

Il vicesegretario romano della Fimmg mette in guardia sui rischi dei preparati dietetici

Il medico: «Ecco a cosa possono far male»

Iper-tiroidismo, disturbi cardiovascolari e intestinali le controindicazioni non scritte

Chiriatti: «La cosa migliore è consultare il proprio dottore. Se si vuole perdere peso bisogna cambiare il proprio stile di vita»

«DIETE fai-da-te? Macché, è un falso mito, piuttosto questo è il mercato delle vacche».

È chiaro e senza mezze misure il vicesegretario romano della Federazione dei medici generici, Alberto Chiriatti. E recapita alla folla in sovrappeso il consiglio del professionista. «Quando si vuole dimagrire bisogna consultare il proprio medico, cambiare stile di vita, fare una dieta ipocalorica bilanciata, dove in pratica non manchi alcun elemento necessario al nostro organismo, muoversi di più, avere costanza e aspettare. Non si può dimagrire di botto, non esiste la pillola del miracolo, perché o è una truffa o fa molto male. Usando costanza e prudenza si possono perdere circa 400 grammi alla settimana. Niente di più».

E allora, tutte le scatole che promettono perdita di chili in poco tempo?

«Intanto non sono farmaci, per cui non possono niente. E non fanno miracoli. È chiaro che qualcosa contengono, ma non possono essere considerati presidi medici. È vietato».

Scusi, trangugliando questa roba che cosa ci si mette in corpo?

«Dipende dal prodotto. Possono essere pillole con fibre, che una volta nello stomaco si gonfiano e danno la sensazione di sazietà. Possono essere ormoni tiroidei, che accelerano il metabolismo e tolgono appetito. Possono essere creme varie, spacciate per snellenti o brucianti, ma che in effetti sono solo in grado di produrre effetti temporanei. E poi ci possono essere i preparati diuretici, che causano nella persona una perdi-

ta immediata di liquidi, non di massa grassa».

Sono sostanze che possono dare disturbi?

«Certo. Gli ormoni tiroidei aumentano il lavoro della ghiandola, scatenando di fatto un ipertiroidismo. Le fibre che danno sazietà possono creare disturbi a chi soffre di problemi gastrointestinali. E anche i preparati venduti come drenanti, possono modificare i livelli nel corpo di potassio e sodio, comportando magari effetti a livello cardiovascolare. Al massimo, chi volesse davvero prendere questi prodotti, vada dal proprio medico curante perché veda i componenti della sostanza e ne valuti gli effetti».

Sono mai venute da lei persone ridotte male dall'uso di questi preparati?

«No, di solito chi va in farmacia per la dieta fai-da-te ha provato tutte le diete possibili, ha parlato con diversi specialisti e alla fine spera nel miracolo. Ma nessuno fa miracoli, altrimenti, mi creda, la pilloletta la prenderei anch'io».

Fab. Dic.