

VIVERE SENZA PROBLEMI ALLA TIROIDE

Un recente lavoro ha documentato in Italia un forte innalzamento nelle prescrizioni di ormone tiroideo come terapia sostitutiva per la cura dell'ipotiroidismo. Dal 2001 al 2008 le prescrizioni di terapia sostitutiva ormonale sono cresciute del 30% negli USA e in Inghilterra (JAMA int med ottobre 2013), e in Italia siamo del tutto allineati. Non sembra esserci alcuna particolare ragione "curativa" che giustifichi questo aumento. Infatti la sensazione precisa sia di molti medici sia di un numero crescente di pazienti sembra essere quella di un aumento delle prescrizioni inutili, o in altre parole che il farmaco sia molte volte prescritto a chi non ne ha davvero bisogno. Il motivo principale dell'errore

risiede nella scorretta abitudine, da parte di un gran numero di medici, di trattare con ormoni sostitutivi anche i pazienti cosiddetti subclinici, ovvero con produzione ormonale corretta (fT3 e fT4), ma con un lieve innalzamento del TSH (l'ormone ipofisario che stimola la tiroide a lavorare di più e meglio). Tale incongruo trattamento (che mette sotto farmaci un paziente sostanzialmente sano e spesso privo di qualunque sintomatologia) genera dipendenza farmacologica e rallenta la naturale attività della tiroide, producendo un paziente via via sempre più dipendente dal trattamento. Se viene interrotta la "cura", infatti, il TSH schizzerà alle stelle per effetto rimbalzo fornendo al paziente l'er-

rata convinzione di avere assoluto bisogno del trattamento. Sulla base di questa falsa informazione il numero di "malati" di tiroide aumenta esponenzialmente e non è difficile ormai trovare, in una cena tra amiche, la maggioranza dei presenti sotto trattamento. In questo lucido testo Speciani insegna ai medici come deprescrivere in sicurezza la terapia sostitutiva (se inutile) e come riattivare il metabolismo in chi la tiroide ce l'ha solo impigrata da anni di cattive abitudini alimentari e di stile di vita.

Luca Speciani
VIVERE SENZA PROBLEMI ALLA TIROIDE
Editore: Tecniche Nuove, 2017, 13,90 euro



IN CUCINA SENZA PLASTICA

Quanta plastica finisce per contaminare il nostro cibo e quindi entrare nel nostro corpo?

Che cosa sono e quali sono i rischi concreti delle microplastiche? Come possiamo riciclare in casa evitando il monouso? Sono solo alcune delle domande alle quali risponde questo manuale. Un libro che affronta in modo chiaro e completo la necessità di ridurre il consumo di plastica legato al cibo, suggerendo buone pratiche (dalla spesa alla tavola) e semplici gesti individuali utili a garantire un futuro migliore al nostro Pianeta. Partendo da una panoramica completa sulla produzione della plastica e la sua dispersione nell'ambiente, il manuale si arricchisce di soluzioni pratiche e propositive per contenere l'utilizzo della plastica in cucina e di suggerimenti utili sul riciclo per evitare il monouso. I

numeri legati alla plastica e al suo impatto ambientale sono impressionanti e nonostante questo la sua produzione, soprattutto legata ai prodotti usa e getta, è in continuo aumento: largo allora a feste di compleanno plastic free, alla spesa nei negozi leggeri, a tanti suggerimenti per poter conservare al meglio i cibi con alternative sostenibili, puntando a diminuire sempre più l'utilizzo del materiale che ha invaso le nostre vite, le nostre case e le nostre cucine. Carla Barzanò è dietista, giornalista ed esperta in didattica dell'educazione alimentare. Oltre a "In cucina senza plastica", è autrice di diversi libri dedicati a bambini e famiglie. Conduce laboratori di degustazione e di cucina per grandi e piccoli ed è responsabile del settore alimentazione dell'ufficio Resus a Berlino. ■

Carla Barzanò
IN CUCINA SENZA PLASTICA
Editore: Slow Food, 2020, Pag 208, 18 euro

SIAMO COME CI MUOVIAMO IL MOVIMENTO È VITA

Nella raccolta di saggi che compone il libro **Siamo Come ci Muoviamo** Katy Bowman, esperta di biomeccanica, continua la sua innovativa indagine sulla nostra cultura e sull'enorme potenziale nascosto nel movimento fisico. In questo testo l'autrice approfondisce l'analisi

sul movimento e ci invita a considerare il nostro rapporto personale con la sedentarietà, la comodità e la natura. Movimento fisico per dimagrire, per essere più belli, per allentare lo stress quotidiano. Ma è davvero tutto qui? Partendo dallo studio biomeccanico del

movimento, Bowman prende in considerazione un modello più complesso, che parte dal singolo individuo per coinvolgere l'intero sistema culturale. Le sue ricerche ci permettono di esplorare in che modo la cultura della comodità sviluppa sedentarietà e come il comportamento sedentario influenza la socialità e il rapporto con le altre dimensioni del vivere quotidiano. Spiega l'autrice che la sedentarietà è strettamente collegata al consumismo, al materialismo,