



A settembre non è raro riscoprirsi con qualche chiletto in più, colpa dell'estate: è vero che con il caldo si tende a mangiare di meno ma è altrettanto vero che si bruciano meno grassi perché al corpo servono meno calorie per mantenere una corretta temperatura.

Se a questo fattore fisiologico aggiungiamo qualche gelato e qualche aperitivo di troppo, il gioco è fatto e l'ago della bilancia prende vertiginosamente quota.

Samorindo Peci, specialista in endocrinologia e direttore del centro di ricerca **Cerifos**, spiega:

"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".

La tendenza di settembre è, quindi, quella di mettersi a **dieta**, tagliando calorie e persino facendo ricorso a pillole a base di **ormoni tiroidei** per stimolare il metabolismo.

Quella delle pillole è un'abitudine molto diffusa negli Stati Uniti che comporta elevati rischi per la salute con danni anche permanenti alla tiroide.

Il centro di ricerca **Cerifos** avverte:

"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".

Samorindo Peci, specialista in endocrinologia, aggiunge:

"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".

La soluzione sta, quindi, in uno **stile di vita sano** comprensivo di un regime normocalorico e ben bilanciato e della pratica regolare di un'attività fisica.

A tale proposito concludo con i consigli di **Luca Speciani**, consulente nutrizionale della nazionale di ultramaratona e collaboratore del sito medico scientifico **Eurosalus**, raccolti in una delle nostre videointerviste: