

n.98 aprile 2000

Sesso

Moda

⋮

**Cellulite: le
idee vincenti**

**LAVORARE SU
INTERNET: AVANTI
C'È POSTO!**

**Senza 30 meta...
pot... subito...
a me gli altri...**

In regalo: chiede cinema e viaggi



di Laura Fezzi

La dieta in farmacia

PILLOLE, FIBRE, MA ANCHE PASTI COMPLETI: GUIDA AI PRODOTTI CHE FANNO DIMAGRIRE. SENZA DANNI.

Li italiani tendono a ingrassare. Secondo i dati dell'Istat circa il 32 per cento delle donne (e il 45 degli uomini) è in sovrappeso. Il problema naturalmente viene più sentito quando si avvicina la "prova costume". Cosa fare oltre lo sport e una dieta sana? I banconi delle farmacie e dei supermercati offrono pastiglie, sostituti del pasto e molto altro. Ma cosa funziona davvero? E soprattutto, ci si può fidare?

I PRO DEI PASTI SOSTITUTIVI

I primi ad apparire sul mercato sono stati i cosiddetti "beveroni", ovvero le bevande al gusto di cacao o di vaniglia. Oggi c'è moltissima varietà: i pasti sostitutivi si presentano come budini, barrette, ma anche veri e propri piatti caldi da portare in tavola. Se usati in maniera corretta (prendendoli una volta al giorno e per non più di 3-4 settimane), questi prodotti offrono grandi vantaggi. E anche sicurezza.

«Dal marzo '99 i pasti sostitutivi devono rispondere a precise normative della comunità europea», spiega **Alessandro Sartorio, primario endocrinologo ed esperto di obesità dell'Istituto auxologico italiano**. «Sono quindi ben bilanciati e, pur avendo un basso apporto di calorie (tra le 200 e le 400), forniscono all'organismo i più importanti principi attivi nutritivi: proteine, vitamine, fibre e sali minerali».

I pasti dietetici consentono così di perdere peso senza rischiare carenze alimentari. Secondo la normativa Cee, per esempio, devono garantire una quantità di proteine sufficiente a impedire che il dimagrimento non avvenga a scapito della massa muscolare. Inoltre il pasto sostitutivo dà un buon apporto di calcio, un minerale carente nelle diete dimagranti. Dagli ingredienti sono esclusi i latticini perché troppo calorici. È importante, però, non

"Soccorsi" omeopatici

Anche l'omeopatia offre sostanze che, prese per bocca, con una dieta adeguata, aiutano a dimagrire. La lista è stata stilata con la consulenza di Carla Pessina, medico e omeopata a Milano.

● **Antimonium crudum**

Derivato da una sostanza di origine minerale, è utile nei soggetti irritabili che soffrono di fame nervosa.

● **Apis** (derivato dal veleno di ape). È indicato nei casi in cui l'obesità si accompagna a ritenzione di liquidi. In genere si tratta di soggetti con incarnato pallido e viso gonfio.

● **Calcarea carbonica**

Estratta dal guscio di ostrica, attenua il desiderio di mangiare dolci e latticini. Da anche più energia, ed è quindi efficace per le persone che ingrassano perché fanno poco movimento.

● **Pulsatilla** È un derivato dell'anemone. Si prende quando il grasso riguarda la parte inferiore del corpo, si accompagna a ritenzione dei liquidi e a disturbi delle grosse vene.

● **Sulfur** (zolfo diluito). Riduce il desiderio di dolci e alcolici e accelera inoltre il metabolismo.

ULTIME NOVITÀ

Una scelta di prodotti per dimagrire, disponibili in farmacia e al supermercato.



1. Piatto ricco: un vero primo, come gli gnocchetti ai broccoli (Istituto l'Angelica, cinque pasti 20.000).
2. Magriform forte: integratore dietetico di fibra (Enervit, 48.000).
3. Healthy Line Break: compresse vegetali a base di fibra (Integree, 35.400).
4. Kalo: integratore di fibra con vitamina C e proteine (Roeder, 43.500).
5. Enervit Protein: barretta all'albicocca oppure alla mela (Also Enervit, 19.900).
6. Pesoforma: coppa al gusto di cioccolato da mangiare a pranzo o cena (Novartis, 12.000 circa).

consumarli più di una volta al giorno, perché forniscono un minore contenuto di fibre rispetto a un pranzo normale. Come sceglierli? Seguendo il proprio gusto: dal punto di vista del contenuto i prodotti si equivalgono.

FIBRE: E CI SI SENTE PIÙ SAZI

Un altro trucco per perdere peso consiste nell'assumere prodotti a base di fibra alimentare, che aiuta a raggiungere una sensazione di sazietà. Si possono trovare sotto forma di bevande, biscotti o compresse. «Mucillagini (derivati dalle alghe), crusca e altre fibre non hanno alcuna controindicazione a parte un'eventuale difficoltà digestiva», dice Alessandro Sartorio. «Contengono pochissime calorie. Quando vengono assunte con acqua aumentano le loro dimensioni nello stomaco, dando un senso maggiore di pienezza. Inoltre migliorano la funzione intestinale e riducono l'assorbimento dei grassi». Il modo per renderle più efficaci? «Prenderle mezz'ora prima dei pasti, per dare il tempo di agire e di attenuare così l'appetito».

ATTENZIONE AI FARMACI

Dal 16 febbraio un decreto sancisce la completa messa al bando dei farmaci a base di anfetamine che riducono il senso di fame agendo sul sistema nervoso. Troppi sono gli effetti collaterali, tra cui l'ipertensione polmonare.

aranno invece commercio farmaci a base di butramina, una sostanza che aumenta il dispendio energetico e la sensazione di sazietà facendo così mangiare meno. «Sembra inoltre che sia molto efficace nel mantenere il peso corporeo raggiunto dopo la dieta», dichiara Alessandro Sartorio. «Evitando così il cosiddetto fenomeno yo-yo, ovvero il ritorno al peso di partenza».

Tra i principi attivi farmacologici più nuovi, anche l'orlistat, che agisce sull'intestino riducendo del 30 per cento l'assorbimento dei grassi. Dev'essere però assunto con una dieta equilibrata (con una quota di grassi del 30 per cento), perché altrimenti può causare come effetto collaterale fastidiose diarree. Ma quando è giusto rivolgersi ai farmaci? «Solo nei casi in cui i chili in più siano realmente troppi, e quindi

possono danneggiare la salute», dice Sartorio. «Si viene considerato obeso quando l'indice di massa corporea (Body Mass Index) supera il valore di 28. L'indice si calcola dividendo il proprio peso in chili per il quadrato dell'altezza in metri». Facciamo l'esempio di una donna alta 1 e 60 che pesa 75 chili. Per fare il calcolo si moltiplica 1,60 per 1,60 (2,56). Poi si divide 75 per 2,56. Il risultato è 29,29 il peso è in eccesso. In ogni caso, mai assumere farmaci senza la prescrizione del medico.

I PRODOTTI DIMAGRANTI SONO BEN EQUILIBRATI. MA BISOGNA ASSUMERLI NEL MODO CORRETTO.