

«A» come Alimentazione



La morte di una donna a Ostia ha indotto il ministero a vietare le pillole dimagranti a base di anfetamina. Danneggiano il sistema nervoso

Intervista al primario di dietologia dell'ospedale Maggiore di Milano: viaggio alle radici dell'obesità. Dimagrire è un po' rinnovarsi



La storia dei chili in più

Le aspirazioni di chi voleva dimagrire «senza sacrifici» sono state improvvisamente stroncate. La settimana scorsa infatti il ministro Donat Cattin ha ordinato il sequestro di tutti i preparati dimagranti contenenti anfetamine. E bene chiarire che questi «trattamenti» erano incapsulati esclusivamente dai farmacisti dietro ricetta medica. Una normativa ben precisa infatti ha sempre vietato che le case farmaceutiche mettessero in commercio composti a base di anfetamine. A mettere in moto la macchina della giustizia è stata la morte di Luisa Sciro ne 43 anni avvenuta a Ostia il mese scorso in seguito ad una

dieta errata. Negli ambienti medici però la questione delle pillole dimagranti si agitava già da parecchio tempo. La categoria si era praticamente divisa in due fazioni: dottori scrupolosi, consci dei pericoli celati nei preparati galenici dimagranti e quindi contrari alla loro prescrizione e altri più interessati a facili guadagni e successi che prescrivevano i composti. Questi «alchimisti» del XX secolo avevano trovato un vero e proprio filone d'oro visto che le pillole «miracolose» venivano vendute a prezzi favolosi. Ora però il filone si è esaurito. Anche i dottori

devono rispettare le regole alle quali si sono sempre attenute le case farmaceutiche. Per fare il punto sulla tanto dibattuta questione delle diete abbiamo intervistato il professor Ennio Gatti primario del servizio dietologia e scienza dell'alimentazione all'ospedale Maggiore di Milano. Ne è emerso in modo evidente un dato forse inaspettato: la migliore «cura dimagrante» è la prevenzione o almeno la correzione delle cause psicologiche e comportamentali che determinano abitudini alimentari sbagliate. Senza questo intervento alle radici ogni tipo di dieta rischia di portare effetti e benefici solo di breve durata.

GIANLUCA LO VETRO

Da qualche tempo sono comparso sul mercato nuovi prodotti che assicurano un dimagrimento rapido. Secondo lei è meglio perdere qualche chilo con l'ausilio dei farmaci o con il «vecchio» sistema della dieta alimentare?

L'obesità è senz'altro uno dei più importanti problemi di sanità pubblica e di medicina preventiva del mondo occidentale. Basti pensare che negli Stati Uniti circa un terzo delle persone di età tra i 40 e i 60 anni supera almeno il 20 per cento del peso considerato normale. Nonostante sia stato accertato che questi individui hanno probabilità sensibilmente superiori rispetto ai soggetti di peso normale di andare incontro a seri disturbi

cardiocircolatori e cerebrovascolari non si è ancora per così dire diffusa una coscienza ed una corretta educazione alle diete. Chi vuol dimagrire deve entrare nell'ottica di correggere le sue abitudini alimentari perché alle radici dell'obesità c'è e sempre un'alterazione del comportamento alimentare. Per questo fra l'altro, ho sempre ritenuto che, oltre che di diete, le diete a base di prodotti farmaceutici inutili perché fanno perdere rapidamente tanti chili che altrettanto rapidamente si riacquistano quando si sospende la somministrazione dei farmaci e si riprende a mangiare «scorrettamente». dannose perché questi «prodotti miracolosi» sono derivati dalle anfetamine che stimola

no il sistema nervoso centrale procurando stati di eccitazione nonche assuefazione al prodotto medesimo.

Lei, dunque, è favorevole al vecchio sistema della dieta.

Sostanzialmente direi di sì anche se ribadisco che il dimagrimento non deve essere concepito dal paziente come un'iniziativa temporanea. Quello del peso è un problema permanente che richiede il cambiamento di alcune regole di vita e non certo per qualche mese ma per sempre. Una cura da un buon dietologo può permettere l'eliminazione di 7/8 chili in circa tre mesi. Il successo della terapia però si vede nel futuro dipendendo solo dalla disponibilità dell'individuo a perseverare nei suoi «sacrifici di gola». Il

dietaologo dal canto suo deve impegnarsi a fissare gli obiettivi ma anche ad aiutare il paziente a raggiungerli.

In che senso?

I motivi dei frequenti insuccessi delle diete sono stati volta per volta ricercati nella predisposizione costituzionale, nell'orientamento glandolare endocrino o ancora in alterazioni metaboliche. Ultimamente però la dietologia ha compiuto numerosi progressi perché è stato appurato che l'obesità è frequentemente associata a problemi emotivi che talora finiscono per coinvolgere l'intera personalità del soggetto. Pertanto e proprio in questo senso che il dietologo deve lavorare per aiutare il paziente a raggiungere gli obiettivi prefissati.

Vuol dire che il dietologo

deve essere anche psicologo?

In un certo senso sì. Se mi si concede una piccola digressione puntualizzerei che nell'uomo la primordiale sensazione di «fame» che dovrebbe cessare con l'assunzione di cibo ed il conseguente senso di sazietà è stata sostituita da qualcosa di più fine e complesso rappresentato dall'«appetito». Le componenti dell'appetito sono in rapporto con quanto percepito dagli organi sensoriali (profumo, aroma, gusto e presentazione del cibo) e con le precedenti esperienze acquisite dal soggetto. Per «fame» si mangia qualsiasi cosa ci venga offerta. L'«appetito» invece ci induce ad ingerire un certo cibo anche in assenza di un vero bisogno

alimentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

mentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

mentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

mentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

mentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

mentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

mentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

mentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

mentare. Attraverso la bocca si realizza il primo contatto dell'individuo con la realtà esterna. Il neonato conosce il mondo portando gli oggetti alla bocca. Quelli buoni possono essere incorporati (deglutiti) quelli cattivi rifiutati (cioè sputati). Attraverso la bocca inoltre si stabiliscono i primi rapporti interpersonali. Il piccolo bambino percepisce l'amore delle persone che lo nutrono attraverso il nutrimento offerto da queste in modo tempestivo ed appropriato. In tal senso e qui veniamo al punto importante: il cibo assume un ruolo di veicolo simbolico dell'amore. Tale significato verrà mantenuto più o meno celato al livello inconscio per il resto della vita. Su queste basi psicodinamiche viene ad organizzarsi il comportamento ali-

dai... stappa un

CRODINO

l'analcolico biondo

piace
piace
piace
piace