

CALMARE LA FAME "NERVOSA"

Proteine concentrate del fagiolo bianco, foglie di cactus, aceto di mele, estratto di melograno, olio di pesce, ippocastano: questa è solo una piccola parte di ciò che siamo disposti ad assumere pur di ridurre inestetismi e chili in eccesso.



E pur di vendere la "pillola magica" che risolva in poco tempo il problema, molte industrie hanno invaso farmacie, erboristerie, supermercati con ammalianti confezioni contenenti "prodotti miracolosi". Da un'indagine del 2001 condotta su 17.000 individui è emerso che gli italiani, in tema di benessere fisico, sono pieni di buone intenzioni. Sembrano cioè tenere alla forma fisica e, attenti ai chili di troppo, seguono - magari senza continuità - le più svariate diete dimagranti. Per perdere peso si affidano a prodotti dietetici i più diversi. Però non danno alla nutrizione una reale importanza e così acquistano caramelle o biscotti senza zucchero, bevande "light", tisane dimagranti di non provata efficacia, compresse per diminuire il senso di fame, dolcificanti.

Questi comportamenti denotano confusione e vi prevale un atteggiamento consumistico: compero qualcosa e quindi faccio qualcosa per dimagrire.

Quale può essere una giusta alternativa? **Facile: acquisire vere nozioni di educazione alimentare.**

Le informazioni fornite dai mass media concorrono spesso a disorientare il consumatore, perché se da un lato invogliano a comprare (e mangiare) di tutto, dall'altro propongono un modello uniforme costituito da un individuo adulto giovanile e in perfetta forma fisica. E allora? Allora ecco scendere in campo decine di prodotti, fra pasti sostitutivi (frappè, barrette, minestrone leggeri e primi piatti in genere) e integratori "sazianti", "bruciagrassi" o "bruciacalorie" (capsule, gocce, fiale), fino ad arrivare ai veri e propri farmaci (diuretici, xenical, sibutramina).



E come regolarsi con i cosiddetti "preparati dimagranti"? Quali sono i loro meccanismi d'azione? E sono davvero efficaci o invece addirittura pericolosi, come dice qualcuno? Bisogna specificare, innanzi tutto, che non tutti i preparati svolgono la stessa azione: alcuni accelerano il metabolismo, altri riducono il senso di fame, altri ancora eliminerebbero (qui è d'obbligo usare il condizionale e mettere un punto interrogativo) grassi o zuccheri. Ad esempio quelli a base di fucus, un'alga che vive nei mari freddi, grazie al loro contenuto di iodio stimolerebbero la tiroide, agendo sul metabolismo. Inoltre l'alga ha un potere assorbente pari a 100 volte il proprio peso, per cui da qui deriverebbe una pretesa azione anticellulitica. La verità è che solo chi è ipotiroideo potrebbe beneficiare di questa azione: quindi, in generale, un numero ristretto di persone.



I prodotti dimagranti non sono tutti uguali. Da una categoria all'altra cambiano i loro componenti e quindi gli obiettivi prefissati. Se un consiglio si può dare, è quello di non ricorrervi con leggerezza.

I sostitutivi del pasto possono essere considerati utili quando non si ha tempo di preparare un pasto equilibrato. È però importante conoscere le differenze che esistono tra un prodotto e l'altro. Frappè o frullati, se preparati con latte, apportano dalle 120 alle 200 kcal; le barrette oltre le 150 kcal l'una; i primi piatti (dalle creme di verdura alle pastasciutte) dalle 90 alle oltre 300 kcal. Di per sé, dunque, quei prodotti non sono dimagranti e vanno uniti a un programma dietoterapico. Anche se pratici, non sono educativi e "snaturano" il rapporto con il cibo, obbligando ad assumere un prodotto innaturale che, tra l'altro, di solito non riesce convincente sull'appetito.

I principali sono integratori a base di **glucomannano**, **gomma guar**, **cellulosa** e **inulina**. Sono tutte sostanze vegetali che non vengono digerite dall'intestino; a contatto con l'acqua si gonfiano e formano nello stomaco una gelatina che conferisce un senso di sazietà, riducendo così lo stimolo della fame. Per ottenere l'effetto desiderato devono essere assunte con abbondanti quantità di acqua, ovvero almeno 1 bicchiere pieno. Gli effetti indesiderati riscontrati durante l'uso sono di modesta entità (mal di pancia, formazione di gas nell'intestino e, raramente, diarrea). Quanti sono in cura per disturbi di cuore, diabete, epilessia, e le donne in trattamento con contraccettivi orali devono assumere i prodotti a base di fibre a distanza di 1-2 ore dai farmaci abituali, per scongiurare l'evenienza di una possibile riduzione di effetto. Altre fibre, come la **crusca** e lo **psyllo**, per la loro capacità di aumentare la massa fecale e accelerare il transito intestinale vengono di preferenza utilizzate in caso di stitichezza.

Il **chitosano** si ricava per trasformazione chimica dal guscio dei crostacei. Grazie a una struttura molto simile a quella della cellulosa, raggiunto l'intestino "cattura" i grassi presenti nei cibi riducendone di circa il 30% l'assimilazione. Proprio per questo meccanismo d'azione, il chitosano potrebbe essere definito

un vero e proprio "mangiagrassi" naturale. Occorre evidenziare tuttavia che una simile attività nei confronti dei grassi alimentari è stata evidenziata soprattutto in studi condotti su animali: nell'uomo è risultato efficace (in termini di calo ponderale) solo se assunto nell'ambito di un regime dietetico ipocalorico, però la qualità degli studi non consente di esprimere giudizi. Il chitosano è ben tollerato, ma non va assunto da persone con manifesta allergia ai crostacei e al pesce in generale; inoltre è sconsigliato, per mancanza di dati, nei bambini e nelle donne in gravidanza. Infine, può ridurre l'assorbimento di eventuali farmaci assunti e di alcune vitamine e minerali che normalmente vengono veicolati dai grassi presenti negli alimenti. Essendo una sostanza fibrosa, deve essere assunta 30 minuti prima dei pasti con abbondanti quantitativi di acqua, per favorire il rigonfiamento della fibra e conferire un senso di sazietà.

Altri integratori contengono estratto secco di **citrus aurantium**, ottenuto dal frutto acerbo e disseccato dalla pianta di arancio amaro. Il citrus aurantium sembra influire sui processi che regolano la termogenesi dell'organismo, con azione selettiva nei confronti della massa grassa. Questa attività termogenetica selettiva sembra imputabile alla presenza di **sinefrina**, una sostanza in grado di agire su particolari distretti dell'organismo, fra cui il tessuto adiposo e il fegato.

Poche e facili regole da seguire possono avere un'utilità più duratura ed economica.

- **Non "saltare" i pasti e non lasciarsi tentare da troppi spuntini fuori orario, abitudine assai diffusa**
- **Integrare i cibi ricchi in zuccheri e proteine con abbondanti quantità di verdura e con 2-3 frutti al giorno**
- **Non dimenticare il pane**
- **Bere acqua in abbondanza**
- **Non esagerare con i grassi visibili e i condimenti**

Poiché da studi effettuati su animali è emersa una sua possibile tossicità cardiovascolare, è sconsigliata l'assunzione di prodotti che ne contengono a chi soffre di malattie cardiovascolari e ipertensione arteriosa, alle donne in gravidanza, durante l'allattamento e ai bambini al di sotto dei 12 anni. Saranno comunque necessari studi più approfonditi per stabilire la reale efficacia di questa sostanza nella riduzione del peso corporeo e per confermare l'eventuale presenza di effetti indesiderati.

Da qualche anno il **picolinato di cromo** e il **lievito al cromo**, si sono ritagliati uno spazio importante soprattutto per due categorie di persone: da un lato i "patiti" della linea, dall'altro i cultori del body building o più in generale del fitness, i primi per perdere chili superflui senza sacrifici o rinunce, i secondi per aumentare la massa muscolare e migliorare l'efficienza fisica. Il cromo è uno dei 13 oligoelementi riconosciuti necessari per l'organismo umano: essenziale per il metabolismo degli zuccheri, gli viene attribuita la capacità di migliorare la tolleranza al glucosio, abbassare i livelli di colesterolo e trigliceridi, aumentare la glicemia in pazienti ipoglicemici, e infine regolare il metabolismo glucidico e lipidico potenziando l'azione dell'insulina.

Nell'uomo un deficit di cromo che si sviluppi spontaneamente è raro, anche con diete molto sbilanciate. Fonti adeguate di cromo sono alimenti molto comuni quali il lievito di birra, la carne, il fegato, i formaggi, i cereali integrali, i funghi, le prugne, gli asparagi, le nocciole, il vino, la birra. Il presupposto teorico alla base dell'effetto dimagrante del cromo è che questo elemento, agendo su particolari strutture del sistema nervoso centrale, produrrebbe una serie di effetti (ad esempio la soppressione dell'appetito e la stimolazione della termogenesi) che si tradurrebbero in una riduzione del grasso corporeo. I dati clinici relativi all'efficacia del picolinato di cromo come dimagrante sono però scarsi e approssimativi. Non esistono dati relativi all'efficacia del lievito al cromo.

Grazie al ruolo esercitato nella formazione del glicogeno (sostanza che funge da riserva energetica) e nel trasporto di aminoacidi all'interno del tessuto muscolare, il cromo aumenterebbe la massa muscolare e le prestazioni sportive: non è stato tuttavia registrato in nessuno studio un aumento delle capacità atletiche che non fosse direttamente imputabile all'allenamento.

Se si rimane entro le dosi giornaliere raccomandate (in genere, 200 microgrammi) il cromo sembra relativamente sicuro. Ad esclusione di modesti disturbi gastrointestinali, non esistono dati sulla tossicità di questa sostanza introdotta come supplemento dietetico e mancano informazioni riguardo l'assunzione a lungo termine.

I prodotti "antifame" più seri aggiungono sulla confezione, pur senza metterlo particolarmente in evidenza, che vanno utilizzati con "regimi ipocalorici controllati", il che significa semplicemente "con una dieta ipocalorica". Il che non sorprende, perché se ci si mette a dieta qualunque cosa fa dimagrire. Molti di questi prodotti non funzionano; altri hanno un'efficacia limitata, con un risparmio dalle 200 alle 300 kcal giornaliere (pari a un cono gelato alla crema o a una brioche). A questo punto una considerazione è d'obbligo. Non sarebbe meno costoso rinunciare a qualche grammo di biscotti, a brioche e pizza, invece di acquistare costose pillole, barrette o tisane? Osservando il business e il ricavo economico relativo a questi prodotti si direbbe proprio di No.

Da parte loro, i produttori di questi "intingoli nutrizionali" chiedono l'autorizzazione al Ministero della Salute presentandoli come integratori; poi però li vendono come dimagranti. Insomma, i dimagranti aiutano per quanto possono, ma soltanto una dieta corretta farà dimagrire e insegnerà a mangiare.

