

Dieta del rientro: attenzione a pillole e integratori

Pubblicato da Francesca Bottini, Martedì, 7 Settembre 2010.



Dopo un'estate in cui vi siete concessi qualche **peccato di gola** dopo aver ormai superato la prova costume, il rientro, per la nostra linea, può essere molto problematico. Prima di tutto perché in estate è più facile **ingrassare** dato che al corpo servono meno **calorie** per mantenere la temperatura corretta. Ed è il centro di ricerca Cerifos a lanciare l'allarme: **attenzione al fai da te ma soprattutto a pillole e integratori per stimolare il metabolismo** e dimagrire senza controllo medico accurato. Palpitazioni, nervosismo, stanchezza, diarrea, sudorazione eccessiva, intolleranza al calore e tachicardia: ecco i problemi che possono incorrere se assumete **integratori** per stimolare la tiroide senza un adeguato controllo medico.

Questi **farmaci** portano anche ad una perdita della massa ossea molto pericolosa, **soprattutto per le donne in menopausa**.

“È fondamentale rivolgersi a uno **specialista** endocrinologo 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” sottolinea Samorindo Peci, specialista in endocrinologia e direttore del centro di ricerca Cerifos.

“In vacanza, al mare e in montagna, 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” spiega Samorindo Peci, specialista in endocrinologia e direttore del centro di ricerca Cerifos.

I cocktail a base di **ormoni** tiroidei per dimagrire sono veri e propri killer, pericolosissimi per la nostra salute. Se volete perdere qualche chilo la cosa da fare è quella di rivolgervi ad un **dietologo** e iscrivervi in palestra.