

FeelGood!

DILEMMA

I geni delle diete

Kit per test del dna, a casa o in farmacia: si preleva un po' di saliva, si compila un questionario sullo stile di vita e si aspetta di sapere come perdere peso. C'è da fidarsi?

di Claudia Bortolato

Sì

Ascanio Polimeni, esperto di psiconeuroendocrinologia e condirettore Regenera Research Group

«I test di nutrigenomica, eseguiti sulla saliva, sono oggi molto avanzati e in grado di rilevare con precisione una serie di geni polimorfici. Questi caratterizzano la variabilità genetica da un individuo all'altro, e quindi sono utili per impostare un piano dietetico-nutrizionale personalizzato. L'obiettivo è rallentare l'invecchiamento, prevenire malattie legate al sovrappeso o all'obesità, come quelle cardiache e il diabete, o semplicemente perdere i chili superflui. I nuovi esami includono nelle valutazioni anche i maggiori marker dell'invecchiamento, come la glicazione. È un processo nel quale gli zuccheri nel sangue formano "glicotossine" (AGEs), che incentivano l'infiammazione dell'organismo: una delle conseguenze è l'alterazione delle fibre collagene e la comparsa delle rughe. Naturalmente, il grado di affidabilità di test, diete e integratori è condizionato dalla serietà di chi li propone. Attenzione, dunque, a quelli venduti attraverso internet o in farmacia (nel primo caso, si effettua il test da soli e poi si spedisce il campione, nel secondo caso è invece il farmacista a effettuarlo, sfregando un tampone all'interno della guancia, e ad agire da intermediario con la società che effettua le analisi genetiche), che non prevedono il supporto di un medico. Inoltre il consiglio, valido soprattutto per i test del dna in kit fai-da-te, è di verificare la certificazione dei laboratori che li eseguono; quelli autorizzati sono infatti una minoranza.

No

Giovanna Cecchetto, Presidente ANDI, Associazione Nazionale Dietisti Italiani

«Non è stato ancora perfettamente chiarito il ruolo dei geni nella tendenza al sovrappeso né, soprattutto, le loro interazioni con gli altri fattori che influenzano i comportamenti alimentari e le conseguenti ricadute sullo stato di salute. Infatti, salvo rarissimi casi patologici, tutti possono perdere peso semplicemente seguendo uno stile di vita più sano. In altre parole: basato sulla giusta combinazione tra dieta ipocalorica, ma bilanciata, e attività fisica costante e adeguata alle proprie esigenze. Semmai, si potrebbe dire che le "diete del dna" sono valide all'interno di piani alimentari ispirati alle linee guida riconosciute dalla Comunità Scientifica nazionale e internazionale, ma non come fattori determinanti. I geni, in poche parole, allo stato attuale delle conoscenze sembrano avere un ruolo marginale, o almeno parziale, nei risultati. Inoltre, per poter durare nel tempo, la modificazione delle abitudini alimentari richiede interventi personalizzati da parte di medici dietologi, in grado di gestire la complessità dei comportamenti sotto il profilo biologico, psico-emotivo, culturale e sociale della persona, e di stimolarne e sostenerne la partecipazione attiva. Tutte variabili che i kit e i piani alimentari proposti attraverso canali di vendita come la farmacia, o peggio, la rete, non sempre garantiscono. In sostanza, meglio diffidare dalle diete, comprese quelle cosiddette del dna, che sconfinano nel fai-da-te».

BENESSERE PROTEINE PER DIMAGRIRE

Le tanto bistrattate diete proteiche possono avere dei vantaggi. In genere, sono ritenute dannose perché determinano un eccesso di scorie, un accumulo di grassi animali saturi, o perché difficilmente digeribili (soprattutto se sono a base di proteine vegetali). In alcuni casi, però, fanno dimagrire preservando la muscolatura. «È possibile sopperire al fabbisogno di proteine del nostro organismo, senza effetti collaterali», spiega la dottoressa Maria Gabriella Di Russo, specialista in Idrologia Medica, che ha recentemente illustrato i vantaggi della dieta proteica ProtiPlus, «purché si segua un programma preciso. Esistono, sul mercato dell'alimentazione, preparati proteici. Si tratta di veri e propri pasti o snack, prodotti con materie prime selezionate, facilmente digeribili e totalmente privi di scorie azotate. Prodotti che mantengono inalterata la nostra massa magra perché agiscono bruciando i grassi, invece che il glucosio». P.S.

Bellezza ^{SOHN} e Salute



www.marcoantonetto.it

LIEVITO SOHN, PELLE PIÙ PURA, CAPELLI PIÙ FORTI

Il lievito vivo, varietà *Saccharomyces Cerevisiae*, già noto agli antichi egizi per le sue proprietà salutari, è un alleato biologico dotato di uno straordinario patrimonio naturale composto da enzimi, vitamine, minerali e aminoacidi essenziali che nutrono e rinforzano i capelli. Associato ai fermenti lattici svolge un'azione disintossicante che riattiva il delicato equilibrio della flora intestinale così importante per una pelle sana e luminosa.

STO BENE E SI VEDE

Gli errori alimentari, la fatica, lo stress, i cambi di stagione, disturbando l'intestino, possono lasciare segni visibili sulla pelle e sui capelli. L'integrazione con lievito vivo favorisce un'azione disintossicante che riattiva l'equilibrio naturale.

Dalla natura un aiuto per:

- restituire purezza alla pelle, forza e luminosità ai capelli
- ridurre la tensione addominale e rendere il ventre piatto

LIEVITO SOHN unisce in un solo prodotto l'azione rivitalizzante del lievito vivo con quella depuratrice dei fermenti lattici.



In farmacia, in gradevoli bustine all'aroma di pesca o in pratiche compresse deglutibili.