

«Per perdere massa grassa ci vuole gradualità, altrimenti si rischia di agire su quella magra»

Dimagrire con volontà

Attenzione ai pasti veloci, ma anche alle pillole

Se è vero che ognuno è ciò che mangia, allora è bene fare molta attenzione a quello che si consuma e cercare di evitare comportamenti alimentari che possono mettere a repentaglio la nostra salute. Al centro di tutti i problemi legati al cibo, spesso più comuni di quanto si possa immaginare, una scorretta educazione alimentare che può sfociare in vere e proprie patologie anche molto gravi. «Il problema è serio. - Rilancia la **dottorssa Palermo**, biologa nutrizionista, dal suo studio di via San Giacomo De Capri a Napoli - e l'obesità, anche infantile è un fenomeno sempre più diffuso». Naturalmente sono tantissimi i fattori che incidono sulla questione, non ultimi i tempi sempre più frenetici che costringono spesso chi lavora a mangiare un sandwich al volo o le mamme ad affidarsi a cibi precotti nell'alimentazione dei propri figli. Fast food, problemi della sfera emotiva o anche, in una percentuale minima, disfunzioni del metabolismo, possono essere la causa di obesità ed altri problemi di linea. Dalle pagine dei magazine arrivano poi le diete più disparate, consigli certamente utili che possono indurre però a comportamenti che rischiano di essere controproducenti se estremizzati. «Tante, anzi tantissime, sono le soluzioni proposte - conferma la stessa **dottorssa Palermo** - e il più delle volte si tratta di diete fortemente ipocaloriche che devono essere adottati per pochi giorni. L'errore più diffuso da parte dei lettori e quello di prolungare oltre il dovuto il consumo di alcuni alimenti, eliminandone del tutto altri. Uno degli aspetti



che devono assolutamente essere presi in considerazione è poi quello della velocità del dimagrimento. Per poter perdere massa grassa occorre procedere in modo graduale altrimenti si rischia di agire sulla massa magra e in questo caso i chili si ripresentano dopo pochissimo». E i farmaci, sono strumenti validi per affrontare il problema? «Io come biologa nutrizionista non posso prescrivere farmaci ma, anche se potessi farlo, non sarei propensa alle prescrizioni facili. Il farmaco infatti agisce tendenzialmente sul sistema nervoso o sulla capacità dell'organismo di assimilare nutrienti. Naturalmente bisogna va-

lutare ogni singolo caso ma in linea di massima non mi sembra un modo giusto per risolvere veramente il problema». Attenti dunque alle pillole magiche, spesso proposte come rimedio «pseudo naturale», e sempre più alla portata di tutti senza alcun controllo da parte di specialisti. Ciò che occorre sviluppare invece è una corretta educazione alimentare, partendo dalle scuole con l'obiettivo di arrivare alle famiglie. Addio al mito di «sette chili in sette giorni», per avere un fisico all'altezza l'unico ingrediente magico è la forza di volontà.

Raffaele Nespoli