

# CELLULITE? SOVRAPPESO?

PARLIAMONE CON L'ENDOCRINOLOGO

**Al dottor Antonio Stamegna, direttore dell'ambulatorio di endocrinologia estetica, chiediamo qual è la relazione tra la endocrinologia, la cellulite e il sovrappeso.**

Gli ormoni hanno la caratteristica di modificare l'aspetto di una persona. Soprattutto nelle donne, i cambiamenti indotti dalle variazioni ormonali, possono essere molto evidenti e, quando abbinati ad errori alimentari, possono trasformare il corpo di una donna.

**In che modo?**

Il grasso e l'acqua in eccesso nascondono le forme di intere regioni del corpo e molto spesso, oltre ad una alimentazione sbagliata e alla sedentarietà, può essere in gioco una ridotta funzione della tiroide: anche per condizioni considerate nella norma può esserci una riduzione fino al 30% della funzione tiroidea.

In questi casi, qualsiasi dieta o trattamento estetico non produrrà alcun risultato significativo o definitivo se non si risolve il problema di base, perché la tiroide è la ghiandola più importante nel mantenere un metabolismo basale valido.

**Ma è difficile pensare che giovani donne con la cellulite abbiano tutte problemi alla tiroide.**

Nel corso di questi anni ho visitato più di duemila donne con problemi di peso e cellulite e mi sono sorpreso dalla frequenza con cui, anche in giovani donne, il valore degli ormoni tiroidei era ai limiti inferiori della norma. Questo non vuol dire che sia in atto una patologia della tiroide, ciò può essere dovuto ad una fisiologica riduzione della funzione della tiroide per un meccanismo di difesa.

**Meccanismo di difesa?**

Quando si assumono poche calorie come nel corso di diete non equilibrate, dopo essere state da sempre a dieta o anche quando si commette l'errore di assumere pochissime calorie durante il giorno, la tiroide riduce la sua funzione per ridurre il metabolismo in un meccanismo di difesa (mangio poco-brucio poco).

Inoltre, molte persone, dopo aver praticamente digiunato nel corso della giornata assumono nella serata una quantità di calorie che non sono più in grado di bruciare.

Risultato: perdita di massa magra di giorno e aumento di grasso di notte: e dopo qualche tempo compare la cellulite (anche in normopeso), si gonfiano le gambe, i muscoli si afflosciano, aumenta il grasso superficiale e con il tempo l'intera figura appare trasformata.

**A questo punto?**

A questo punto, dopo innumerevoli tentativi di diete e di trattamenti inutili, si prende in considerazione la chirurgia estetica pensando di risolvere il problema definitivamente.

**Ed è giusto?**

L'intervento di liposcultura, che è un vero e proprio intervento chirurgico, è consigliabile nei casi in cui ci siano delle modificazioni anatomiche dalla nascita ma se le modificazioni della silhouette sono dovute all'aumento di acqua e grasso, allora non si deve operare ma mettere in condizioni la paziente di perdere il grasso e l'acqua in eccesso (*Liposcultura fisiologica* - vedi [www.stamegna.it](http://www.stamegna.it)). Qualora si operasse senza aver risolto il problema di base, il risultato sarebbe mediocre ed effimero.

**Cosa è giusto fare?**

Ripristinare un equilibrio ormonale aiutando la tiroide a riprendere una normale funzione o ad aumentarla.

**Come?**

Gli ormoni prodotti dalla tiroide sono di natura proteica, dunque occorre fornire con l'alimentazione o con l'integrazione, le basi proteiche o amminoacidiche necessarie. Inoltre, per funzionare al meglio, la tiroide richiede il giusto apporto di iodio e di minerali che, se non presenti nella dieta, vanno integrati.

Va assolutamente evitata, tranne nei casi di patologia tiroidea correttamente diagnosticata, la somministrazione di tiroxina (ormone prodotto dalla

tiroide) perché in questo caso la tiroide funzionerebbe di meno e il metabolismo ne risulterebbe ancora ridotto. Sono troppe le donne che assumono la tiroxina per l'errata opinione (da parte del medico che la prescrive) di perdere peso più facilmente, in realtà avviene il contrario.

**Perché è importante avere un buon metabolismo?**

Perché perdere peso e mantenersi in forma è una lotta e occorre essere in grado di poterla combattere e, se si brucia il 30 % in meno, sarà difficile vincere. ■

## SE LA TIROIDE FUNZIONA POCO

- Difficoltà a perdere peso
- Notevole facilità nel riprenderlo
- Gonfiore
- Stipsi
- Anemia
- Ci si stanca facilmente
- Ritenzione
- Dolore alle gambe
- Cellulite



**DOTT. ANTONIO STAMEGNA**  
ENDOCRINOLOGO

Endocrinologia generale e malattie metaboliche  
Endocrinologia estetica

V.le delle Belle Arti, 7 - 00196 Roma

Tel. Fax 06.32.24.276

339 263.263.1

[www.stamegna.it](http://www.stamegna.it) - [info@antonio-stamegna.it](mailto:info@antonio-stamegna.it)