

Tutela del consumatore: prodotti dietetici. Gli esperti Usa: "Pillole e prodotti dietetici inutili"

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Lecce 13 aprile 2012 - Tutela del consumatore: prodotti dietetici. Gli esperti Usa: "Pillole e prodotti dietetici non servono a niente". La soluzione: dieta equilibrata e più sport In tutti i Paesi cosiddetti sviluppati il problema dei cittadini in sovrappeso ed obesi è una questione seria se per l'Organizzazione Mondiale della Sanità gli adulti obesi nel mondo sarebbero all'incirca un miliardo e mezzo e l'Italia risulta essere una nazione non immune.

Si pensi, infatti, che secondo le statistiche più recenti dell'Istituto Superiore della Sanità sono quattro gli italiani su dieci in sovrappeso mentre un quarto di questi è addirittura obeso.

E la ricetta magica del dimagrimento facile è una chimera così come è stato confermato di recente da una ricerca degli autorevoli Harvard Medical School e del Beth Israel Deaconess Medical Center di Boston i cui contenuti vengono anticipati da Giovanni D'Agata, componente del Dipartimento Tematico Nazionale "Tutela del Consumatore" di Italia dei Valori e fondatore dello "Sportello dei Diritti", poiché lo studio sarà pubblicato a maggio su American Journal of Preventive Medicine. [MORE]

I due centri di ricerca hanno però individuato alcuni parametri guida che possano essere delle soluzioni serie al problema del grasso in eccesso: basta pillole “magiche” o prodotti dietetici, la ricetta del dimagrimento e del mantenersi in forma sta fondamentalmente nel mangiare meno cibi grassi e muoversi di più. Ma è la scelta di un regime dietetico programmato che può essere il vero toccasana al problema.

Quindi, non è vero che è impossibile dimagrire se si è a conoscenza del come. Una delle ricercatrici che ha collaborato allo studio, la dottessa Jacinda M. Niklas, ha infatti, sostenuto che “Un numero sostanziale di obesi può perdere peso e nel nostro studio lo dimostriamo, spiegando anche come”.

La ricerca ha riguardato oltre 4000 adulti obesi con Indice di Massa Corporea maggiore o uguale a 30. Di questi ben il 63% aveva già tentato di perdere peso nell'ultimo anno, con metodi come diete liquide, pillole non prescritte da medici, diete di moda al momento.

L'obiettivo dei partecipanti era quello di perdere il 5% del peso corporeo: “si tratta di meno di quanto prevedono le Linee Guida di solito, ovvero il 10% del peso, ma ci sono studi che hanno dimostrato come anche dimagrire un pò meno può portare benefici”, ha precisato la studiosa.

I pazienti che sono stati sottoposti alla ricerca sono stati indirizzati a mangiare meno cibi “spazzatura”, a fare più esercizi fisici e sono stati inseriti in programmi di perdita di peso, talvolta anche con farmaci specifici. In nessun caso però hanno utilizzato alimenti o barrette dietetiche.

L'indagine ha dato delle conferme che gettano una luce importante su alcune che appaiono sempre più come delle vere e proprie credenze popolari: è molto meno probabile perdere peso se si fa uso di cibi dietetici preconfezionati. “Molti partecipanti che si iscrivevano a programmi di dimagrimento facevano uso di alimenti o barrette dietetiche, ma in realtà nel nostro studio si dimostra che chi consumava questo tipo di cibi, seppure li assumeva secondo un regime alimentare programmato, aveva meno possibilità di perdere peso”, ha evidenziato la Niklas. “Dunque più che mangiare cibi dietetici è importante seguire un programma di perdita di peso corretto. Anche perché barrette e altri rimedi potrebbero non essere affatto salutari o poco calorici: i pazienti che leggono ‘dietetico’ sono portati a pensare che possono mangiare questi alimenti in quantità a piacere, e la maggior parte delle volte non è affatto così”.

Le strategie di perdita di peso più comuni sono dunque spesso poco efficaci. In conclusione la Niklas ha sottolineato che “Alcuni dei partecipanti hanno anche fatto ricorso a farmaci, ma erano solo una piccola percentuale. A riprova che per perdere i chili di troppo bisogna solo mettersi in testa di mangiare meno cibi grassi e fare più sport”.

(notizia segnalata da giov anni d'agata)