



IL MODO MIGLIORE PER DIMAGRIRE

**Il konjac – l'alimento-mondo contro
sovrappeso e diabete**

Pierre Dukan, nutrizionista

1. Introduzione: un'epidemia silenziosa

Da oltre mezzo secolo dedico la mia vita alla nutrizione e ho creato un metodo che porta il mio nome: estremamente efficace, ma rigoroso, con risultati spesso difficili da stabilizzare nel lungo periodo.

Nel 1970 ho iniziato a esercitare proprio mentre nasceva e si rafforzava, anno dopo anno, l'epidemia di sovrappeso e diabete.

Oggi, oltre due miliardi di esseri umani sono in eccesso ponderale: più della somma dei fumatori e degli ipertesi. E nonostante l'enormità del problema, la medicina continua a usare vecchie ricette che da 50 anni dimostrano la loro inefficacia: si trattano le conseguenze invece di affrontare la causa prima, la nostra alimentazione di base.

Per troppo tempo abbiamo creduto che per dimagrire bisognasse privarsi: abbiamo imbrigliato i piatti, colpevolizzato i desideri, opposto piacere e salute. Risultato: frustrazione, recupero di peso, perdita di fiducia.

Il vero problema non è la volontà: è la struttura stessa della nostra dieta moderna, dominata dall'invasione dei carboidrati — e tra questi riso bianco e pasta di grano sono tra i principali responsabili di sovrappeso, obesità e diabete.

Di fronte a questo, una domanda mi ha sempre interpellato:

Come chiedere oggi di rinunciare a un alimento amato per un rischio di salute che forse arriverà in un futuro lontano?

La risposta l'ho incontrata — e coltivata — in una pianta discreta proveniente dall'Asia: il konjac.

Un alimento capace — da poco, nelle sue versioni moderne — di conservare il piacere di riso e pasta riducendo radicalmente il carico glucidico e calorico.

Questo testo racconta tale scoperta, e soprattutto la rivoluzione silenziosa che rende possibile: dimagrire senza perdere il piacere degli alimenti che più impattano sul nostro peso.



2. Il mio percorso e la mia missione

Sono stato medico nutrizionista per quasi 40 anni. Ho seguito oltre cinquantamila pazienti, osservandone successi, ricadute, emozioni. Col tempo ho capito che il peso non è solo una questione di calorie, ma un'equazione complessa tra corpo, cervello e società.

Non si ingrassa per gola o per mancanza di volontà: viviamo in un mondo che alimenta stress e vuoto e ricorriamo al cibo-gratificazione per neutralizzare il dispiacere.

Ho visto dimagrimenti spettacolari, poi tutto di nuovo addosso dopo un lutto, uno stress, un licenziamento o — semplicemente — il ritorno alla “vita normale”.

Questa vita “normale” spinge verso zucchero, pane, pasta, riso: alimenti-rifugio che appagano ma mantengono la dipendenza glucidica.

Quando negli anni '70 ho creato il mio metodo, l'obiettivo era chiaro: permettere a chi lo desiderava davvero di dimagrire in modo efficace e rapido. Promessa mantenuta.

Con gli anni, però, ho capito quanto sia difficile proteggere nel tempo il peso perduto.

Questa ricerca — aggirare la frustrazione — mi ha condotto al konjac. Mi ha dato il mezzo per facilitare la stabilizzazione sostituendo i farinacei.

Non ho scoperto un alimento miracoloso, ma un concetto alimentare in grado di confrontarsi con le due famiglie di alimenti più consumate al mondo — e tra le più coinvolte nel sovrappeso e nel diabete.

Oggi la mia missione è semplice e insieme immensa: far conoscere il konjac e affrettare il giorno in cui sostituirà, almeno in parte, pasta e riso, quantomeno per i due miliardi di persone in sovrappeso o obese.



3. La scoperta del konjac

Tutto è iniziato in un ristorante di Tokyo. Il mio editore giapponese mi aveva invitato a pranzo.

Mi servirono un piatto di “pasta” traslucida, deliziosa, leggera, con una consistenza nuova. Chiesi il nome: konnyaku. In francese: konjac.

Tornato in Francia, un paziente botanico mi spiegò che si trattava di un alimento ricavato da un tubero svuotato delle sue calorie. Immaginate la gioia di un nutrizionista che intravede la possibilità di dimagrire mangiando a volontà “pasta” e “riso”.

Mi misi a studiarlo: composizione, fibra principale — glucomannano —, effetti su glicemia, colesterolo, sazietà.

Poco a poco compresi di avere tra le mani una risposta alla domanda che mi ossessionava da decenni: come dimagrire senza frustrazione e senza riprendere peso?

Il konjac non è un “alimento da dieta”, è un concetto provvidenziale.

Sostituisce ciò che fa ingrassare senza togliere ciò che dà piacere. Per la prima volta immaginavo una transizione alimentare dolce, non punitiva, e universale.

Un alimento capace di oltrepassare confini culturali, economici e medici.

Riso e pasta vedevano arrivare un successore: vegetale, senza glutine, ipoallergenico, ecologico e benefico.

Promuovere il konjac è diventato per me una missione di sanità pubblica: un leva semplice, accessibile e replicabile contro le malattie metaboliche del XXI secolo.



4. Il funzionamento scientifico

La peculiarità del konjac è la sua fibra, il glucomannano: una molecola naturale di origine vegetale che, a contatto con l'acqua, assorbe fino a cinquanta volte il proprio volume.

Nello stomaco forma un gel che rallenta la digestione, prolunga la sazietà e frena l'assorbimento degli zuccheri: il corpo assimila meno, il cervello si sente sazio, la fame si placa naturalmente.

Gli effetti sono molteplici e misurabili:

- **Sazietà prolungata:** lo stomaco è pieno senza stanchezza né fame di rimbalzo.
- **Riduzione della glicemia post-prandiale:** il glucosio entra più lentamente nel sangue, evitando i picchi d'insulina (che favoriscono l'accumulo di grasso e affaticano il pancreas).
- **Abbassamento del colesterolo:** la fibra cattura parte dei grassi e degli acidi biliari.
- **Equilibrio del microbiota intestinale:** il glucomannano nutre i batteri utili e migliora il transito.
- **Zuccheri: zero; calorie: quasi zero; indice glicemico: nullo.** Ogni porzione "equivale" a un piatto di pasta o riso, stesso piacere ma senza impatto metabolico.

In Europa, queste proprietà sono state riconosciute ufficialmente: il konjac è l'unico alimento autorizzato a rivendicare in etichetta l'indicazione "contribuisce alla perdita di peso".

Ma oltre la scienza c'è la logica del piacere. Il sovrappeso spesso è una "malattia della felicità": la fuga verso l'alimento-gratificazione per affrontare un mondo diventato ostile — quell'"incubo climatizzato" di cui parlava Henry Miller.



5. Dal prodotto grezzo all'alimento-piacere

Quando ho conosciuto il konjac in Europa, arrivava dalla Cina, in vaschette piene d'acqua: aspetto modesto, consistenza gommosa, trasparenza poco "alimentare" e, soprattutto, un odore naturale ma spiazzante.

Le prime versioni vendute negli anni 2010 seducevano solo le più determinate a dimagrire; deludevano tutti gli altri.

Ho capito che per imporsi doveva diventare buono, semplice, desiderabile.

Abbiamo lavorato su purificazione, consistenza, neutralità aromatica.

Oggi il konjac di seconda e terza generazione è irriconoscibile:

si impregna delle salse come la pasta, esiste in versione "riso", tagliatelle, vermicelli, spaghetti, perle.

Non "sa di mare fermo": sa di cucina.

È allora che ho capito: il piacere diventava finalmente possibile.

Un piatto di "pasta" di konjac, ben cucinato, può dare la stessa soddisfazione di un vero piatto italiano — senza conseguenze su peso o diabete.

Questa è la vera rivoluzione: non contrapporre più gusto e salute.

Il konjac di terza generazione apre la strada a una cucina universale, sensoriale e metabolicamente sana.

Oggi le perle di konjac sono piacevoli quanto — se non più del — riso bianco.

Si possono gustare risotti, paella, bolognese, riso cantonese, carbonara.

È questa versione che consente di parlare di "alimento-mondo": entra in tutte le tradizioni — giapponese, mediterranea, italiana, asiatica, vegetariana.

Reinventando il konjac non abbiamo creato un semplice sostituto, ma un modello alimentare capace di rimpiazzare i due alimenti più consumati al mondo, una base sana e neutra che ognuno può adattare al proprio gusto, cultura e salute.

La prima rivoluzione del konjac è il piacere ritrovato.

La seconda — ancor più importante — è la sua integrazione in un metodo strutturato: il mio metodo, che da quarant'anni dà prova di sé.

Qui il konjac rivela tutta la sua forza: strumento centrale del Metodo Dukan, alleato della crusca d'avena e dell'okara, pilastro di una nuova nutrizione collettiva.

6. Il konjac e il Metodo Dukan

Quando ho introdotto il konjac nel mio metodo, ho capito di avere in mano uno strumento inesistente altrove capace di affrontare la prima causa di fallimento delle diete: riprendere il peso perduto.

Il metodo si articola in quattro fasi — attacco, crociera, consolidamento, stabilizzazione —: ciascuna ha il suo ruolo, i suoi equilibri, le sue libertà. Il konjac si integra naturalmente.

Nelle prime due fasi (perdita di peso), permette di aumentare il volume senza aggiungere calorie: un piatto di “pasta” o “riso” di konjac, ben preparato, dà la sensazione di un vero pasto, sazia, evita la stanchezza.

Nelle due fasi successive (mantenimento), diventa strumento di stabilità: aiuta a controllare gli sgarri, a ritrovare l’equilibrio dopo un pasto ricco, a mantenere glicemia stabile.

Oltre all’efficacia, il konjac cambia la psicologia della dieta: toglie una parte importante della

frustrazione legata ai due principali farinacei.

Questo dettaglio cambia tutto: rende il processo sostenibile nel tempo — ed è proprio la durata a fare il successo.

L’ho sempre detto: è più facile dimagrire che non riprendere peso.

Il konjac agisce su entrambi i versanti: durante la perdita e dopo.

Non solo favorisce il calo, protegge il risultato e aiuta il ritorno alla vita quotidiana.



7. Gli alleati del konjac: il “tridente” nutrizionale

Il konjac non è solo.

Nel tempo ho identificato due alimenti alleati: crusca d'avena e okara (la polpa di soia della produzione del tofu).

Tutti e tre hanno in comune: origine vegetale, ricchezza di fibre solubili, basso indice glicemico e benefici su glicemia, colesterolo, sazietà.

Li chiamo i miei Fight Food, il tridente nutrizionale.

- Crusca d'avena: ricca di beta-glucani, agisce come “detergente metabolico”, cattura parte di grassi e zuccheri nel tubo digerente e ne facilita l'eliminazione.
- Okara: fonte di proteine vegetali e fibre, riequilibra un'alimentazione oggi troppo ricca di zuccheri rapidi e grassi.
- Konjac: il direttore d'orchestra; modula la glicemia, calma la fame, migliora il microbiota e offre il piacere dei due farinacei che sostituisce: quattro azioni congiunte che facilitano la perdita senza sforzo.

Usato ovunque pasta e riso siano onnipresenti, questo tridente sposta e risparmia enormi quantità di calorie “invisibili”.

Associato a un regime low-carb, favorisce l'uso delle riserve di grasso e, disattivando riso e pasta, aiuta a stabilizzare il peso raggiunto: un beneficio senza precedenti nella storia della lotta al sovrappeso.



8. Il konjac, un'arma di sanità pubblica

Amo i numeri: parlano semplice e senza partito preso.

Le statistiche mostrano che in Francia — come in Cina e in gran parte del mondo — consumiamo in media 250 g al giorno di pasta e riso (peso di alimento cotto): circa 375 kcal.

Sostituendoli con 250 g di konjac, l'apporto scende a 30 kcal.

-345 kcal al giorno, cioè oltre 126.000 kcal l'anno: l'equivalente di circa 14 kg di grasso.

E non parlo di chi è già in sovrappeso e spesso consuma di più.

Il tutto senza dieta, senza sforzo, senza privazioni. Immaginate l'impatto su un'intera popolazione.

Se anche solo una frazione dei pasti con questi due farinacei fosse sostituita dal konjac, gli effetti sarebbero imponenti:

- **drastica riduzione di sovrappeso e diabete;**
- **diminuzione del rischio cardiovascolare;**
- **riduzione della spesa sanitaria;**
- **migliore qualità e durata della vita.**

Non è una cura, ma una misura così potente da poter incidere per la prima volta su un'epidemia che da 55 anni non ha mai smesso di crescere.

Il konjac è una leva semplice e dolce di trasformazione collettiva: un alimento che fa il lavoro di una politica di sanità pubblica senza coercizione.

Sogno il giorno in cui sarà proposto in mense scolastiche, ospedali, ristoranti aziendali e in tutte le case dove riso e pasta sono di casa.



9. Dall'individuo al collettivo: un alimento di civiltà

Dalla fine della vita nomade e l'ingresso nella civiltà, ogni epoca ha modificato la nostra alimentazione.

L'agricoltura ha plasmato le civiltà fino a metà XX secolo. Poi, attorno agli anni '70, è nata e si è imposta l'alimentazione industriale, sconvolgendo in profondità il nostro modo di mangiare: si è accanita sui carboidrati — zucchero bianco, farine di tutti i cereali, mais — separando i chicchi dalle loro fibre protettive, per produrre più facilmente... rendendo gli alimenti più additivi.

Un esempio: il mais.

- Pannocchia alla griglia: IG 36 (basso).
- In scatola: IG 50.
- Farina/Maizena: IG 70.
- Soffiato in corn flakes: IG > 90.

Il passaggio all'alimentazione industriale è un fatto di civiltà che ha condotto — logicamente — alle malattie di civiltà.

Io ho scelto la via opposta: riabilitare le fibre escluse dall'industria. In prima linea: il konjac.

È ecologico (richiede poche risorse), universale (parla la lingua di pasta e riso), inclusivo (vegetale, senza glutine, kosher e halal), economico (più accessibile di molti prodotti trasformati).

Così, oltre il tema — già enorme — del dimagrimento, diventa un alimento di civiltà.

Non è solo una proposta ai due miliardi già in sovrappeso, ma anche a tutti coloro che ogni anno vi entreranno.

Per millenni i farinacei sono stati alimenti di sopravvivenza, hanno guadagnato uno status quasi religioso nel Pantheon delle nostre preferenze.

Nel nuovo ambiente di abbondanza e spinta al consumo, sono diventati nemici silenziosi della salute... senza perdere il loro fascino gustativo.

Oggi la domanda è semplice:

Se, a piacere uguale, poteste scegliere tra un piatto di pasta o riso da 300 kcal e lo stesso piatto a 30 kcal, cosa scegliereste?

Spero che la risposta sia coerente con l'istinto di sopravvivenza.

Ecco perché parlo di alimento-mondo: attraversa confini, lingue, abitudini, collega salute individuale e salute collettiva.

Cambiare i nostri farinacei significa cambiare le fondamenta.

E questo cambiamento, su miliardi di piatti, può modificare la traiettoria dell'umanità.

10. Conclusione: cambiare il mondo, un piatto alla volta

Tra tutte le soluzioni proposte contro il sovrappeso, il konjac è insieme la più semplice e la più incontestabile.

Non colpisce il problema frontalmente, ma lo aggira con intelligenza su uno dei suoi vettori principali: i farinacei.

Le sue chance di successo sono tanto maggiori perché si propone di sostituire pasta e riso, i due alimenti più consumati al mondo.

Da quando sono medico combatto il sovrappeso. Ho creato un metodo di grande successo, che però — come Keto o Atkins — non ha potuto arginare l'evoluzione globale del fenomeno.

Perché? Perché è difficile seguire una dieta e ancora più difficile non riprendere il peso perso. Combattere il piacere va contro la nostra programmazione di esseri viventi: richiede motivazioni fortissime. I veri “vincenti” sono molti meno di quanti ogni anno entrano nel sovrappeso.

La superiorità del konjac non è solo poter rimpiazzare i due grandi farinacei universali: è fornire piacere nella sostituzione.

Attenzione: un piatto al giorno porta a una perdita di circa 1,2 kg al mese senza dieta né privazioni; da solo non basta per un'obesità importante — serve un percorso low-carb.

Ma il konjac, con un atteggiamento responsabile, può stabilizzare definitivamente il peso perduto: la prima causa storica dei fallimenti.

Con questo testo ho voluto mostrare che un'idea semplice può rovesciare un sistema:

Perché continuare a mangiare pasta e riso che ci nuocciono, quando — a piacere uguale — il konjac ci protegge?

Perché il progetto-konjac riesca, dobbiamo farlo conoscere al maggior numero di persone e continuare ad affinarne la componente di piacere. È la mia missione.