



LA SALUTE E LA BELLEZZA SI CONQUISTANO A TAVOLA

A CURA DI PATRIZIA PELLEGRINI



**COSA HANNO FATTO I SOCIAL E NON CE NE
SIAMO ACCORTI....**

**Preziosi consigli di Patrizia Pellegrini
naturopata funzionale®**

È indubbio che i social siano ormai parte della nostra vita sociale, politica e culturale: ci informano sull'attualità, dettano le mode, mobilitano piazze e interrogazioni parlamentari. Non c'è nulla della nostra vita - di quella dei più giovani, soprattutto - che non venga passata al setaccio. Venti anni fa, il 4 febbraio del 2004, in una stanza del dormitorio di Harvard lo studente Mark Zuckerberg lanciava in internet la piattaforma TheFacebook. Ma quella che era nata come una piattaforma di condivisione e conoscenza per gli studenti del college - dopo poco ampliata anche a quelli circostanti - diventa in pochi mesi un fenomeno, nazionale, internazionale che ha significato passare sempre, prima di conoscere davvero qualcuno, attraverso uno schermo: per dare la giusta distanza, per avere il tempo di ponderare le risposte, modellare la propria personalità sulla base di idee, concetti appresi sul social, smussare gli angoli di un carattere un po' diverso dalla realtà. Ma la messaggistica istantanea è stata sostituita dalle stories e i post di Instagram. Non più decine di messaggi al minuto, ma condivisione di contenuti della durata di ventiquattro ore. Un esempio della pericolosità di FB è data anche dalla diffusione, secondo la rivista Science, di messaggi di farmaci contro il diabete usati dalle star per dimagrire, che sono la scoperta scientifica del 2023. Eppure, negli ultimi tempi si è parlato molto di questi medicinali con non poche preoccupazioni. L'Agenzia Italiana del Farmaco (Aifa), per prima, ha lanciato l'allarme, poiché questi farmaci, importanti per chi soffre davvero di diabete, diventano sempre più difficili da trovare. Quali sono i rischi per chi soffre di diabete e quali le indicazioni per chi vuole testarlo?

Un fenomeno anche pericoloso - come fosse un progetto di persuasione occulta - per veicolare messaggi di informazione "scorretta e dannosa", che spinge a utilizzare l'antidiabetico semaglutide per il dimagrimento che viaggia soprattutto sui social.





Dunque "l'Aifa dovrebbe utilizzare proprio i social per informare e scoraggiare quest'uso, cercando di comunicare con le persone che più seguono queste informazioni".

Il consiglio arriva da **Silvio Garattini**, fondatore e presidente dell'Istituto di ricerche farmacologiche Mario Negri Irccs interpellato di Adnkronos Salute a proposito del medicinale anti-diabete di Novo Nordisk, attualmente carente e con la possibilità (prospettata dalla stessa Aifa) che manchi per l'intero anno, in particolare per la pericolosa moda di assumerlo per perdere peso.

Consigli preziosi di Patrizia Pellegrini naturopata funzionale®:

Per dimagrire si deve seguire, imparando, un corretto stile di vita e non è necessario consultare FB ma farsi seguire da una corretta nutrizionista, il nostro fisico non è uno yo yo, dobbiamo abituarlo a mantenere una dieta alimentare corretta, perché non esistono cibi che bruciano i grassi in modo miracoloso, ma alcuni alimenti possono contribuire a stimolare il metabolismo, migliorare la digestione, aumentare la sazietà e favorire la gestione del peso. L'importante è integrarli in un regime alimentare equilibrato e sano, che comprenda una varietà di nutrienti essenziali, insieme ad un programma di attività fisica regolare. Ci sono alimenti che favoriscono la sazietà come legumi, verdura a foglia verde, avena. Le fibre migliorano il transito intestinale e aiutano a mantenere il sistema digestivo sano, riducendo la possibilità di gonfiore. I cibi ad alto contenuto di fibre aiutano a evitare picchi glicemici, prevenendo picchi di fame e promuovendo una perdita di peso sana. Il tè verde, il peperoncino e il curry supportano il metabolismo e favoriscono la combustione dei grassi, specialmente se accompagnati a un regime alimentare equilibrato. Il salmone, per esempio, aiuta a migliorare la sensibilità all'insulina, e a gestire meglio lo zucchero nel sangue, oltre a ridurre l'infiammazione.



Regime alimentare e camminare.....ce lo spiega Luca Cucchi, istruttore di ginnastica posturale, esperto in biomeccanica e educatore del movimento. Istruttore FIDAL

I Centri per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie raccomandano 150 minuti di attività sportiva moderata a settimana, con due giorni dedicati al rinforzo muscolare. Questo serve ad aumentare le riserve di energia e ridurre la fatica, migliorare l'equilibrio e ridurre il rischio di malattie cardiovascolari, ictus, diabete di tipo 2, osteoporosi e alcuni tipi di cancro. Camminare sembra una cosa semplice ci spiega Luca Cucchi: "In realtà richiede il corretto funzionamento in contemporanea di molti sistemi organici tra cui ossa, cuore, polmoni, muscoli, vista e sistema nervoso. Di conseguenza, una velocità di cammino troppo lenta può indicare un invecchiamento precoce e un deterioramento della funzionalità degli organi: "Mantenere attivi i polmoni, il cervello e il cuore aiuta a migliorare la propria salute fisica e cognitiva e, quindi, la velocità di camminata. Secondo diversi studi, un passo troppo lento può indicare un invecchiamento precoce

La velocità della camminata può essere anche un indicatore del proprio stato di salute: lo ha spiegato uno studio della Duke University di Durham, North Carolina. I ricercatori hanno analizzato, in particolare, la velocità della camminata dei pazienti che hanno da poco superato i 40 anni: "Quanto velocemente le persone camminano ci dice molto su quanto i loro corpi e anche i loro cervelli siano invecchiati nel tempo" Concludendo, come ci esorta **Patrizia Pellegrini**, focalizzarsi solo sul dimagrimento, piuttosto che su una salute duratura può creare insoddisfazione con il proprio corpo. È fondamentale concentrarsi su scelte alimentari sostenibili che promuovano il benessere a lungo termine, piuttosto che su risultati immediati e temporanei.



Patrizia Pellegrini Naturopata Funzionale®

Esperta Alimentazione Chetogenica Antinfiammatoria e Low-Carb
del gruppo CHE-TONE "Tree of Natural Energy-Stili di Vita che
non ti aspetti.

Luca Cucchi

Istruttore di ginnastica posturale, esperto in biomeccanica e
educatore del movimento. Istruttore FIDAL.