

sanigⁱⁿ&forma



**FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE**

**SETTEMBRE MESE
DELLA RIPARTENZA**

**SE LA TIROIDE
NON FUNZIONA**

**VACCINARSI CONTRO
LO PNEUMOCOCCO**

**IL LABIRINTO
DELLE DIETE**

Anno 20 n. 3 Settembre 2021

Copia omaggio

SOMMARIO



SETTEMBRE MESE DELLA RIPARTENZA

RIENTRO A SCUOLA TRA VACCINAZIONI E GREEN PASS

3

Con la ripresa delle attività in presenza è sempre alto il rischio di insorgenza di nuovi contagi e possibili focolai. A differenza dello scorso anno, però, ora abbiamo a disposizione i vaccini.



SE LA TIROIDE FUNZIONA TROPPO... O TROPPO POCO

6

Attraverso un delicato equilibrio di ormoni, la tiroide svolge una funzione molto importante nella regolazione di funzioni vitali come la respirazione e la frequenza cardiaca. Se questo equilibrio si altera ne risente tutto l'organismo.



VACCINARSI CONTRO LO PNEUMOCOCCO

CHI? COME? PERCHÉ?

10

La vaccinazione è raccomandata sia nei primi mesi di vita che al compimento dei 65 anni e può anche essere somministrato insieme alla vaccinazione antinfluenzale. Scopriamo perchè è così importante.



IL LABIRINTO DELLE DIETE

COME DISTRICARSI

13

Al rientro dalle vacanze può capitare di ritrovarsi con qualche chilo di troppo. Se ripristinare le buone abitudini alimentari non basta, si può ricorrere ad una dieta, ma come orientarsi fra le tante (tropp!) proposte disponibili? Facciamo chiarezza.

LEGENDA



APPROFONDIMENTO
RILEVANTE



ATTENZIONE
PARTICOLARE



CONSULTA
CON PC



CONSULTA
CON SMARTPHONE



NUMERO
INFORMATIVO

Azienda Speciale Farmacie Comunali Riunite

Via Doberdò, 9 - 42122 Reggio Emilia - Tel. 0522/5431 - Fax. 0522/550146 - e-mail: sids@fcr.re.it

Le informazioni contenute in questa pubblicazione sono selezionate e validate da professionisti sanitari. Sono finalizzate a migliorare la conoscenza del lettore ma non devono sostituire il consiglio del proprio medico o del farmacista di fiducia.



SETTEMBRE MESE DELLA RIPARTENZA

RIENTRO A SCUOLA TRA VACCINAZIONI E GREEN PASS

A settembre riprende per tutti la routine interrotta durante il periodo estivo, ma per la scuola il ritorno alla normalità in questi ultimi due anni è risultato essere ancora più impegnativo a causa dell'emergenza sanitaria che stiamo vivendo.

In questo stesso periodo lo scorso anno si discuteva su distanziamento e introduzione di banchi a rotelle! Gli argomenti caldi dell'anno scolastico 2021-2022 sono, invece, il Green Pass e i vaccini.

Riaprire le scuole in sicurezza, evitando la nascita di focolai, è uno degli obiettivi chiave per contenere la pandemia senza gravare ancora sulla salute mentale e sul benessere degli adolescenti, che già troppo a lungo hanno sofferto questa situazione. Per questi motivi, la vaccinazione della popolazione scolastica è sempre stata considerata una priorità fin dai primi tempi di introduzione dei vaccini, tanto che insegnanti e collaboratori scolastici erano stati inseriti tra le prime categorie da vaccinare già all'inizio dell'anno.

Per gli studenti, invece, questa possibilità non c'era, visto che nessun vaccino era autorizzato sotto i 16 anni. Negli ultimi mesi però c'è stata una svolta importante: i vaccini a mRNA prodotti da Pfizer e Moderna hanno ottenuto da parte delle agenzie del farmaco americana (FDA) ed europea (EMA) l'autorizzazione alla somministrazione negli adolescenti tra i 12 e i 15 anni di età. Questo consente ora di ampliare ulteriormente la popolazione vaccinabile, permettendo di avvicinarsi ancora di più alla tanto sperata immunità di gregge: una maggiore copertura vaccinale comporterebbe infatti un abbassamento del rischio

di contagio sia a scuola che durante gli spostamenti.

L'utilizzo del vaccino in questa fascia di età, tuttavia, desta in molte persone dubbi e preoccupazioni.



PERCHÉ VACCINARE GLI ADOLESCENTI?

La Società Italiana di Pediatria (SIP) si è espressa a favore della vaccinazione degli adolescenti per diversi motivi. Innanzitutto, sebbene le manifestazioni da COVID-19 in queste fasce di età siano lievi e i decessi non si verificano con la stessa frequenza della popolazione adulta, purtroppo non lo si può escludere. I numeri ci ricordano che in Italia sono deceduti 30 ragazzi sotto i 18 anni. È vero che la maggior parte erano soggetti con gravi patologie, ma non si deve dimenticare che 1 bambino su 10 è un soggetto fragile, ed è un numero importante!

Se quindi il primo obiettivo della vaccinazione è quello di non far sviluppare la malattia ai bambini e ai ragazzi, i pediatri sottolineano anche le ragioni di salute pubblica, in quanto questa popolazione può fungere da serbatoio per la diffusione del virus nelle famiglie e nelle comunità frequentate. Ampliare l'offerta vaccinale aiuterà notevolmente a ridurre non solo la circolazione del virus ma soprattutto il rischio di generare varianti potenzialmente più contagiose o capaci di ridurre l'efficacia degli stessi vaccini in uso.



Ci saranno vaccini COVID-19 anche per bambini?

In America sia Pfizer che Moderna hanno avviato studi clinici per diverse fasce di età al di sotto dei 12 anni: 5-11, 2-5, fino ad arrivare alla fascia 6 mesi-2 anni. Le autorità sanitarie stanno aspettando i risultati di questi studi in modo da valutarne il rapporto rischio-beneficio, necessario per confermare l'autorizzazione che potrebbe arrivare, presumibilmente, il prossimo anno.

COSA DICONO I DATI RACCOLTI FINORA?

Nell'ultimo rapporto di farmacovigilanza di AIFA che raccoglie le segnalazioni degli effetti indesiderati da gennaio a luglio, compresi i dati delle prime somministrazioni del vaccino Pfizer nei ragazzi sotto i 16 anni, emerge che sia il tasso di segnalazione che il profilo degli effetti indesiderati nei ragazzi sono simili a quelli degli adulti. Le reazioni avverse più frequenti sono state: dolore in sede di iniezione (oltre 90%), stanchezza e cefalea (oltre 70%), mialgia e brividi (oltre 40%), artralgia e febbre (oltre

20%), tutte generalmente di intensità lieve o moderata con miglioramento entro pochi giorni dalla vaccinazione.

Le segnalazioni di miocarditi insorte dopo la vaccinazione specialmente nei giovani sotto i 30 anni hanno destato molta preoccupazione ma gli esperti rassicurano: i dati ad oggi disponibili suggeriscono che si tratta di effetti molto rari e che si sono risolti in breve tempo, spontaneamente o con semplici cure. I dati continueranno comunque ad essere monitorati per stabilire un eventuale legame con il vaccino, ma attualmente i benefici della vaccinazione continuano a superare i rischi.

CHE NOVITÀ CI SONO PER IL RIENTRO A SCUOLA?

Oltre alla vaccinazione, la riapertura delle scuole quest'anno sarà garantita dalla Certificazione verde COVID che attesta l'esecuzione della vaccinazione, l'avvenuta guarigione oppure la negatività ad un tampone molecolare o antigenico nelle 48 ore precedenti. Tutto il personale scolastico dovrà esibirla, mentre per bambini e ragazzi non è obbligatorio, se non per gli studenti universitari che dovranno presentarla per accedere a lezioni, laboratori o esami.

A scuola le lezioni saranno in presenza, anche se in situazioni di straordinaria necessità si potrà riprendere la Didattica a Distanza (DAD). Infine, all'interno delle scuole è comunque raccomandato il distanziamento e l'utilizzo della mascherina, oltre, naturalmente, alle precauzioni sull'igiene delle mani.

Se è vero che le forme di didattica innovativa sperimentate in questi ultimi anni



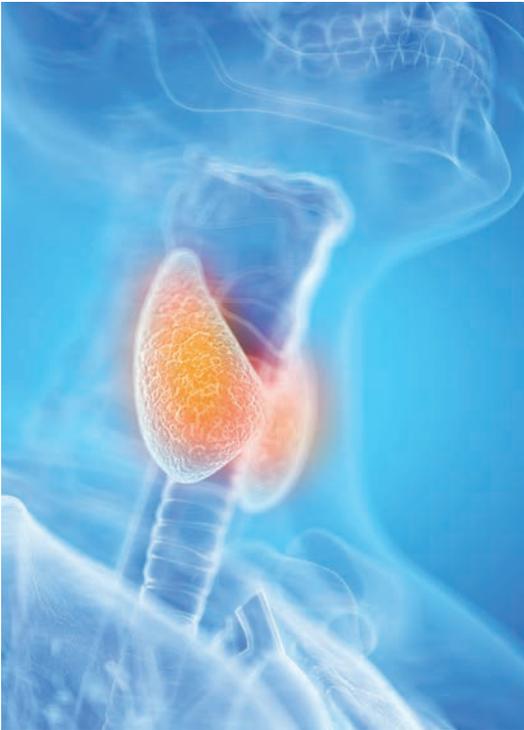
potrebbero integrare le lezioni in presenza e rendere la scuola più moderna, non bisogna tuttavia sottovalutarne gli "effetti collaterali". La DAD può causare stress, ansia e disturbi psicologici, anche a causa della mancanza delle relazioni dirette. La scuola è un luogo importante sia per la diffusione dei contenuti, ma anche (e soprattutto) per la crescita e lo sviluppo emozionale e relazionale, per questo motivo è ancora più importante cercare di tornare alla normalità nel più breve tempo possibile.



SE LA TIROIDE FUNZIONA TROPPO... O TROPPO POCO

La tiroide è una ghiandola di piccole dimensioni ma di grande importanza. Se lavora troppo o troppo poco ne risentono molte funzioni dell'organismo.

La tiroide è una ghiandola che si trova nella parte anteriore del collo e produce ormoni che hanno il compito di regolare il metabolismo energetico nella maggior parte delle cellule dell'organismo. Gli ormoni tiroidei svolgono un ruolo importantissimo nelle prime fasi della crescita e nello sviluppo di diversi organi, in particolare del cervello, e intervengono nella regolazione di molte funzioni vitali, come la frequenza cardiaca, la temperatura corporea, la respirazione, la velocità con cui sono bruciate le calorie, la fertilità e la digestione.



COME FUNZIONA LA TIROIDE?

Per produrre i suoi ormoni la tiroide ha bisogno di iodio (*vedi box*). Lo iodio assunto attraverso gli alimenti, dopo essere passato nel torrente circolatorio, viene captato dalla tiroide e utilizzato per produrre la triiodotironina (T3) e la tetraiodotironina o tiroxina (T4). Gli ormoni prodotti vengono immagazzinati all'interno della ghiandola in strutture chiamate follicoli tiroidei e successivamente rilasciati nel circolo sanguigno in base alle necessità del nostro organismo. Essenziali per il buon funzionamento della tiroide sono anche gli ormoni TRH e TSH, prodotti da ipotalamo e ipofisi, due organelli presenti nel cervello.

Questo delicato equilibrio, tuttavia, a volte si altera per diverse ragioni, portando a due diverse condizioni patologiche: l'ipertiroidismo e l'ipotiroidismo.

L'IPERTIROIDISMO

L'ipertiroidismo è la condizione clinica causata da un'eccessiva produzione di ormoni tiroidei.

Può avere diverse cause, la più frequente è il morbo di Basedow, una malattia autoimmune in cui il sistema immunitario riconosce la tiroide come estranea all'organismo e la attacca, producendo degli anticorpi che la inducono a sintetizzare una maggiore quantità di ormoni.

In genere all'inizio compaiono soprattutto

Lo iodio

La Società Italiana di Nutrizione umana ha stabilito che la quantità giornaliera di iodio necessaria per garantire la normale attività secretoria della tiroide è di 150 microgrammi (mcg) al giorno. Per garantire un perfetto sviluppo del feto prima e del neonato poi, in gravidanza e in allattamento questa quota sale a 250 mcg.

Il contenuto di iodio degli alimenti è estremamente variabile e dipende dalla presenza di questo elemento nel terreno e nell'acqua. Gli alimenti più ricchi sono i pesci di mare e i crostacei; tuttavia, poiché in genere il consumo di pesce nel nostro paese è modesto, lo iodio che introduciamo con la dieta deriva da latte e uova, carne e vegetali che lo contengono seppure in ridotta quantità. La quantità media assunta con la dieta dalla popolazione è generalmente insufficiente a soddisfare il fabbisogno giornaliero di iodio. Ancora oggi la carenza più o meno grave è un problema diffuso.

Il metodo ideale per integrare la quota è l'uso di sale da cucina addizionato di sali di iodio fino ad un contenuto di iodio pari a 30 mg/kg; ciò significa che 1 grammo di sale consente di assumere 30 mcg di iodio. Se utilizzato al posto del comune sale per uso alimentare, pur mantenendo il consumo entro il limite raccomandato dall'OMS di 3-5 grammi, si potrebbe rag-

giungere un adeguato apporto iodico nella larga maggioranza della popolazione. Secondo una recente indagine dell'ISS, negli ultimi anni si è verificato un incremento del consumo di sale iodato nelle famiglie italiane (più del 60% di tutto il sale venduto), dato in linea con l'analisi effettuata sui bambini in età scolare, secondo cui i valori di iodio nelle urine sono mediamente sufficienti. Tuttavia, sarebbe auspicabile un maggior utilizzo di questo sale addizionato anche da parte dell'industria alimentare, visto che la maggior parte del sale che ingeriamo quotidianamente deriva da alimenti trasformati o trattati industrialmente (es. pane, formaggi, prodotti da forno, conserve in scatola). Il sale iodato è sicuro perché sottoposto ad un sistema di sorveglianza integrato che combina le responsabilità dei produttori con quelle delle autorità pubbliche (Ministero della Salute, ASL), non presenta odori o sapori particolari, né altera quello dei cibi a cui viene aggiunto, è facile da produrre ed è economico. Per quanto riguarda la cottura degli alimenti poi, occorre ricordare che lo iodio tende a disperdersi nell'acqua bollente, pertanto è consigliabile salare gli alimenti a fine cottura. Nelle donne in gravidanza o in allattamento l'OMS consiglia anche l'assunzione di specifiche integrazioni per la difficoltà di raggiungere la quota necessaria in queste condizioni.

disturbi psichici tipo irritabilità, inquietudine, ansia, depressione, emotività eccessiva, difficoltà ad addormentarsi, tremori e facile affaticabilità, sintomi spesso sfumati che possono renderne difficile la diagnosi. Nella forma conclamata, tuttavia, la sintomatologia è tipica di un me-

tabolismo accelerato: aritmia, tachicardia, dimagrimento, debolezza muscolare o sudorazione eccessiva. Tipici del morbo di Basedow sono anche l'esoftalmo, una condizione in cui i bulbi oculari divengono sporgenti e doloranti, e l'ingrossamento della ghiandola (gozzo).



La terapia del morbo di Basedow prevede la somministrazione di farmaci allo scopo di ridurre la quantità di ormoni tiroidei circolanti. Deve essere protratta sino a remissione della malattia (6-24 mesi) a dosi personalizzate e calibrate. Quando il trattamento farmacologico non produce i risultati sperati o dev'essere interrotto per i troppi effetti indesiderati, il medico può decidere di asportare chirurgicamente tutta o buona parte della tiroide.

L'IPOTIROIDISMO

L'ipotiroidismo, al contrario, è la condizione in cui la ghiandola produce una quantità insufficiente di ormoni, andando ad influenzare le reazioni chimiche che avvengono in tutto il corpo e determinando un rallentamento dei processi metabolici. Si tratta di una condizione che, nella sua fase precoce, raramente causa sintomi evidenti; qualora si protragga nel tempo, però, può portare a seri problemi di salute. Si possono osservare rallentamento del ritmo cardiaco,

affaticamento e depressione, aumento di peso, costipazione, eccessiva sensibilità al freddo, secchezza e pallore della pelle e, nelle forme più avanzate, mixedema, dovuto all'accumulo di particolari sostanze soprattutto nelle aree intorno alle orbite degli occhi, sul dorso di mani e piedi e negli avambracci.

La principale causa di ipotiroidismo è la carenza di iodio: in caso di insufficiente assunzione, la tiroide non è in grado di produrre quantità sufficienti di ormoni, con conseguenze più o meno gravi a seconda dell'entità della carenza e del periodo della vita in cui essa si verifica. Gli effetti più gravi si manifestano in caso di carenza durante la gravidanza e l'allattamento perché potrebbero manifestarsi danni irreversibili al cervello del bambino e, di conseguenza, un ritardo mentale permanente. In età adulta la manifestazione da carenza più nota è il gozzo, che è un ingrossamento della tiroide che cerca, aumentando le sue dimensioni, di produrre una maggiore quantità di or-

moni. Altre cause di ipotiroidismo possono essere le malattie autoimmuni e la rimozione chirurgica della tiroide

In questi casi il trattamento consiste nella somministrazione di levotiroxina (*vedi box*) e si parla, quindi, di terapia sostitutiva, che andrà proseguita per tutta la vita.

Infine, è bene ricordare che molti farmaci sono in grado di determinare effetti avversi sulla funzione tiroidea o di interferire con l'interpretazione dei risultati dei test di laboratorio. Alcuni farmaci, inoltre, possono interferire con la sintesi, il rilascio, il trasporto e il metabolismo degli ormoni tiroidei, pertanto, in caso di terapia sostitutiva con levotiroxina, si raccomanda di distanziare l'assunzione di almeno 3-4 ore da altri medicinali e da agrumi e frutti di qualsiasi tipo.

La **levotiroxina** è un ormone sintetico con struttura e funzioni del tutto analoghe a quelle della tiroxina, uno degli ormoni prodotti naturalmente dalla tiroide. Nelle persone in cui la ghiandola non produce quantità sufficienti o in quelle in cui è stata asportata con un intervento chirurgico, gli ormoni tiroidei vanno assunti come farmaci. In genere si inizia con basse dosi, da aumentare poi progressivamente (in commercio esistono dosaggi da 25 a 200 mcg per consentire a ciascun paziente di assumere un dosaggio appropriato). Le compresse di levotiroxina vanno assunte in una unica dose giornaliera al mattino prima di colazione. Il farmaco è ben tollerato; talora però possono comparire disturbi (es. agitazione, insonnia, sudorazione, perdita di peso, febbre, crampi muscolari), generalmente dovuti ad una dose eccessiva. In questi casi è opportuno rivolgersi al medico per una rivalutazione della terapia.

Di recente nella formulazione di uno dei farmaci a base di levotiroxina (Eutirox®), è stato eliminato il lattosio dagli eccipienti. Si tratta di una piccola modifica, poiché le differenze tra i dosaggi sono minime (nell'ordine dei microgrammi!), ma in alcuni individui sensibili l'assorbimento del principio attivo potrebbe essere diverso da una formulazione all'altra. Pertanto, al momento del passaggio dalla vecchia alla nuova formulazione è opportuno confrontarsi con il medico, in modo che possa valutare eventuali modifiche nella terapia.





VACCINARSI CONTRO LO PNEUMOCOCCO

CHI? COME? PERCHÉ?

Mentre per i bambini la vaccinazione anti-pneumococcica è raccomandata ormai da una quindicina d'anni, da qualche tempo questo vaccino viene offerto gratuitamente dal SSN anche al compimento dei 65 anni. Non tutti sanno però di cosa si tratta e quali malattie è in grado di prevenire.

Lo scorso autunno molte più persone rispetto al passato hanno richiesto il vaccino antinfluenzale, accogliendo l'invito delle Autorità sanitarie per ridurre l'impatto sulle strutture e i relativi operatori, già duramente impegnati nel contenimento della pandemia da COVID-19.

A molti di loro è stata offerta la possibilità di vaccinarsi gratuitamente anche nei confronti dello pneumococco. Cerchiamo allora di approfondire la conoscenza di questo agente infettivo, dei vaccini disponibili e delle categorie di persone per le quali la vaccinazione è raccomandata.

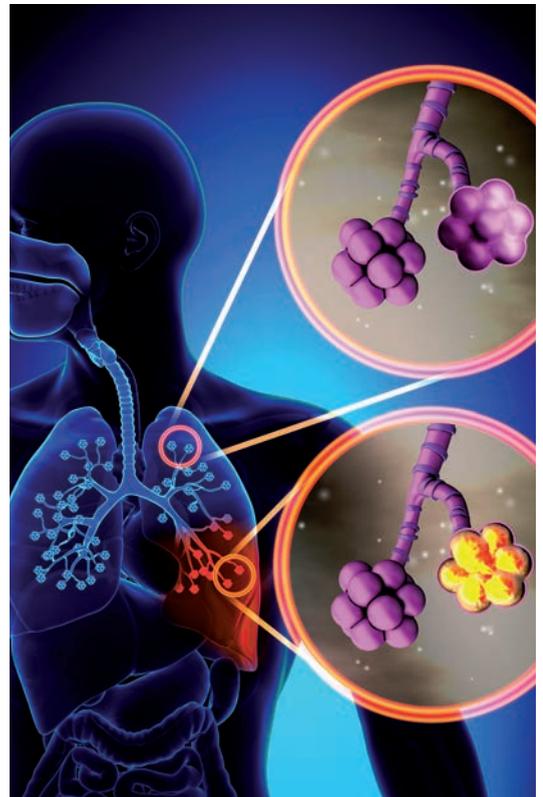
IL BATTERIO

Streptococcus pneumoniae è il nome scientifico del batterio più comunemente chiamato pneumococco, perché responsabile di infezioni a carico di organi dell'apparato respiratorio. Nel linguaggio medico, la parola greca pneumo, traducibile con soffio, fa riferimento alla funzione respiratoria o alla presenza di un gas all'interno di una cavità del corpo umano.

Questi batteri si diffondono comunemente per via aerea e colpiscono il sistema respiratorio causando polmonite, bronchite, otite media acuta (soprattutto nei bambini) e sinusite. Queste infezioni generalmente non sono un pericolo per la vita, ma possono diffondersi attraverso il flusso san-

guigno, inducendo l'insorgenza di infezioni generalizzate, ed estendendosi poi al cervello, causando meningite, spesso letale. Particolarmente a rischio sono i bambini, gli anziani o le persone con ridotte difese immunitarie (vedi box).

Sono ben 90 i sottotipi di *Streptococcus pneumoniae* noti, ma per la produzione dei vaccini vengono utilizzati solo quelli maggiormente responsabili di infezioni.



Condizioni che aumentano il rischio di gravi infezioni da pneumococco

Malattie o condizioni croniche che riducono le difese immunitarie	Esempi: anemia a cellule falciformi, HIV, diabete, insufficienza renale, bronco pneumopatia cronica ostruttiva (BPCO), persone cui è stata asportata la milza; persone con impianto cocleare.
Assunzione di farmaci immunosoppressori	Esempi: cortisonici, farmaci contro il rigetto di organi trapiantati, chemioterapici per la cura di tumori.
Età	Anziani di età uguale o maggiore di 65 anni.

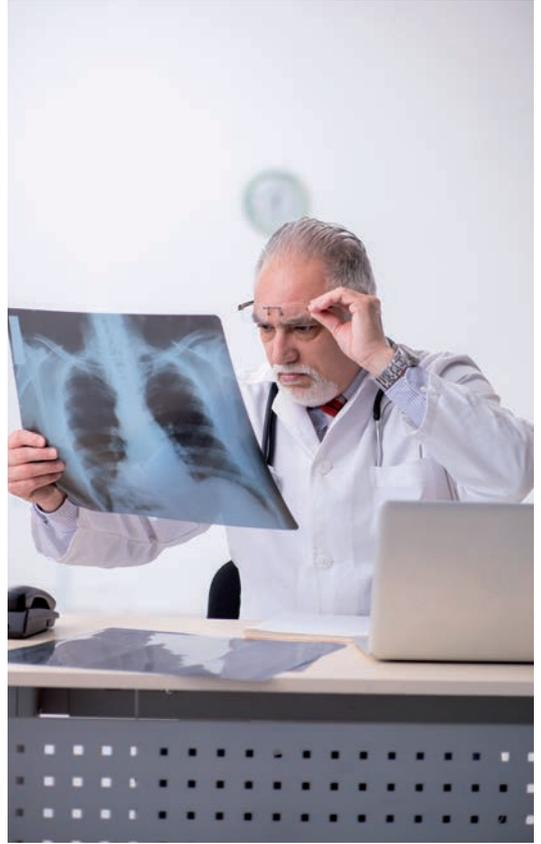
I VACCINI ANTI-PNEUMOCOCCO

Attualmente sono disponibili due tipi di vaccini:

vaccino anti-pneumococco polisaccaridico: è preparato con i polisaccaridi (zuccheri complessi presenti nella capsula che riveste la cellula del batterio) di 23 sottospecie di *Streptococcus pneumoniae*. È stato il primo vaccino anti-pneumococco introdotto in commercio ed è indicato per la vaccinazione in bambini dai 2 anni di età, adolescenti e adulti.

Viene somministrato in dose singola per via intramuscolare o sottocutanea. Una dose di richiamo, se necessaria, va somministrata non prima di 3 anni, a causa del maggior rischio di reazioni avverse.

Questo vaccino presenta due importanti limiti:



- non può essere utilizzato nei bambini di età inferiore a due anni per la scarsa stimolazione della risposta immunitaria;
- non è efficace nella prevenzione dell'otite media pneumococcica, frequentissima nei bambini.

Per queste ragioni è stato realizzato un secondo tipo di vaccino, il **vaccino anti-pneumococco coniugato** che contiene i polisaccaridi di 13 sottotipi di *Streptococcus pneumoniae*, coniugati ad una particolare proteina che ne aumenta l'efficacia immunizzante e ne prolunga l'effetto nel tempo. A differenza del precedente vaccino, questo è indicato per l'immunizzazione di persone di tutte le età, a partire dai lattanti dalle sei settimane d'età.

QUANDO VACCINARSI

Attualmente la vaccinazione non è obbligatoria per nessuna fascia di età, ma è fortemente raccomandata per i bambini nel primo anno di vita (3 dosi) e fino ai 5 anni di età, utilizzando il vaccino coniugato per via intramuscolare.

Gli adulti e i bambini sani non hanno bisogno di vaccinarsi contro lo pneumococco, mentre i soggetti con fattori di rischio, di età compresa fra 5 e 64 anni, dovrebbero essere vaccinati con uno dei due tipi di vaccino. Nelle persone di età uguale o superiore ai 65 anni la vaccinazione è fortemente raccomandata, anche in assenza di patologie concomitanti. Secondo le indica-

zioni del Ministero della salute la vaccinazione antipneumococco degli anziani prevede due dosi: una prima somministrazione con il vaccino coniugato e una seconda con quello polisaccaridico a distanza di almeno 2 mesi l'una dall'altra, facendo attenzione a non invertire l'ordine delle due vaccinazioni.

Negli anziani la vaccinazione antipneumococcica può essere effettuata assieme a quella antinfluenzale nella stagione autunno-inverno, ma può essere somministrata anche da sola in qualsiasi stagione dell'anno. A differenza di quella antinfluenzale, che va ripetuta ogni anno, la vaccinazione contro lo pneumococco non va ripetuta. Nel nostro paese la vaccinazione antipneumococcica viene offerta attivamente dal SSN, in forma gratuita, al compimento del 65° anno di età, ma le persone più anziane non ancora vaccinate possono comunque richiederla al proprio medico di medicina generale o al Servizio Vaccinazioni dell'ASL.

POSSIBILI REAZIONI AVVERSE

Come tutti i vaccini anche quelli contro lo pneumococco possono provocare reazioni avverse. Quelle più frequenti, qualitativamente simili per i due vaccini, sono: dolore, arrossamento, senso di calore, gonfiore e indurimento nel sito di iniezione; febbre, mal di testa; debolezza, sensazione di stanchezza; dolore muscolare; diminuzione dell'appetito e vomito. È importante rivolgersi urgentemente ad un medico in caso di difficoltà respiratorie, respiro sibilante, eruzioni cutanee, orticaria, che rappresentano possibili sintomi di una reazione allergica.





IL LABIRINTO DELLE DIETE

COME DISTRICARSI



A cura di: Chiara Pellacani, Chiara Luppi, Claudia Della Giustina
(Dietiste, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione – AUSL di Reggio Emilia)

La lotta ai “chili di troppo”, purtroppo, non demorde: nonostante stia prendendo sempre più spazio un movimento sociale che sostiene l'accettazione del proprio corpo denominata “body positive”, periodicamente vengono proposte diete sempre nuove.

Ciclicamente, nuovi schemi dietetici, spesso pubblicizzati in tv e sui social media, che promettono risultati da favola in tempi brevi e con sforzi minimi, soppiantano la dieta mediterranea, profilo alimentare validato scientificamente.

È proprio in questo contesto che oggi si parla di “Fad Diets” per indicare le diete alla moda. Si tratta di un vero e proprio labirinto di diete, di cui non esiste un inventario unico, ma un elenco dinamico che si arricchisce periodicamente a seconda del momento.

Per fare un po' di chiarezza, la maggior parte di queste diete possono essere raggruppate in:

- diete a ridotto contenuto di carboidrati;
- diete a ridotto contenuto di grassi.

Tra le diete a ridotto contenuto di carboidrati più famose possiamo ricordare la dieta Zona, la Dukan, la dieta dell'Indice Glicemico, la

Paleolitica, la Sugar Buster e le diete chetogeniche. Il principio su cui si basano queste diete è quello di ridurre l'apporto giornaliero di carboidrati aumentando di conseguenza l'assunzione di proteine e grassi in quantità variabili.

Le diete a ridotto contenuto di grassi (anche dette low-fat) si caratterizzano per la restrizione dell'assunzione di grassi indipendentemente dalla loro fonte.

A queste due grandi categorie (sempre citando le diete più famose, consapevoli che l'elenco non è esaustivo), si sono aggiunte diete differenziate in base al profilo genetico come la dieta del gruppo sanguigno, le diete che propongono fasi di digiuno, come la dieta mima digiuno, oltre a diete scelte principalmente per motivi etici ed ambientali come la dieta vegetariana e la vegana.

Nonostante la presenza di diete sempre nuove, l'unico modello alimentare validato



dagli esperti continua ad essere la Dieta Mediterranea riconosciuta dall'UNESCO nel 2010 come Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità, che rappresenta una scelta sana e sostenibile, determinante sia per prevenire che per contrastare il rischio di insorgenza di importanti patologie croniche come diabete, ipertensione arteriosa ed obesità.

Le caratteristiche della dieta mediterranea sono: consumare almeno 5 porzioni al giorno di frutta e verdura variando la tipologia e seguendo la stagionalità, prediligere il consumo di cereali a chicco (meglio se integrali), scegliere come fonte proteica vegetale i legumi, da alternare con pollame, pesce e uova, consumare quotidianamente semi e frutta secca (nelle giuste quantità), prediligere come condimento e principale fonte di grassi l'olio d'oliva extravergine a crudo, erbe e spezie al posto del sale, latticini (latte e yogurt) giornalmente in modesta quantità, limitando carni rosse, insaccati, formaggi e cibi dolci.

PERCHÉ UNA DIETA FUNZIONA?

A prescindere dalla dieta scelta, diversi studi hanno dimostrato che se si assumono meno calorie di quelle che si consumano si perde peso, qualunque sia la composizione della dieta.

Questo concetto si riassume con la frase "una caloria è una caloria" che può sembrare un'eccessiva banalizzazione, ma le cose stanno proprio così: a determinare la perdita di peso è una spesa di energia superiore all'apporto calorico (ovvero all'energia introdotta), che si ottiene mangiando meno e/o muovendosi di più.

A questo punto viene spontaneo pensare che tutte le diete funzionino e di conseguenza si-



ano molto simili, lasciando libera scelta alle persone di seguire il regime alimentare più affine ai gusti personali.

In realtà, se è vero che per dimagrire è sufficiente seguire una qualsiasi dieta ipocalorica, è altrettanto importante essere cauti nella scelta della dieta da intraprendere e soprattutto affidarsi ad un professionista sanitario esperto.

Spesso la motivazione che porta a seguire una dieta è di tipo estetico o legato alla moda del momento più che a motivi di salute, ma le scelte alimentari hanno delle conseguenze sulla salute presente e futura!

Rivolgersi ad un professionista specializzato è fondamentale in quanto ogni persona necessita di uno schema dietetico personalizzato, che tenga conto di gusti, esigenze particolari ed eventuali patologie, per cui affidarsi al "fai da te" risulta spesso fallimentare, soprattutto nel lungo periodo.

PERCHÉ LE DIETE NON FUNZIONANO NEL TEMPO?

Quasi tutte le persone hanno seguito una dieta almeno una volta nella vita, ma in genere i risultati raggiunti sono sfumati una volta terminata: perché?

La dieta, intesa come regime alimentare transitorio seguito rigidamente per un periodo di tempo più o meno lungo, è destinata al fallimento nella stragrande maggioranza dei casi. Se l'obiettivo è perdere peso e mantenere a lungo termine i risultati ottenuti è necessario cambiare le abitudini alimentari scorrette in modo permanente!

Mangiare non ha solo lo scopo di soddisfare il bisogno fisiologico di nutrirsi, ma talvolta può nascere come risposta ad un'esigenza emotiva anche quando il corpo non ne ha bisogno.

La fame emotiva si può provare in presenza di rabbia, noia, stress, solitudine, tensione, fatica, ansia o depressione. In questi casi il cibo viene utilizzato per placare stati d'animo sgradevoli ed ottenere una gratificazione immediata, e tale azione non è collegata alla fame fisiologica.

Un altro aspetto fondamentale relativo all'alimentazione è quello relazionale, della convivialità: soprattutto nella cultura italiana la condivisione del pasto, sia esso in famiglia o con amici, rappresenta un valore aggiunto molto importante.

Tutti questi aspetti (fisiologici, emotivi e relazionali) devono essere considerati nel momento in cui si intraprende una dieta perché ogni modifica del comportamento alimentare si ripercuote anche sulla sfera emotiva e relazionale, rendendo più complicati e spesso non duraturi i cambiamenti.

LA SOLUZIONE NON È MAI SEMPLICE!

L'industria delle "Fad Diets" propone messaggi fuorvianti, di diete veloci e risultati sorprendenti. Insinua nelle menti delle persone che il peso corporeo, sempre troppo elevato, possa essere ridotto con facilità, inducendo a volte pensieri al limite del disfunzionale: "peso troppo= valgo poco, ma se dimagrisco migliorerò la mia forma fisica e quindi anche il mio valore di persona".

La realtà è un'altra: le diete, se ipocaloriche, funzionano tutte nel breve periodo, siano esse a ridotto contenuto di grassi, carboidrati o iperproteiche, per il semplice motivo che vengono introdotte meno calorie del fabbisogno energetico.

La modifica dello stile di vita è invece un percorso più profondo, che deve essere condiviso e sostenuto da professionisti sanitari, i quali conoscono gli strumenti per promuovere scelte sane nelle persone e tengono conto di tutti i fattori, siano essi emotivi e relazionali che in alcuni casi inducono, ma in altri limitano, il processo di cambiamento.

Non occorre quindi avventurarsi in proposte alimentari complesse e restrittive: riscoprire le tradizioni può essere la via per ottenere risultati in modo gustoso e duraturo.





FARMACIE
COMUNALI
RIUNITE

Servizi
fcr

SEMPRE
CON TE!

Prenota online il tuo tampono in farmacia FCR!

Scopri **Agenda Servizi FCR**,
la **Nuova** soluzione per
risparmiare tempo e **prenotare
online** il tuo tampone Covid-19
nelle Farmacie FCR!



NOVITA
**AGENDA
Servizi** *fcr*

www.agendaservizi.fcr.re.it



Inquadra il **QRcode**
per iniziare subito
la tua **prenotazione**

Farmacie Comunali Riunite
Il benessere che conviene.

PREZZO COPERTINA € 0,35