

Dimagrire con le pillole magiche



INDICE

- **Guarire dall'obesità non è facile**
- **Pillole dimagranti: principi attivi, effetti e rischi**
- **Dimagrire: linee guida generali**
- **Dimagrire: quali cibi devo evitare?**
- **Dimagrire: quali cibi devo limitare?**
- **Dimagrire: cosa posso mangiare?**
- **Dimagrire: consigli pratici**
- **Leggi anche**

Guarire dall'obesità non è facile

Il cambiamento degli stili di vita e dell'alimentazione (ambiente obesogeno), associato a una drastica diminuzione dell'**attività fisica**, ha reso **l'obesità e il sovrappeso** due tra le **più importanti e frequenti malattie sociali**.

L'obesità può essere:

- **lieve o grave**, a seconda dell'**Indice di Massa Corporea** o BMI (*Body Mass Index*). Il BMI è lo strumento adottato dall'Organizzazione Mondiale della Sanità per indicare se il peso di una persona adulta (maggiore di diciotto anni) è adeguato o meno alla sua altezza. Clicca **qui** per calcolare il tuo indice e scoprire la tua percentuale di **massa grassa** corporea;
- **semplice o complicata**, se è associata ad altre patologie che aumentano in modo esponenziale il rischio di **problemi cardiovascolari** (es. dislipidemia, **diabete mellito**, **ipertensione arteriosa**, etc.).

La terapia di questa malattia del peso è di **difficile gestione**: generalmente, a cinque anni dal trattamento dietoterapico circa il **95% degli ex obesi** ingrassa nuovamente **ritornando all'obesità**. Pertanto, considerando l'efficacia del trattamento a lungo termine, si può affermare che l'aderenza ai programmi dietetici è piuttosto scarsa e questa incidenza ha creato un terreno fertile per tutte quelle aziende che producono e commercializzano **prodotti dimagranti** spesso venduti con promesse di grande efficacia e di sicuro successo (es. **pillole dimagranti**, **integratori brucia grassi**, **sciroppi detox**, etc.). La frequenza dell'insuccesso terapeutico rende le persone obese facilmente vittime di **terapie non appropriate** e talvolta anche **pericolose**, diventando particolarmente sensibili ai messaggi inviati da prodotti dimagranti e strumenti di varia natura visti come mezzi volti a consentire l'immediata risoluzione del problema, senza fatica.

Pillole dimagranti: principi attivi, effetti e rischi

È importante **non enfatizzare** il ruolo delle pillole o **integratori** "dimagranti" e ricordare che possono eventualmente ricoprire un ruolo **solo secondario** alla dietoterapia. Anche se questi prodotti non necessitano di ricetta medica per essere acquistati, è

comunque opportuno farne uso **solo se prescritti** da un medico specialista in grado di consigliare il giusto periodo di tempo di assunzione dell'integratore e soprattutto una dieta sana ed **equilibrata** a cui abbinarlo. Ogni integratore può causare degli **effetti indesiderati** e portare a **controindicazioni** che vanno valutate con la massima attenzione: per esempio, le pillole a base di caffeina possono provocare **disturbi cardiaci e nervosi** (**sonno irregolare**, ansia, alterazione della frequenza cardiaca, **aumento della pressione arteriosa**, etc.), gli integratori a base di curcumina sono stati associati a casi di **epatite** colestatica mentre la fibra, se assunta in modo non corretto, potrebbe creare problemi di **stipsi** e **meteorismo**.

Di solito, le pillole dimagranti contengono:

- **fibra alimentare** (solubile e insolubile);
- chitosano, un **carboidrato** che si ottiene dall'esoscheletro (scheletro esterno) di crostacei come granchi, gamberetti e astici che sembra possa ridurre l'assorbimento di **colesterolo** e **grassi** contenuti negli alimenti;
- **estratti vegetali** (es. curcumina, sostanza ricavata dalla curcuma, ma anche garcinia Cambogia, pepe nero, tè verde, caffè verde, piperina forte, guaranà etc.) il cui effetto "brucia grassi" non è attualmente sostenuto da evidenze scientifiche riconosciute;
- caffeina e altre **sostanze termogeniche**, cioè che inducono un processo metabolico dell'organismo in grado di produrre calore - quindi bruciare calorie -, soprattutto da parte del tessuto adiposo e muscolare;
- **acido linoleico coniugato** (CLA), un acido grasso essenziale appartenente alla serie dei grassi Omega-6 che potrebbe aiutare a ridurre i depositi di grasso nell'organismo e a migliorare le difese immunitarie;
- carnitina, una sostanza naturalmente presente nei tessuti che svolgerebbe un ruolo nel metabolismo dei lipidi, facilitando la trasformazione del grasso in energia e faciliterebbe la combustione dei grassi durante l'esercizio fisico;
- faseolamina, una glicoproteina presente nel baccello del fagiolo bianco che inibisce l'attività di alcuni enzimi prodotti da pancreas e fegato, le alfa-amilasi, il cui compito è quello di trasformare in glucosio l'amido contenuto nei carboidrati complessi;

In linea di massima, il ruolo principale degli integratori dimagranti sarebbe quello di aumentare il **metabolismo** oppure di limitare le calorie assunte (sono eccitatori del sistema nervoso centrale, modulatori dell'assorbimento dei grassi o degli zuccheri, promotori del senso di sazietà).

Dimagrire: linee guida generali

Alla base del dimagrimento deve esserci innanzitutto un **corretto stile di vita**, perciò occorre:

- Valutare, con l'**aiuto di un medico dietologo**, la restrizione calorica giornaliera in base al proprio dispendio energetico;
- Evitare le diete fai da te e farmaci che promettono miracolosi dimagrimenti;
- Non saltare i pasti;
- Variare il più possibile la dieta per evitare monotonia alimentare e carenze nutrizionali;
- Privilegiare alimenti ad elevato contenuto di **fibre** e basso tenore in **zuccheri semplici**;
- Scegliere alimenti con un ridotto contenuto di **grassi saturi**, privilegiando quelli con maggior tenore in grassi polinsaturi e monoinsaturi.

Dimagrire: quali cibi devo evitare?

- **Alcolici e superalcolici** (vino e birra inclusi). L'alcol fornisce quelle che vengono definite "calorie vuote", cioè energia di pronta disponibilità che **non apporta nutrimento** all'organismo e **non ha potere saziante**;
- Bevande zuccherate e soft drink come cola, aranciata, limonata, acqua tonica, tè freddi, energy drink etc. ma anche **succhi di frutta** perché contengono naturalmente zuccheri semplici (fruttosio) anche se sulla confezione riportano la dicitura "senza zuccheri aggiunti". Oltre all'apporto calorico aggiuntivo, queste bevande zuccherine influenzano negativamente la sazietà, sia quella immediata che a distanza (tra un pasto e l'altro);
- Dolci e dolciumi come torte, pasticcini, biscotti, merendine, gelatine, gelati, budini, caramelle, cioccolatini, etc., perché sono ricchi di zuccheri e grassi;
- Prodotti da forno (es: biscotti, merendine, barrette, snack salati, etc.) che tra gli ingredienti riportano la voce "grassi vegetali idrogenati", perché apportano **grassi trans** dannosi per la salute;

- Cibi da fast food (es: cheeseburger con patatine fritte, crocchette di formaggio filante, bacon croccante, etc.) in quanto il tipo di cottura potrebbe aver trasformato alcuni grassi vegetali (cocco, palma, etc.) Questi ultimi si possono trovare anche nei prodotti preparati industrialmente, artigianalmente e nei piatti già pronti;
- Condimenti grassi come burro, lardo, strutto, panna, etc.;
- Alimenti in scatola o in salamoia (es: olive, acciughe, etc.), dadi ed estratti di carne (inclusi i prodotti lavorati con tali ingredienti) e salse tipo quella di soia per l'elevato contenuto di **sale**;
- Frattaglie animali e carni grasse (es: agnello, costine di maiale, etc.);
- Insaccati ad elevato contenuto in grassi saturi come salame, mortadella, salsiccia, ciccioli, cotechino, zampone, etc.;
- Maionese, ketchup, senape, BBQ ed altre salse elaborate;
- Snack salati come patatine, pop-corn, salatini, noccioline, pizzette e focacce per l'elevata concentrazione di sale e grassi;
- Pietanze molto elaborate come lasagne, cannelloni, frittture, carni cucinate con grassi aggiunti e cotture prolungate, etc.
- Zucchero bianco, di canna, di canna integrale e miele per dolcificare le bevande.

Dimagrire: quali cibi devo limitare?

- Frutta: è consigliabile mangiare due o tre frutti al giorno (per un totale di max. 400 grammi) preferibilmente con la **buccia**, se commestibile e ben lavata, perché è la parte che apporta più fibre e **vitamine**. Limitare i frutti più zuccherini come banane, fichi, uva, cachi, etc.;
- Frutta secca, da consumare in piccole quantità nonostante il contenuto di grassi polinsaturi: **noci**, nocciole, mandorle, pistacchi, etc.;
- Oli vegetali polinsaturi e monoinsaturi come l'**olio extravergine di oliva** l'olio di riso o gli oli monoseme quali l'olio di soia, di girasole, di mais, di arachidi, etc., a causa del loro potere calorico. Per questo motivo è consigliabile dosarli con il cucchiaino per meglio controllarne le quantità;
- Sale: è buona regola ridurre quello aggiunto alle pietanze durante e dopo la loro cottura ed evitare il consumo di alimenti che naturalmente ne contengono elevate quantità (vedi capitolo precedente). L'OMS consiglia di consumare massimo 6 g di sale al giorno preferibilmente iodato;
- **Caffè**, massimo due tazzine al giorno;
- Edulcoranti per le bevande;

Dimagrire: cosa posso mangiare?

- Verdura di stagione cruda e cotta, da assumere in porzioni abbondanti. La varietà nella scelta permette di introdurre correttamente tutti i sali minerali, le vitamine e gli **antiossidanti** necessari per l'organismo. Attenzione: le **patate non sono verdure**, vanno piuttosto considerate (e consumate) come sostitute del pane o della pasta;
- Pane, pasta, riso, avena, orzo, farro, cous-cous ed altri tipi di cereali, privilegiando quelli **integrali** (da alternare agli analoghi raffinati in proporzione 50/50) perché hanno un più basso indice glicemico, apportano tante fibre e saziano di più;
- **Pesce** di tutti i tipi, da consumare almeno tre volte a settimana. Privilegiare quello azzurro (es: alici, sardine, sgombero, etc.) e il salmone per l'elevato contenuto di Omega-3;
- Legumi, da consumare almeno due volte a settimana. È importante che fagioli, ceci, lenticchie, fave, soia, etc. siano considerati come un **secondo piatto e non come un contorno**, vanno quindi alternati a carne, pesce, uova e prodotti lattiero caseari. Per incrementare il consumo di legumi si possono realizzare gustosi **piatti unici** (cereali e legumi), come pasta e fagioli, risi e bisi, minestra di lenticchie, etc.;
- **Latte e yogurt** scremati o parzialmente scremati, almeno una porzione al giorno;
- Carne, sia rossa che bianca, proveniente da tagli magri e privata del grasso visibile, da consumare tre volte a settimana. Il pollame va mangiato senza la pelle, perché è la parte più ricca di grassi;
- Formaggi, da consumare un paio di volte a settimana in alternativa al secondo piatto di carne, pesce o uova, alternando i formaggi freschi con quelli stagionati come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio contiene meno grassi di quelli del latte intero con cui è

prodotto perché viene parzialmente decremato durante la sua lavorazione, inoltre è **naturalmente privo di lattosio** e può essere usato grattugiato anche tutti i giorni (un cucchiaino, 10 g) non solo per insaporire le pietanze al posto del sale, ma soprattutto per favorire il fabbisogno giornaliero di **calcio** e **proteine** ad alto valore biologico;

- Prosciutto cotto, crudo, speck, bresaola e affettati di pollo/tacchino, da consumare senza grasso visibile e non più di due volte a settimana;
- Acqua, almeno due litri al giorno. Si possono bere anche tisane ed infusi purché non zuccherati;
- Erbe aromatiche per sostituire il sale, come prezzemolo, basilico, salvia, rosmarino, etc.

Dimagrire: **consigli pratici**

- Pesarsi una volta a settimana, possibilmente in condizioni standard (es: al mattino a digiuno, nudi o indossando solo la biancheria intima);
- Praticare ogni giorno almeno **30 minuti o più di attività fisica aerobica** moderata (fare passeggiate, andare in bicicletta, fare jogging, nuotare, ballare, fare ginnastica dolce, etc.). 150 minuti di attività motoria a settimana sono il minimo, 300 minuti sarebbero l'ideale. È bene ricordare che le persone che svolgono una regolare attività fisica hanno una **ridotta incidenza di mortalità per tutte le cause**, cardiopatia ischemica, sindrome metabolica, ipertensione arteriosa etc., rispetto ai sedentari;
- Rendere più dinamico il proprio stile di vita, ad es. prendere le scale al posto dell'ascensore, sportarsi a piedi o in bicicletta, parcheggiare lontano dalla propria destinazione, etc.;
- Non mangiare in maniera automatica, per esempio mentre si sta guardando la televisione o si sta lavorando al computer, cercare invece di gustare ed apprezzare ogni singolo boccone;
- Dedicarsi a passatempi piacevoli che aumentino l'autostima, che rilassino e permettano di trovare valvole di sfogo diverse dal cibo.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Laura Iorio

Medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.