

In farmacia

OCCHIO AGLI SPRAY CHE TOLGONO LA FAME

Si chiama Happy Elixir, ed è un nuovo spray "antifame" che promette di tenere a bada il desiderio di cibo tra un pasto e l'altro. Basterebbe qualche spruzzo in bocca per spegnere i "languorini", grazie alla presenza di ingredienti come il triptofano, un amminoacido che dà sensazione di appagamento. Questo è solo l'ultimo della serie: in farmacia ed erboristeria puoi trovare diversi prodotti di questo tipo. Ma aiutano davvero? «Possono limitare il desiderio di mangiare, soprattutto se è fame nervosa, ma di sicuro gli spray antifame non fanno perdere peso», spiega Sara Farnetti, medico nutrizionista. «Hanno ingredienti come iperico e klamath, che favoriscono il buonumore, vitamine come la B 6 e la B3, oppure guaranà e caffè verde, con effetto stimolante sul sistema nervoso. Al momento, però, non sono stati fatti ancora studi su larga scala sull'efficacia di questi prodotti. L'importante, in ogni caso, è non superare le dosi consigliate, soprattutto se negli spray e simili sono presenti sostanze eccitanti, per evitare il possibile insorgere di effetti collaterali quali insonnia, tachicardia, agitazione. Ricordo infine una cosa fondamentale: per controllare la fame il primo passo è tenere a bada con gli alimenti gli ormoni che la regolano. Meno zuccheri ingeriamo, più bassa si mantiene l'insulina e meno appetito si ha». **L.D.**

