

Di tutto di meno

**C'È LA DIETA PREISTORICA E QUELLA DEL PH. POI
L'ANTIAGE, LA MEDITERRANEA, LA DUKAN... ECCO COME
PERDERE PESO SENZA RIMETTERCI IN SALUTE**

A CURA DI DANIELA MINERVA

Un piatto

Le proprietà dei legumi. I trucchi dell'acqua. La scelta dei grassi giusti. Ma anche tutta la verità su intolleranze, esercizio fisico e pasta. Studi scientifici alla mano, ecco cosa propongono i nutrizionisti per rimetterci in forma

DI LETIZIA GABAGLIO

Immancabile, arriva ogni anno, come l'influenza, tra gennaio e febbraio, dopo i banchetti delle feste, la dieta. La primavera che scopre il corpo è lontana, ma se si vuole dimagrire con successo è questo il tempo di pensare a una strategia. Ma per quanti guru consultiamo, la medicina, quella seria, ha in serbo una sola ricetta, noiosa e pedante: limitare dolci e farinacei, mangiare molta frutta e verdura, preferire l'olio al burro, non saltare i pasti, muoversi ogni giorno. L'ultima conferma viene da un grande studio condotto da David S. Ludwig del Children's Hospital di Boston, apparso su "Jama", la Bibbia della medicina americana. Lo studioso ha messo a confronto tre diete ipocaloriche: a basso contenuto di grassi, di carboidrati e a basso indice glicemico. Ebbene, a parità di calorie ingerite, i risultati dimostrano che per perdere peso e mantenerlo la strategia migliore è quella che ci porta in tavola cereali non molto raffinati, verdura, frutta, legumi e grassi insaturi (quelli contenuti nel pesce, nelle noci o nell'olio extravergine d'oliva).

Ma a furia di scandagliare la rete tra alimentazione, stile di vita e peso corporeo, i nutrizionisti hanno messo le mani su una serie quasi infinita di comportamenti e trucchi che, ferma restando la ricetta di base, riscrivono le regole del dimagrimento. Eccole.

COUS COUS ALLA MEDITERRANEA Cominciamo dalla pasta e dal pane. Nessuno vuole rinunciarci. E la Dieta Mediterranea l'ha definitivamente sdoganata anche per quelli che vogliono perdere qualche chilo. Una dieta bilanciata da 1.200 calorie può prevedere un apporto di pane o pasta sia a pranzo sia a cena, purché non si superino i 40 grammi a pasto; scegliendo prodotti integrali si può aumentare un po' il dosaggio, ma non di molto. Se non si riesce a rinunciare a un buon piatto di pasta, allora bisognerà rinunciare al pane al pasto successivo. I carboidrati complessi non vanno eliminati dall'alimentazione perché forniscono energia immediata e perché l'organismo in deficit ►

Va' dove ti porta la moda

Sono molti i regimi alimentari proposti da nutrizionisti, più o meno attendibili. E ogni anno ne spuntano di nuovi. Ecco i più gettonati.

DUKAN. Chi non ne ha mai sentito parlare, alzi la mano. È la dieta più famosa degli ultimi tempi, quella che conta numerose celebrity fra i suoi seguaci, e che ha sollevato però anche le più aspre polemiche. Tanto che il suo promulgatore, Pierre Dukan, è stato radiato dall'albo dei medici francese, o meglio ha ottenuto la cancellazione dopo averla chiesta lui stesso nel tentativo di sottrarsi a possibili procedimenti disciplinari. Eppure il regime drasticamente ipocalorico e iperproteico propugnato dal nutrizionista francese non accenna a passare di moda. D'altronde che si dimagrisca velocemente è vero, ma il rischio,

eliminando totalmente i carboidrati, è che ad andarsene sia l'acqua e non il grasso superfluo. In più, una dieta così ricca di proteine, come quella che caratterizza il primo periodo della Dukan, rischia di mettere a dura prova i reni e il fegato. Ma cosa prevede questo metodo di dimagrimento? Una prima fase, detta di attacco, in cui si possono mangiare solo 72 alimenti a base di proteine pure; il secondo periodo si chiama "crociera" e prevede di alternare giornate di proteine pure a giornate di verdure accompagnate da 28 verdure raccomandate. A questo punto si dovrebbe raggiungere il peso stabilito e inizia la fase di consolidamento, che dura 10 giorni per chilo perso, in cui si ritorna progressivamente a una alimentazione libera. Infine, la stabilizzazione che prevede un giorno a settimana di sole

proteine, il consumo quotidiano di crusca d'avena e dell'attività fisica, anche moderata.

QUELLI CHE IL PH. Reminiscenze scolastiche alla mano, il pH è la misura dell'acidità di una soluzione. Cosa c'entra questo con il dimagrimento? Secondo alcuni il pH del sangue è un buon indicatore del nostro stato di salute, sovrappeso incluso. Se è troppo acido le cose non funzionano: si rischia di ingrassare, si innescano processi infiammatori, aumenta la stanchezza e l'umore non ne giova. Ad acidificare il nostro organismo sono i cibi, in particolare le proteine animali, gli zuccheri semplici e i cereali raffinati, di cui è ricca l'alimentazione occidentale. La soluzione è allora quella di ingerire più alimenti basici, o alcalinizzanti, come frutta,



verdura, ma anche patate, avocado, olive, latte e formaggi freschi. O cibi già equilibrati come pasta o pane integrale, l'olio extra vergine di oliva o lo zucchero grezzo. L'obiettivo è quello di riportare il valore a quel fatidico 7, all'equilibrio. La teoria acido-base non si esaurisce con la dieta, ma prevede anche dell'attività fisica,



Pietro Migliaccio Ecco l'antiage

È possibile contrastare il passare degli anni grazie all'alimentazione? La risposta è sì, anche se da solo il cibo non basta: è d'obbligo non fumare, bere con moderazione e fare attività fisica. Tuttavia a tavola possiamo davvero fare la differenza e aiutare l'organismo a rallentare i processi di invecchiamento. Una settimana tipo di dieta anti-aging prevede almeno due giornate dedicate al pesce, una ai legumi, una vegetariana, due equilibrate, e per finire un giorno di libertà. Il lunedì e il giovedì si pranza e si cena con spigola, gamberi o calamari, verdure e un po' di pane; il martedì fagioli, ceci o lenticchie per i pasti principali, insieme a pasta o pane in misura moderata; mercoledì e sabato alimentazione bilanciata a base di carne bianca e formaggi light e poco pane, preferibilmente integrale; venerdì solo verdure, soia, e pane e pasta suddivisi tra i due pasti principali; domenica libertà nelle quantità di proteine e verdure, ma non nei condimenti, e modesta quantità di farinacei. Completano le giornate colazioni a base di tè verde o latte parzialmente scremato, spuntini con yogurt o frutta fresca. Seguendo le indicazioni sui pesi degli alimenti ci si mantiene ogni giorno intono alle 1350 calorie: dimagrimento e salute sono assicurati.

di questi nutrienti tende a bruciare la massa muscolare per ottenere il carburante di cui ha bisogno. Risultato: si perde della massa magra e non si dimagrisce al meglio. Non scordiamo, poi, che anche la pasta contiene una percentuale di proteine, fra il 10 e il 13 per cento. Ciò di cui è priva, invece, sono i grassi. Alla fine della giornata, è quindi il condimento che si decide di usare a fare la grande differenza in termini di grassi ingeriti e calorie consumate.

Ma se siete stanchi di pasta e verdure, sappiate che in questo regime alimentare entrano abbondanti anche i legumi. Fagioli, lenticchie o ceci: i nutrizionisti sono tutti d'accordo nel dire che in una buona dieta non dovrebbero mancare. Sono ricchi di vitamine, di antiossidanti, di fibre e sali minerali e contengono proteine che, anche se diverse perché di origine vegetale, possono in parte sostituire quelle apportate da carne e pesce.

E lo dimostrano diversi studi. Secondo i ricercatori dell'Università di Toronto, per esempio, mangiare fagioli e simili nell'ambito di un regime ipocalorico aiuta i pazienti affetti da diabete di tipo 2 a controllare i livelli di glicemia. I loro risultati, pubblicati su "Archives of Internal Medicine", dimostrano che i legumi non solo non ingrassano, come invece spesso si crede, ma hanno benefici importanti sulla salute. Sempre sullo stesso giornale, ma qualche mese prima, un gruppo di ricercatori di Harvard aveva dimostrato che sostituire le proteine derivate da carne rossa con quelle provenienti da legumi e pesce diminuisce la mortalità legata a problemi cardiovascolari e ai tumori. Ispirandosi a questi risultati scientifici, c'è allora chi propone un regime ricco di ceci, lenticchie, piselli e



praticata soprattutto nelle prime ore della giornata e in maniera moderata, perché anche l'eccessivo affaticamento e lo stress contribuiscono all'acidificazione dell'organismo.

ZONA. Conosciuta anche come la dieta 40-30-30 (dove i numeri stanno a indicare le percentuali

di carboidrati, proteine e grassi di cui si deve comporre ogni pasto, spuntini compresi) la dieta Zona è diventata famosa grazie ad attori e sportivi che ne hanno fatto una filosofia di vita: da Brad Pitt a Elisa Di Francisca, la fioretista medaglia d'oro alle Olimpiadi di Londra, tanto per fare due nomi. La strategia alimentare proposta dalla Zona promette di mantenersi in forma - dimagrire per chi deve, ma anche aumentare la massa magra -, avere maggiore energia, più lucidità, maggiore efficienza fisica e mentale. L'occhio non è tanto alle calorie, ma alla stimolazione ormonale indotta dagli alimenti: il bilanciamento dei nutrienti, così come proposto dalla Zona, garantisce l'effetto. Che a seconda dello schema scelto si trasforma anche in successo sulla bilancia. Mangiare a Zona vuol dire

bandire quasi del tutto pasta e pane, ma abbondare in frutta, verdura e pesce; eliminare il burro, ma non dover penare troppo a misurare l'olio extra vergine d'oliva. Si riscoprono noci, mandorle, anacardi; l'esercizio fisico diventa parte dello stile di vita e si mangia 6 volte al giorno, preferibilmente senza lasciare passare più di 4-5 ore fra un pasto e l'altro. Non solo colazione, pranzo e cena, ma anche i tre spuntini (mattina, pomeriggio e sera) devono essere bilanciati, contenere cioè la giusta quantità di carboidrati, proteine e grassi. Un particolare che può rendere difficile mantenere la Zona sempre e ovunque. Si può ovviare con il latte o lo yogurt parzialmente scremati, alimenti completi e bilanciati, ma anche con apposite barrette.

NEANDERTHAL. Gli uomini primitivi non erano certo obesi. Su questo semplice assunto si basa l'idea che un'alimentazione a base di carne - quella che i nostri progenitori cacciavano a mani più o meno nude - verdure, preferibilmente crude, e frutta, soprattutto frutti di bosco e bacche varie, possa garantire una forma smagliante. Completamente messi al bando tutti gli alimenti raffinati ed elaborati: niente farine, zucchero o sale. Facile a immaginarsi, facendo a meno di tutti i farinacei, dei dolci, degli alcolici dimagrire non è certo difficile. Attenzione però: la paleo-dieta ha il beneficio di eliminare alimenti confezionati, surgelati, precotti, ma è sostanzialmente iperproteica e a lungo andare può provocare danni all'organismo.

L. G.

fagioli - da mangiare almeno quattro volte a settimana - per ottenere una forma invidiabile e soprattutto la pancia piatta: le fibre di cui sono ricchi questi alimenti, infatti, favorisce il transito intestinale.

CHI DORME PERDE PESO Tutti sanno che non si può dimagrire restando seduti, ma non tutti quanto bisogna muoversi. E ben pochi, invece, sanno che riposare fa perdere peso.

Cominciamo col dire, quindi, che per perdere peso si consiglia un'ora di attività fisica aerobica moderata almeno tre volte alla settimana; per restare in forma, invece, bastano 30 minuti di esercizio anche blando al giorno. E vabbé. Ma una delle scoperte più interessanti che la scienza ha fatto a proposito della propensione di alcune persone a ingrassare più di altre è che più si dorme, più si dimagrisce. O meglio, che chi non riesce a riposare ha più probabilità di ingrassare. Tanto che dormire un numero adeguato di ore (dalle 7 alle 9) è considerato uno dei pilastri del dimagrimento, insieme a un regime alimentare ipocalorico e a una discreta quantità di esercizio fisico. «Sempre più prove scientifiche suggeriscono che le abitudini di riposo non possono essere sottovalutate quando si prescrive un programma di riduzione del peso a un paziente obeso», hanno scritto, sul "Canadian Medical Association Journal", Jean-Philippe Chaput, del Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute di Ottawa, e Ange-



lo Tremblay, della Laval University in Québec. Riposare bene e a lungo è fondamentale non solo per gli obesi. Nathaniel Watson, neurologo dell'University of Washington di Seattle, ha studiato le abitudini di 1.088 coppie di gemelli scoprendo che i fratelli o le sorelle che dormono meno di 7 ore per notte sono più grassi e hanno maggiori problemi a mantenere sotto controllo il proprio peso di quelli che riposano più di 9 ore. Anche

a parità di predisposizione genetica, quindi, il riposo fa la differenza sulla bilancia.

BUGIE E CALORIE Non riuscite a dimagrire nonostante diete ed esercizio fisico? Colpa di un'intolleranza alimentare. È questa una teoria oggi molto di moda, ma che mette in allarme la maggior parte degli specialisti. Soprattutto perché le intolleranze alimentari sono praticamente impossibili da identificare: possono essere individuate in maniera certa solo quelle dovute a difetti enzimatici come quella al lattosio, per le quali esiste il test del respiro (breath test). Nonostante questo sono molto diffusi, e venduti soprattutto on line,

altri tipi di esami (alcuni anche fai-da-te), come quello del capello, che cercano di cavalcare la moda ma che non hanno validità scientifica. Guarda caso questi test individuano sempre come colpevoli alimenti molto calorici, per esempio latticini, insaccati o frutta secca, la cui eliminazione dalla dieta permette naturalmente di perdere qualche chilo. Il ►

rischio, però, è che i più incauti comincino a seguire regimi alimentari squilibrati e dannosi per la salute.

Neanche i grassi vanno demonizzati, ma conosciuti. È importante, infatti, che provengano dai grassi circa il 30 per cento delle calorie giornaliere. A fare la differenza sulla bilancia, però, è la loro qualità. Ce ne sono di buoni e di cattivi, e la nostra tradizione culinaria in questo ci aiuta. Fra tutti i condimenti, infatti, l'olio extra vergine d'oliva è sicuramente il più salutare, ricco di omega3, da preferire a crudo, per condire una ricca insalata, le verdure cotte al vapore o della carne. Sono invece da evitare i grassi di origine animale, come burro, strutto, panna o lardo, ricchi di colesterolo. Si tratta dei cosiddetti grassi saturi, di cui sono ricchi gli alimenti industriali, che caratterizzano la dieta occidentale e numerosi studi hanno associato in maniera lampante con l'aumento del numero di persone obese.

Come se non bastasse, la dieta ricca di grassi saturi e carboidrati raffinati è associata anche con effetti cognitivi deleteri. «Sulla base dei risultati ottenuti su modelli animali e degli studi che svelano in che modo questo tipo di regime alimentare può influire negativamente sulle funzioni cerebrali, suggeriamo che ci sia un legame di causa effetto fra una dieta del genere e il declino delle funzioni cognitive negli umani, e che questa alimentazione contribuisca allo sviluppo di condizioni neurodegenerative», hanno scritto sul numero di gennaio di «Appetite» i ricercatori dell'Università Macquarie in Australia. Insomma, oltre a renderci pingui, mangiare solo cibi industriali, raffinati e confezionati, ci rende anche stupidi. Nella lista delle cose da eliminare, non c'è dubbio quindi che vengano per primi.

Non si può fare a meno, invece, neanche se si è a dieta della frutta, a volte accusata di contenere troppi zuccheri o di gonfiare e quindi non favorire il dimagrimento. Certo bisogna dimenticarsi banane, uva e fichi, e abbondare invece con mele, pere, kiwi, fragole, arance, ananas, melone o frutti di bosco. La frutta è dolce, soddisfa quindi il palato, ha poche calorie ed è ricca di vitamine e antiossidanti. E si può mangiare a fine pasto, al posto del dessert, oppure come spuntino, per non arrivare troppo affamati all'appuntamento con il pranzo o la cena. Insomma, un vero alleato per chi sta a dieta. È falso, poi, che mangiata dopo i pasti gonfi o appesantisca. Al contrario, le fibre e l'acqua di cui è ricca aiutano il transito intestinale, e in più aiuta ad assorbire meglio il ferro contenuto nelle verdure.

INDOVINA COSA C'È NELLO SNACK

Stare a dieta e rimanere fedeli alle tabelle di marcia è spesso difficile, non solo per la fame ma anche per la logistica: in ufficio, in viaggio, in vacanza, non sempre è possibile non sgarrare. Per questo farmacie e supermercati sono pieni di snack, beveroni e ogni tipo di pasto sostitutivo. Quelli giusti, ovvero equilibrati, se usati saltuariamente non fanno male. Il problema, però, è che non saziano a lungo: uno studio uscito su «Current Nutrition and Food Science», per esempio, ha calcolato in meno di tre ore l'effetto saziante di uno specifico beverone sostitutivo. È facile, quindi, aggiungere alla barretta qualcos'altro, oppure mangiarne due, finendo per assumere più calorie del previsto. In più i sapori disponibili sono pochi e poco gustosi, e visto che anche il palato vuole la sua parte, anche quando si è a dieta, è facile andare alla ricerca di qualcosa di più saporito. Pochi, poi, sono gli studi clinici eseguiti in modo da capire se si tratti effettiva-



Nicola Sorrentino

A ciascuno il suo pasto

Non è la qualità, ma la quantità a determinare se un alimento faccia ingrassare o meno. Il nostro organismo per stare bene deve introdurre giornalmente nelle giuste proporzioni proteine, grassi, zuccheri, vitamine, sali minerali, fibre vegetali ed acqua. Per oltre 15 anni le indicazioni nutrizionali che avevamo a nostra disposizione sono rimaste invariate senza alcun aggiornamento, finalmente da pochi mesi abbiamo delle nuove Linee Guida. Indicazioni che personalizzano la dieta dell'individuo e introducono nuovi parametri di percentuali dei nutrienti. Tra le varie indicazioni si evidenzia l'aumento delle dosi consigliate di alcune vitamine, ma anche l'importanza dell'attività fisica, dell'Indice Glicemico (velocità di aumento della concentrazione di zucchero nel sangue determinata dagli alimenti), dell'assunzione della fibra alimentare e della stessa acqua, mai considerata come un vero nutriente. Le dosi consigliate d'acqua sono di un grammo per ogni caloria ingerita, prendendo in considerazione anche i liquidi contenuti negli alimenti. Per capirci, in una normale dieta da 2 mila calorie circa al giorno sono necessari 2 litri di acqua.

Il modello alimentare che, nel corso degli anni, si è venuto a delineare come il più appropriato per stare bene è quello Mediterraneo, povero di acidi grassi saturi e di proteine animali, ricco di carboidrati, fibre e antiossidanti naturali, fatto dei prodotti della tradizione mediterranea: cereali (pane, pasta, polenta), latte e derivati, pesce, frutta, ortaggi, legumi e olio d'oliva. Alimenti ricchi di antiossidanti, antiradicali liberi e di grassi soprattutto insaturi, ideali per tenere a bada i livelli di colesterolo, la pressione arteriosa, la glicemia e per mantenere in salute cuore, cervello, arterie e vene.

Il cibo, però non va visto solo come fabbisogno energetico o di sopravvivenza, ma anche come «convivialità», intesa come manifestazione d'affetto, di comunicazione, di aggregazione: e allora niente sensi di colpa se saltuariamente mangiamo una salsiccia o una fetta di torta. Un pranzo di nozze o un compleanno non possono fare male o rovinare una dieta. Ben diverso è festeggiare tutti i giorni. In questo senso, la quantità conta: va modificato lo stile di vita e l'approccio metodologico alla giornata.

mente di una strategia di dimagrimento che ha effetti duraturi.

I pasti sostitutivi hanno però anche dei vantaggi: in viaggio o quando si approfitta della pausa pranzo per fare sport permettono di non saltare un pasto, abitudine sconsigliata a chi vuol perdere peso. La tabella di marcia ideale per chi vuole dimagrire, infatti, prevede tre pasti principali e due o tre spuntini. Mai saltare colazione, pranzo e cena, dicono i dietologi. Ma neanche pensare di arrivare tutti di un fiato a questi tre appuntamenti sembra essere una strategia vincente: spezzare la fame a metà mattina, metà pomeriggio e, c'è anche chi sostiene, prima di andare a letto, aiuta a non arrivare troppo «affamati» ai pasti,

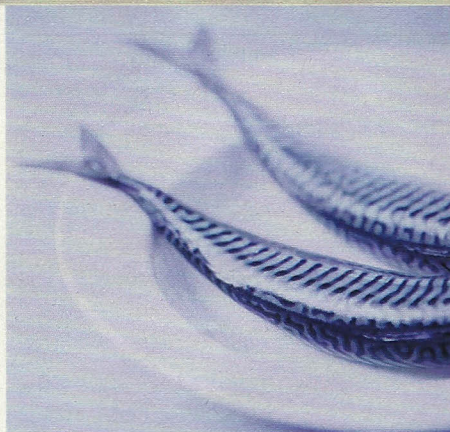
Alla ricerca dell'omega 3

COLLOQUIO CON BARRY SEARS

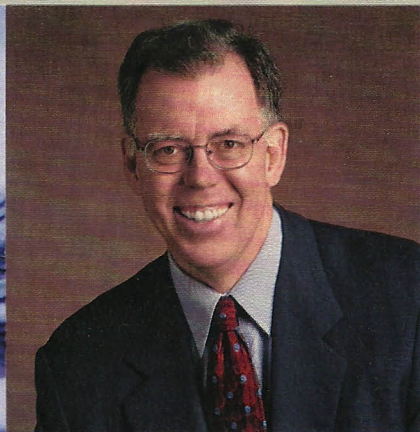
Quella di Barry Sears per gli omega 3 è una passione, vera. Perché affonda le radici nella sua vita personale. «Quando mio padre, giocatore di basket a livello professionale, morì di infarto a poco più di cinquant'anni, capii che anche il mio destino probabilmente sarebbe stato quello. Non potevo certo cambiare i miei geni, ma potevo provare a modificarne l'espressione», ci racconta il fondatore della Inflammation Research Foundation. È così che ha iniziato a studiare gli acidi grassi - contenuti in grande misura nel pesce azzurro, nel salmone, nello sgombrò, ma anche nelle noci e nell'olio di lino - e il loro ruolo nei processi infiammatori, in primis quelli legati al cuore.

Professor Sears, perché è fondamentale assumere omega 3?

«Perché l'industria alimentare ha profondamente cambiato il nostro rapporto con il cibo e l'organismo umano ne risente pesantemente. Fra i due tipi di acidi grassi - omega 3 e omega 6 - ci deve essere equilibrio, perché da questo bilanciamento dipende il grado di infiammazione nel nostro corpo. Ora, da quando circa



quarant'anni fa abbiamo cominciato a mangiare più prodotti industriali la quota di omega 6 nella nostra dieta è andata via via crescendo: questi grassi, principalmente oli vegetali, sono infatti gustosi e poco cari. Un processo iniziato negli Stati Uniti che poi si è diffuso in tutto il mondo, proprio come l'epidemia di obesità che ne è figlia. Ristabilendo l'equilibrio perdiamo peso, preveniamo le malattie infiammatorie e invecchiamo più lentamente».



Tutti quindi dovrebbero assumere omega 3?

«Sì, perché il nostro organismo ne ha bisogno e non può produrli. Non importa essere a dieta o meno, l'assunzione di omega 3 è cruciale perché tutti soffriamo di qualche forma di infiammazione. Una persona normopeso e senza alcuna malattia particolare ha bisogno di circa 2,5 grammi al giorno, il minimo. Ma se chi è in sovrappeso, ha il diabete o soffre di cuore ne deve prendere di più».

L. G.

e quindi a ingerire meno calorie. In più, si evitano picchi negativi di glicemia che poi verrebbero controbilanciati da risalite repentine nei valori di zuccheri nel sangue al momento di alzarsi da tavola. Mantenere la glicemia costante, infatti, contrasta i meccanismi di infiammazione alla base dello sviluppo di diabete di tipo 2, così come di molte altre malattie croniche. Lo spuntino ideale è quello a base di frutta, magari accompagnata da un pezzetto di formaggio, oppure uno yogurt, ma va bene anche un cappuccino. Da evitare dolci e merendine.

AMBIGUI ALLA META Per dimagrire bisognerebbe bere almeno 2 litri di acqua al giorno, così da drenare i liquidi in eccesso. Di certo c'è che bere prima dei pasti aiuta a calmare il senso di fame perché «inganna» il cervello: la distensione delle pareti dello stomaco, infatti, manda dei segnali di sazietà. Risultato: si mangia di meno. Lo hanno visto, dati alla mano, i ricercatori del dipartimento di Nutrizione umana della Virginia Tech, università americana. Come scrivono su «Obesity», bere almeno mezzo litro di acqua prima dei pasti ha consentito a un campione di volontari sottoposti a regime ipocalorico di perdere più peso rispetto al gruppo che non beveva. L'ideale poi è far seguire all'acqua le verdure, e solo dopo le proteine. Lo stomaco si dilata ancora di più e la sazietà di breve termine è assicurata; carne, pesce o uova



serviranno invece a garantire quella di lungo termine, allontanando la sensazione di fame.

Un altro trucco è quello di masticare lentamente e far durare più a lungo ogni boccone, almeno 30 secondi prima di deglutire. A dirlo una ricerca dell'Università di Birmingham apparso proprio fra Natale e Capodanno sulle pagine di «Appetite». A sovraintendere la sensazione di appetito è la serotonina, una sostanza naturalmente prodotta dal nostro organismo che è fondamentale per molti meccanismi, tra cui la regolazione dell'umore. Tanto è vero che alcuni dei farmaci per combattere la depressione agiscono proprio su questa sostanza. Pasta, pane, zuccheri, ne aumentano i livelli ed ecco quindi perché mettersi a dieta non è mai facile, costa fatica e mette di cattivo umore. Per questo la ricerca farmacologica ha provato a varie riprese a mettere a punto una pillola che agisse proprio su questo meccanismo, attivando artificialmente cioè i recettori della serotonina. L'inganno però non sempre riesce, e soprattutto non è mai senza conseguenze: gli effetti collaterali sul cuore hanno portato al ritiro dal mercato del primo farmaco anti-fame che agiva sulla serotonina già nel 1997. A breve però ne arriverà un altro, approvato la scorsa estate negli Stati Uniti dalla Food and Drug Administration.

ha collaborato Caterina Visco