



UNC
CONSUMATORI.IT

Farmaci per dimagrire, possiamo fidarci?

30 Settembre 2020



Il sovrappeso e l'obesità, fatte salve alcune situazioni patologiche, sono in gran parte dipendenti da **non corretti stili di vita** (eccessi alimentari, abitudini sedentarie, consumo di alcol e zuccheri, ecc.). Per **dimagrire** potrebbe quindi bastare condurre una vita più sana con moderazione a tavola e un buon esercizio fisico giornaliero; ciò richiede una buona dose di volontà e anche disponibilità di tempo che con i ritmi di vita attuale non sempre è possibile. Per questi motivi in molti casi si cercano delle **“scorciatoie”** sperando nelle lusinghe di diete e preparati miracolosi che con frequenza impressionante vengono proposti dai media e, soprattutto, attraverso i canali informatici. Nelle migliori delle situazioni si suggerisce di seguire i consigli di esperti dietologi, ma è dominante il ricorso al “fai da te”.

Seguendo i **“consigli” e utilizzando i rimedi proposti**, si ottengono quasi sempre dei risultati **effimeri** e spesso si hanno degli effetti collaterali negativi molto seri. Cerchiamo di capire cosa siano e cosa contengano questi prodotti “miracolosi”.

Possiamo sommariamente dividerli in tre categorie:

1. **Farmaci “allopatrici”**
2. **Fitoterapici**
3. **Alimenti ricchi di fibra**

Farmaci “allopatrici”

Ne esistono diverse categorie. La più utilizzata è forse quella che **riduce l'appetito** e che può divenire l'anticamera dell'anoressia. Un gruppo importante sono i farmaci che agiscono sulla **tiroide** alterando l'equilibrio degli ormoni tiroidei e stimolando indirettamente una “accelerazione” del metabolismo basale. Esistono poi degli **inibitori** degli enzimi digestivi (amilasi e/o lipasi) che impediscono l'assorbimento dei nutrienti. I **diuretici** servono per stimolare la funzione renale ed eliminare l'acqua presente in eccesso nel nostro organismo. Infine ci sono i **lassativi** che servono soltanto ad accelerare l'evacuazione intestinale, ma non hanno alcun effetto per la riduzione del grasso.

“Fitoterapici”

Si tratta di principi attivi estratti da vegetali che hanno diverse caratteristiche farmacologiche analoghe a quelle dei farmaci “allopatrici”. Tra i **diuretici** ci sono l'asparago, le foglie di betulla, le radici della gramigna, ecc. Sostanze **stimolanti** sono presenti nell'arancio amaro, nel cacao, nel caffè, nel tè, nel pepe nero, nel peperoncino. Le alghe, in quanto **ricche di iodio**, sono in grado di influenzare la tiroide e di “accelerare” il metabolismo. I principi attivi presenti nei vegetali sono in numero molto elevato e della maggior parte di essi si conoscono solo empiricamente le proprietà farmacologiche; gli eventuali effetti collaterali sono scarsamente conosciuti.

Fibre

I vegetali sono ricchi di fibre e di mucillagini molto utili per favorire la peristalsi intestinale e quindi “regolarizzare” i processi digestivi. I cereali integrali, la frutta, la verdura in foglia, ecc. sono naturalmente ricchi in fibre, ma molte persone preferiscono consumare prodotti a base di crusca e magari mangiare degli alimenti fatti con farine raffinate prive di fibra. “

Le varie sostanze e i prodotti sopra sommariamente indicati sono presenti in numero e quantità estremamente variabili nei tanti preparati dimagranti in commercio.

E' però fondamentale distinguere tra quelli che hanno subito un **“vaglio” preventivo da parte del Ministero della Salute** e quelli **“miracolosi” reperibili sul mercato clandestino che spesso opera attraverso la “rete” di internet**. Questi ultimi spesso hanno una composizione misteriosa celata dietro fascinosi nomi di fantasia e accompagnati da martellanti messaggi di straordinaria efficacia.

Il fenomeno è ben conosciuto dalle Autorità sanitarie che cercano costantemente di correre ai ripari. Ad esempio il provvedimento del **Ministro della Salute del 10 agosto 2015** con cui ha escluso la possibilità di utilizzare i seguenti farmaci per la preparazione di rimedi “dimagranti” perché ritenuti pericolosi.

- Triac (acido triodioacetico)
- Clorazepato

- Fluoxetina
- Furosemide
- Metformina
- Bupropione
- Topiramato

In tutti i prodotti “legali”, venduti nelle farmacie o nelle strutture commerciali autorizzate, le regole sono sicuramente rispettate. La stessa cosa non si può dire dei prodotti dimagranti distribuiti illegalmente anche attraverso il mercato elettronico.

Qualche consiglio su cosa fare per difendere la propria salute quando si ha bisogno di prodotti per dimagrire.

1. chiedere consiglio al proprio medico
2. acquistare i prodotti esclusivamente da canali “legali” (farmacie, parafarmacie, negozi abilitati alla vendita di integratori alimentari)
3. verificare dall’etichetta se esiste una Registrazione del Ministero della salute
4. controllarne, sempre dall’etichetta, la composizione e accertarsi che non sia presente nessuno dei farmaci proibiti dal Ministero della Salute
5. diffidare dai prodotti che assicurano perdite di peso molto rapide
6. ricordare che dimagrire si può (e si deve), ma richiede un impegno costante che può rappresentare un sacrificio

Autore: Agostino Macrì

Data: 20 febbraio 2019

Aggiornamento: 30 settembre 2020