

**La dottoressa Serra Visconti: «Il rischio di ingrassare di nuovo esiste. Serve tanta attività fisica che il medico deve prescrivere insieme alla cura»**

## La dieta in edicola? Meglio non fidarsi e rivolgersi all'esperto

**Roma** | La dieta "zona", mediterranea, quella del minestrone, del gelato o della pizza: che sia "tematica" oppure un nuovo trovato dall'America, la cura dimagrante è sempre piuttosto allettante, soprattutto se propone di mangiare quello che piace in determinate quantità. Le riviste al femminile propongono ogni mese un nuovo "menu" che permette di concedersi persino uno spuntino durante la giornata, per spezzare la fame. Ma è giusto fidarsi delle "ricette" miracolose proposte dai giornali? «Quando le diete sono molto brevi, di un giorno o due, a volte possono essere utili, perché anche un medico può prescrivere una piccola dieta depurativa», spiega la dottoressa Anadela Serra Visconti, medico chirurgo della Società Italiana di Medicina Estetica. Se parliamo di dieta dimagrante, dobbiamo tenere sempre presente che deve essere personalizzata e quindi fatta dal medico dopo una visita, un check-up generale ed un'analisi clinica. Non può esserci una dieta che

vale per tutti, perché qualunque dieta può avere delle controindicazioni che, chiaramente, sul giornale non possono essere indicate, quindi bisogna fare un po' di attenzione. Bene le regole generali e le diete per uno o due giorni a settimana, ma per le diete a lungo termine è necessario fare una visita preliminare dal medico. A volte, le diete che appaiono sulle riviste possono essere addirittura dannose, perché ci sono persone che hanno malattie che magari precludono l'assunzione di certi alimenti. Non sempre lo sono, però, bisogna evitare il terrorismo».

Dieta "tematica" non significa "su misura". «Bisogna fare molta attenzione», continua la dottoressa Serra Visconti, perché quando si parla di dieta "mediterranea" si parla semplicemente di uno stile alimentare. Se diamo una dieta per così dire "mediterranea" ad una persona, le daremo pasta, legumi, ma bisogna regolare opportunamente le quantità e se la persona non svolge una



Per dimagrire non basta leggere il "menu" proposto da un giornale al femminile e seguire la moda del momento

corretta attività fisica può addirittura ingrassare. La parola dieta vuol dire di per sé stile alimentare, non significa necessariamente cura dimagrante. La dieta a "zona" ha delle controindicazioni, perché è comunque una dieta iperproteica: può andare molto bene, però è meglio avere il parere del medico. Una cosa è la dieta, altra cosa è "la moda delle diete": le diete "tematiche" sono sempre a breve termine, non posso-

no rappresentare uno stile di vita e rispondono più ad una necessità dei giornali che non ad una reale valutazione del paziente».

Ma non è un segreto che spesso, dopo mesi di rinunce e semidigiuno, i risultati non siano quelli sperati. È altrettanto frequente riuscire a perdere peso e poi riacquistare rapidamente i chili di troppo. «È sempre possibile riacquistare peso se non si cambia un po' lo stile di vita», conclude la dottoressa Anadela Serra Visconti, un esperto corretto accanto ad una dieta fornisce anche una serie di indicazioni sul tipo di attività fisica che la persona deve seguire. Non è corretto dare solo una dieta senza prescrivere l'attività fisica, e se tutto questo manca il paziente può ingrassare di nuovo: tutte le persone che hanno tendenza ad ingrassare possono recuperare peso. Il metodo migliore per non recuperarlo è fare un buon mantenimento e soprattutto continuare a muoversi anche quando la dieta è finita».

m.m.