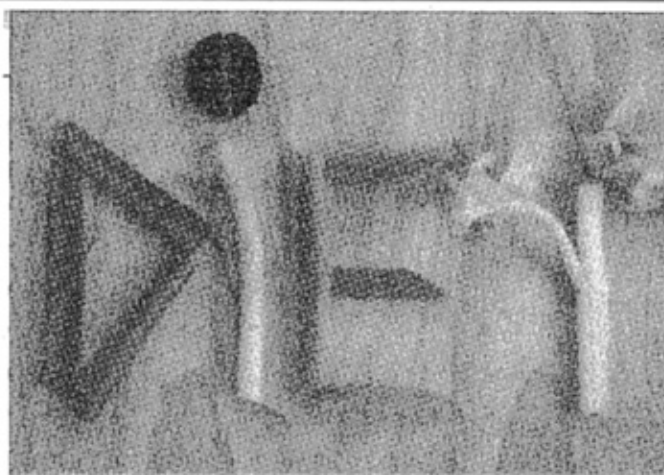


Dopo l'estate la dieta fai da te fa molto male

Senza controllo medico i cocktail di farmaci sono molto pericolosi



D'estate si bruciano meno grassi, infatti servono meno calorie per mantenere una corretta temperatura. In più è facile prendere qualche chilo. Ed ecco che 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 dannoso, 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». Il nostro corpo sembra felice di adattarsi ai nuovi piaceri estivi: «In vacanza, al mare

e in montagna - spiega il dott. Peci, -, l'azione del sale e dello iodio stimola la tiroide, la ghiandola che influenza il peso corporeo. Si ha così una sensazione di tranquillità, serenità e aumento dell'appetito.

Diventa più facile concedersi qualche stravizio alimentare. Ma, al rientro, ecco la sorpresa, abbiamo preso qualche chilo in più». Settembre diventa il mese dei buoni propositi, delle iscrizioni in palestra e dei consulti dal dietologo. Qualcuno però vuole ottenere risultati immediati. Ed è da

oltreoceano arriva una scorciatoia pericolosa: cocktail a base di ormoni tiroidei per stimolare il metabolismo. In Italia l'acquisto di questi farmaci richiede la ricetta medica, mentre negli Stati Uniti sono venduti liberamente. Via internet è facile aggirare le restrizioni. Ma questa scelta può rivelarsi disastrosa, perché in grado di sconvolgere meccanismi delicati.

«Gli ormoni prodotti naturalmente dalla tiroide sono quattro

-spiega Peci- e funzionano insieme in un complesso sistema di influenze reciproche. I preparati

in commercio, invece, non saranno mai in grado di sostituire i sistemi di autoregolazione del nostro organismo». Il business del dimagrimento «made in Usa» spesso si inoltra in territori rischiosi. Oltre ai farmaci a base di ormoni T3 e T4, già ben conosciuti, circolano anche quelli contenenti T2, un ormone tiroideo su cui le ricerche sono ancora agli inizi.

«Sappiamo che T2 agisce direttamente sul sistema che converte l'energia all'interno della cellula - continua il dottor Peci- e quindi stimola il metabolismo molto più rapidamente rispetto a T3 e T4. Ma, allo stato attuale, occorrono nuove ricerche per stabilire un dosaggio efficace, che non sopprima l'attività tiroidea e non esponga a effetti rebound a fine assunzione».

Il **Cerifos** è un Centro di ricerca e formazione scientifica con sede a Milano diretto dal Dott. Peci, laureato in Medicina all'Università Cattolica di Roma e dottore in Scienze metaboliche, endocrinologia ed endocrinochirurgia sperimentale. Il portale www.cerifos.it offre a medici e pazienti informazioni sullo stato della ricerca italiana e internazionale in questo campo.