



## Brescia Oggi - 16/09/2010 - pag. 44

BRESCIA OGGI

Giovedì 16 Settembre 2010 SPECIALI Pagina 44

PER PERDERE PESO, NO AL «FAI DA TE» E ALLE PILLOLE ORMONALI

### **Dieta post vacanze pericoli in agguato**

In estate si bruciano meno grassi e senza una corretta alimentazione è facile prendere qualche chilo. E al rientro si corre ai ripari.

Il centro di ricerca Cerifos lancia l'allarme: no al fai da te, soprattutto quando riguarda pillole ormonali. No a cocktail a base di ormoni tiroidei per stimolare il metabolismo. Sono molti i problemi ai quali si espone chi assume, senza controllo medico, cocktail a base di ormoni stimolatori della tiroide: fra questi, palpitazioni, nervosismo, stanchezza, diarrea, sudorazione eccessiva, intolleranza al calore e tachicardia. I livelli di calcio nel sangue aumentano con conseguente perdita della massa ossea, e questo è deleterio, in particolare, per le donne in menopausa. E una volta cessata l'assunzione dei farmaci, dopo il periodo di riposo «forzato», la tiroide avrà molti problemi a riprendere appieno la sua funzione fisiologica.

«È fondamentale rivolgersi a uno specialista endocrinologo - spiega Samorindo Peci, specialista in endocrinologia e direttore del centro di ricerca Cerifos - per valutare se ci sono motivi che giustifichino un'assunzione di ormoni con la supervisione del medico. E, in ogni caso, bisogna accompagnare la terapia con una dieta appropriata e con l'esercizio fisico. Nessuna pillola, di per sé, può funzionare come una bacchetta magica».

Relax, convivialità e prelibatezze culinarie sono alcuni dei piaceri di cui si gode d'estate, e il nostro corpo sembra felice di adattarsi a questa nuova routine. Settembre diventa così il mese dei buoni propositi, delle iscrizioni in palestra e dei consulti dal dietologo. Qualcuno però vuole ottenere risultati immediati. Ed è qui che nasce il pericolo.