

# Stammi Bene

I consigli del medico

## Luglio, costume mio non ti (ri)conosco!



di **Luca Barbacane**,  
medico  
di famiglia  
a Martellago

**Le diete drastiche spesso si rivelano dannose: il peso potrebbe scendere perché si perde massa magra, cioè muscolare, provocandoci nocive conseguenze**

Chi può dire di non averla mai fatta? La paura della "prova costume", rito pagano consistente nell'indossare il costume da bagno – o anche solo l'abitino leggero – all'inizio dell'estate, quando ci scorre sulla fronte quella goccia di sudore freddo per il timore di non riuscire ad entrarci.

In quel faticoso momento immaginiamo di sottoporci alle diete più drastiche – i famosi 7 chili in 7 giorni – per smaltire in men che non si dica i chili di troppo accumulati durante l'inverno o, magari, residui del covidiano lockdown, periodo di frequentazione massima del frigorifero per molti.

Beh, quello della prova costume potrebbe diventare un grosso pericolo per la nostra salute! Infiggerci le diete più spartane e sottoporci all'attività motoria più estrema per perdere in fretta i chili di troppo rischia di farci più male che bene. Meglio, allora, non perdere il raziocinio e affrontare la situazione "cum grano salis" (richiamo non casuale ai sali minerali di cui parleremo tra poco). Correggere la nostra alimentazione e fare sport sono attività delicate. Assolutamente da evitare la dieta "fai da te". Se vogliamo perdere peso parliamone con

il nostro medico di famiglia: lui ci conosce, sa le nostre malattie e quindi potrà consigliarci sul migliore regime alimentare per la nostra salute.

Le diete drastiche spesso si rivelano dannose: il peso potrebbe scendere perché si perde massa magra, cioè muscolare, provocandoci nocive conseguenze. Il nostro medico di famiglia ci spiegherà come distribuire i diversi cibi nell'arco della giornata, seguendo il ritmo circadiano degli ormoni che regolano il metabolismo. Ci insegnerà che il digiuno potrebbe bloccare la nostra macchina metabolica, altro che farci dimagrire! Mentre, invece, la sagace distribuzione dei cibi in 5 pasti giornalieri attiverà il nostro metabolismo consentendo al nostro corpo di attingere alle scorte accumulate nei mesi invernali in modo fisiologico.

Rifuggiamo dai prodotti – la cui pubblicità curiosamente affolla in questo periodo la tv e ci perseguita su internet – che promettono strabilianti perdite di peso in poco tempo: non esistono sostanze "brucia grasso", sono una chimera capace solo di illuderci.

Fare attività fisica indiscriminata, poi, potrebbe arrecarci danno ancora maggiore. Pericolosissimo uscire a correre nelle ore più calde: ci si espone così alla massima disidratazione e si sottopone il corpo a uno sforzo che, soprattutto ai cardiopatici, potrebbe fare molto male. Idratarsi è la cosa più importante nei mesi estivi, facendo rifornimento di quei sali minerali (sodio, potassio, magnesio...) fondamentali per il corretto funzionamento del nostro corpo e dei quali la frutta è particolarmente ricca. La frutta poi è anche un carburante ideale: ci eroga energia in modo adeguato a evitare picchi glicemici, ci produce un'appagante sensazione di sazietà e ci gratifica il palato come pochi altri cibi.

Dimagrire, dunque, è possibile, vincere la prova costume è alla portata di tutti. Ma dobbiamo farlo nel modo giusto, sempre con l'aiuto del nostro medico di famiglia.

