

## Dieta: le pillole ormonali mettono a rischio l'equilibrio della tiroide

Il centro di ricerca Cerifos mette in guardia dal fai da te dilagante negli USA: «Gli ormoni vanno prescritti dallo specialista. Perdere peso non deve mai compromettere la propria salute. I rischi sono molti: palpitazioni, nervosismo, stanchezza, diarrea, sudorazione eccessiva, intolleranza al calore e tachicardia, perdita di massa ossea».

D'estate si bruciano meno grassi. Al corpo, infatti, servono meno calorie per mantenere una corretta temperatura. Senza una corretta alimentazione è facile prendere qualche chilo. 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. «In vacanza, al mare e in montagna -spiega Samorindo Peci, specialista in endocrinologia e direttore del centro di ricerca Cerifos-, 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: con il ritorno allo stile di vita abituale, si accumula 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».