una lieve stabilizzazione del peso ed è in quel momento che l'angoscia li tormenta, perché vorrebbero ritrovare la vertiginosa caduta che avevano visto sulla bilancia nel periodo in cui si alimentavano di proteine pure (PP). A questo punto tutto si complica e possono verificarsi i primi incidenti di percorso, perché molti sono quelli che preferiscono continuare a privare il loro organismo di verdure e quindi di fibre e di vitamine piuttosto che non dimagri-

re più. Questo atteggiamento diventa ben presto pericoloso.

Se da un lato il metodo Dukan impone un'alternanza di proteine pure e proteine + verdure, dall'altro tutto chiaramente dimostra che non è possibile continuare a dimagrire reintegrando queste ultime. Cito un brano del libro: "Ogni volta che ricompariranno le verdure, il corpo riprenderà il controllo della situazione e farà resistenza".<sup>4</sup> Ciò può anche voler dire: allorché riprendo un'alimentazione "quasi" normale, torno a ingrassare!

Dukan tuttavia punta sul buonsenso e si augura che il suo libro (duecento pagine senza illustrazioni e in formato tascabile) sia letto con intelligenza ma soprattutto che sia letto fino alla fine, senza saltare righe. E allora, secondo voi, quante persone su quei dieci milioni hanno letto il libro solo sfogliandolo qua e là? Per fortuna, poco dopo è stata pubblicata una versione illustrata, così da riproporre i brani saltati nel tascabile.

Fase n. 3: fase di consolidamento. È anche la lunga e vincolante fase in cui affiora la paura di ingrassare, che però non può essere separata dalle altre due. Obbliga infatti a portare avanti il lavoro: altri dieci giorni di rigore ogni chilo perduto! Questa fase ha lo scopo per l'appunto di consolidare il peso perso e prevenire il fenomeno *rebound*. Il dottor Dukan ne ha stabilito la durata in dieci giorni per chilo perché si tratta del periodo di vulnerabilità più elevata. Dai, coraggio, se siete già dimagriti di dieci chili vi rimangono solo cento giorni d'impegno, ossia poco più di tre mesi! State comunque tranquilli, questa terza fase finalmente vi concede qualche piacere supplementare: frutta (beh, diciamo piuttosto un solo frutto e sono vietate le banane, l'uva e le ciliegie), pane (esclusivamente quello integrale e due sole fette al giorno, non a pasto!), formaggio (quaranta grammi, ma non quelli grassi!) e amidacei (due por-

zioni). Dato poi che il dottor Dukan è un uomo sensibile e premuroso, vi suggerisce due pasti della festa a settimana, in altre parole due trasgressioni. Un giorno di festa incredibile, l'apoteosi dei sensi, il nirvana delle papille, l'estasi dei sapori. Tutto esplose in bocca, gli alimenti ritrovano una dimensione intensa, i sapori cambiano e vi sorprenderete a estasiarvi davanti alla più insignificante sostanza fino ad allora vietata! Attenti però a non saltare, il giorno dopo, la giornata di proteine. Dukan propone il giovedì, ma ognuno può scegliere il proprio giorno, perché d'ora in poi questo momento sarà tassativo.

Infine, dopo i dieci giorni per chilo perduto, arriverete alla fase n. 4, quella che andrebbe portata avanti *a vita*: la stabilizzazione definitiva. Sicuro del fatto suo, il nutrizionista si è spinto a raccomandare il suo regime per tutta la vita giacché, come afferma, "il sovrappeso è una malattia cronica che richiede misure non negoziabili".<sup>5</sup> Alcune malelingue ritengono che, così facendo, potrà "seguire" per un periodo lunghissimo i suoi pazienti, grazie ai numerosi prodotti derivati e al coaching online; insomma, la vostra alimentazione sarà sempre guidata in una qualche direzione da colui che vi ha fatto dimagrire!

La prima regola di questa dieta è far proprio il seguente concetto: "a vita". Scommessa ardua, soprattutto allorché si sa che più nessuno ai giorni nostri adotta questo idealistico atteggiamento. Quanti riescono a conservare a vita il proprio coniuge, pur avendolo giurato? Chi conserva per tutta l'esistenza lo stesso impiego? Gli stessi amici? La stessa casa? Il dottor Dukan però si azzarda a spingersi oltre il vecchio adagio dell'infedeltà, per raccomandare una disciplina *ad vitam aeternam*: assumere per il resto della vita la crusca d'avena e mantenere i giovedì proteici, contro tutto e tutti.

È vero che un tale rigore può dar adito a situazioni

rocambolesche e portare con sé ovunque le proprie buste d'avena può apparire inappropriato in vacanza, nei viaggi di lavoro o nei weekend a due. Uscire dalla camera d'albergo per andare a fare colazione con la propria dose di fiocchi discretamente nascosta in tasca (per gli uomini) o in borsetta (per le donne) non è decisamente il massimo del sexy. Occorre poi trovare lo yogurt al naturale o il formaggio cremoso e preparare nel modo più disinvolto possibile la propria miscela, mentre il partner sgranocchia a quattro palmenti croissant e dolcetti uno più stuzzicante dell'altro. Lo stesso dicasi per un soggiorno trascorso con gli amici o la famiglia, dove occorre imporre il proprio rituale mattutino con quanta più noncuranza possibile, per evitare di sentirsi dire: "Insomma, per qualche giorno puoi anche fare a meno della tua avena, non sei mica un cavallo!". Discrezione e comunicazione franca eviteranno ogni forma di derisione, inutile al corretto svolgimento della vostra nuova alimentazione. Ormai infatti la crusca d'avena fa parte della vostra vita. Alcuni ridono del fatto che questo alimento faccia dimagrire, altri sono scettici ma lo consumano regolarmente. Infine, ci sono quelli che lo adorano. Nessuno tuttavia si spiega in che modo questo rimedio miracoloso sia stato scoperto solo oggi. Poco importa, in qualunque negozio, sia questo biologico o non biologico, gli scaffali si svuotano sempre nello stesso punto, là dove viene disposta la crusca d'avena. Quando poi se ne interessano certe grandi marche, i prezzi schizzano alle stelle e di punto in bianco la busta da 250 g da meno di due euro passa a quattro!

Ok, ma perché la crusca d'avena?

Secondo il dottor Dukan, la crusca d'avena fa dimagrire. Ecco la parolina magica: un alimento naturale che fa dimagrire! Come lo possiamo spiegare? Con il fatto che è estre-

mamente ricca di fibre solubili e di pectina. Cosa mai sarà la pectina? Sappiamo che è presente nelle mele e che esercita una positiva e importante azione sul metabolismo del colesterolo. Di contro, siamo meno consapevoli che riduce l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri a livello dell'intestino.

La crusca d'avena è tanto elogiata dallo specialista del dimagrimento perché trabocca di fibre; grazie a questa sua caratteristica, può assorbire trenta volte il suo volume in liquidi, una vera e propria spugna vischiosa. Ingerendo simultaneamente altri alimenti, le fibre si mescolano e si gonfiano. La crusca attraversa il colon senza lasciarsi sfuggire nulla ed esce dall'organismo con le feci zeppe di calorie. Ovviamente non bisogna trascurare che si tratta di una quantità molto ridotta di calorie e che l'assorbimento della crusca d'avena non è magia, bensì cura del corpo, così come il germe di grano è un alimento per sua natura protettivo per le membrane cellulari e il lievito di birra porta beneficio alla pelle, ai capelli e alle unghie.

Detto questo, attenti a non consumare troppa crusca d'avena, perché riduce l'assimilazione delle sostanze nutritive e pone dunque un concreto rischio di carenze vitaminiche e minerali.

Infatti, oltre a inglobare grassi, zuccheri e proteine, la crusca d'avena ingloba anche le vitamine e i minerali, riducendo così del cinque per cento circa l'apporto alimentare di micronutrienti. Si consiglia pertanto caldamente di utilizzare un integratore alimentare da assumere lontano dai pasti (o lontano dall'ingestione di crusca d'avena), così da compensare la perdita di micronutrienti.

La crusca d'avena è un prodotto naturale molto interessante, che però non bisogna utilizzare alla leggera; ancora una volta, prima di assumerla per tutta la vita parlatene al medico!

Volendo analizzare questo metodo con occhio critico e negativo, viene da insorgere contro un medico che costringe chiunque ne abbia intrapreso il metodo a rimanere per sempre sotto il suo controllo. Se invece vogliamo trovarvi dei vantaggi, ci entusiasmeremo per la linea ritrovata in tempi da record, felici di adottare per sempre una buona igiene di vita e, di conseguenza, una salute migliore.

Attenzione però, la dieta del dottor Dukan, contrariamente al surreale numero di sostenitori in tutto il mondo, non è fondamentalmente rivolta a chi ha due o tre chili da perdere, bensì soprattutto agli obesi e a tutti quelli che sono considerati in sovrappeso. A partire da quale peso possiamo dirci in questa situazione? Per rispondere esiste un mezzo efficace in grado di farci sapere su quale curva ci troviamo. Si tratta del BMI (*body mass index*, indice di massa corporea).  $BMI = \text{peso}/(\text{altezza})^2$ . I valori compresi tra 18 e 25 costituiscono punti di riferimento di un BMI normale. Tutto ciò però nel metodo Dukan non viene menzionato. Prima di intraprendere qualunque regime, occorre quindi procedere con il calcolo sopra citato per assodare che il proprio BMI sia chiaramente in zona sovrappeso, obesità moderata, grave o addirittura patologica e non in una normale robustezza. Numerosi siti internet vi permetteranno di calcolare gratuitamente e rapidamente il vostro BMI.

Fin dalla prefazione,<sup>6</sup> la prima riga menziona il tipo di pubblico cui Dukan si rivolge: “La mia prima esperienza con l’obesità...”. Prosegue poi dicendo: “È nato così il mio regime di proteine alternate, come pure il mio interesse per l’obesità e per tutti i problemi di sovrappeso...”. L’accento viene quindi posto su chi è realmente pingue e non sul vanitoso con tre o quattro chili di troppo. Cionondimeno, nessuno può ignorare il male del nuovo secolo, nel quale uomini e donne devono

essere magri a ogni costo per avere un po' di considerazione. Dukan può scrivere finché vuole un libro rivolto alle donne voluttuose, adulandone le curve ammaliatrici, resta comunque il fatto che la magrezza oggi giorno è diventata simbolo di bellezza e di eleganza. Eppure, non molto tempo fa alcune donne bene in carne (Marilyn Monroe o anche Sophia Loren) hanno fatto sognare varie generazioni di uomini. A quel tempo non si esitava a scrivere sulle riviste di moda che le rotondità erano il non plus ultra della femminilità! Speriamo che questa moda torni in fretta!

Per comprendere a fondo le basi del metodo Dukan, la sua efficacia e l'infatuazione che suscita, occorre fare una panoramica sulle proteine e capirne le proprietà.

Bisogna sapere che la loro assimilazione produce un notevole dispendio calorico. Per assimilare anche solo cento calorie di proteine pure, il dispendio calorico è pari a trenta calorie. Inoltre, vediamo che queste favolose proteine riducono l'appetito, contrariamente agli alimenti dolci che vengono digeriti e assimilati molto facilmente; dopo la loro digestione ci rendiamo rapidamente conto che il senso di sazietà è superficiale.

Terzo punto di forza: gli alimenti proteici avviano la produzione dei corpi chetonici, i quali contribuiscono anch'essi a ridurre in maniera naturale il senso di fame. Per questo motivo, chi segue la dieta Dukan avverte sempre meno la sensazione di aver fame, si sente sazio. Dukan può quindi tranquillamente insistere sul termine "a volontà": bistecche, pollo, uova, salmone e altri pesci hanno la meglio sulla nostra fame da lupi. Nonostante tale generosità, non bisogna sottovalutare l'aspetto drastico di questo regime, così come del resto delle altre diete. Si tratta di un metodo perfettamente studiato, che richiede il rispetto di ciascuna fase e istruzione, con i suoi van-

taggi ma anche gli svantaggi, fatto non sempre percepito nel corso di una prima lettura. Una cosa è certa: iniziando la dieta Dukan ci impegniamo in una sacra crociata nella quale è tassativo arrivare a capo della quarta fase, continuando poi, per il resto della vita, a consumare proteine il giovedì e ad assumere ogni mattino i tre cucchiari di crusca d'avena!

Lo abbiamo capito, siamo in presenza di una dieta molto simile a quella iperproteica, con un progressivo ritorno alla normalità. Cosa dire però delle altre diete? Perché sono state in quattro e quattr'otto scalzate da quella del dottor Dukan?