



## ENDOCRINOLOGIA

## E' pugliese il maggior ricercatore under 40

Si chiama Luigi Barrea, ed è originario di Torremaggiore, lo scienziato italiano under 40 a cui è stato assegnato il più importante premio italiano per i giovani ricercatori nel campo endocrinologico e metabolico.

Stiamo parlando del Premio Sie 40 della Società Italiana di Endocrinologia. Barrea lo ha ricevuto durante il 41° Congresso nazionale della Società Italiana di Endocrinologia (Sie) e nel corso dell'evento ha tenuto una Lectio Magistralis sull'influenza della nutrizione sugli assi endocrini nel paziente con obesità. «L'obesità infatti, nella sua patogenesi - ha spiegato Barrea - riconosce complesse interazioni tra fattori genetici e ambientali, da cui dipendono spesso anche alterazioni delle funzioni endocrine e metaboliche e dove la nutrizione svolge un ruolo fondamentale non solo nella riduzione del peso ma anche nel ripristino della funzionalità endocrina senza ricorrere, in alcuni casi, alla terapia farmacologica».

Il prof. Luigi Barrea ha una attività di ricerca scientifica caratterizzata dalla pubblicazione di oltre 120 articoli originali su riviste internazionali. La sua ricerca varia dall'obesità alle disfunzioni endocrine come la sindrome dell'ovaio policistico, l'ipovitaminosi D, tumori tiroidei e tumori neuroendocrini fino a patologie dermatologiche come acne, psoriasi ed idrosadenite suppurativa. Oggi si sta occupando della dieta chetogenica nei pazienti con obesità in diversi contesti clinici. Ha ricevuto numerosi riconoscimenti italiani e internazionali come il premio Nutrients 2020 Young Investigator Award.

Inoltre, il prof. Barrea è nel board scientifico di numerose riviste scientifiche internazionali, è nella commissione didattica della Società Italiana di Endocrinologia, è stato recentemente eletto nella commissione scientifica della Società Italiana dell'Obesità (Sio).



## I consigli nutrizionali sulla colazione ideale per tutti gli sportivi

LUCA MELILLI

La colazione è uno dei tre pasti più importanti della giornata: aiuta a riattivare il nostro corpo dopo il prolungato digiuno notturno e fornisce all'organismo l'energia necessaria per ripartire. Per chi pratica attività sportiva al mattino, consumare i giusti alimenti al risveglio è ancora più importante: ma come deve essere la colazione di un atleta? Dolce o salata? Ricca di carboidrati o a base di proteine? Leggera o abbondante? Meglio farla prima o dopo l'allenamento?

In linea generale, la prima colazione è per tutti gli sportivi - atleti di alto livello o amatoriali - un pasto fondamentale, poiché - soprattutto nella prospettiva di dover affrontare gli impegni psicofisici delle prime ore della mattina - è necessario garantire all'organismo un sufficiente apporto di energia ottenuto attraverso le giuste scelte alimentari. Ma la prima colazione non favorisce so-

lo la prestazione sportiva: studi trasversali evidenziano che è associata a migliori parametri cardio-metabolici e migliori prestazioni cognitive. Un'ottima notizia per 9 italiani su 10 (l'88%) che, secondo una ricerca dell'Osservatorio Doxa/Unionfood, al primo pasto del mattino non rinunciano. «Io Comincio Bene» - la campagna di Unione Italiana Food che da diversi anni promuove il valore di questo pasto in Italia - con la consulenza dell'esperto di nutrizione sportiva, il prof. Michelangelo Giampietro, ne ribadisce l'importanza tramite un vademecum di linee guida dedicate alla prima colazione dell'atleta professionista e amatoriale. «L'alimentazione ci permette di acquisire energia e nutrienti necessari per il mantenimento di un buono stato di salute: solo un atleta in buona salute può allenarsi al meglio delle proprie possibilità», spiega il dott. Michelangelo Giampietro.

«La prima colazione si incastra in questo programma di corretta alimenta-

zione: la distribuzione oraria nell'arco della giornata degli alimenti prevede 5 appuntamenti: prima colazione, pranzo, cena e due spuntini (uno a metà mattina e uno a metà pomeriggio). Tra questi, la prima colazione è il pasto fondamentale perché veniamo dal digiuno della notte, quindi al risveglio il nostro organismo è in una condizione di crisi energetica e nutrizionale e va rifornito in maniera opportuna per garantire la miglior efficienza possibile». Nutrirlo e leggerlo sono le parole d'ordine che devono caratterizzare la colazione ideale di coloro che praticano sport. È fondamentale che il primo pasto della giornata sia sano, genuino e fonte di energia, ma anche un momento di relax e di gratificazione. Del resto, praticare sport al mattino è diventata un'abitudine sempre più diffusa tra gli italiani. A sfruttare le prime ore del giorno per dedicarsi all'attività fisica e partire col piede giusto, sono oltre 18 milioni di persone nel nostro Paese.

Ma cosa accade all'organismo se non facciamo colazione prima di fare sport?

Al mattino, è sempre meglio non allenarsi a stomaco vuoto. È preferibile svolgere l'attività sportiva ben alimentati, ma in modo tale da non avere disturbi di stomaco o processi digestivi ancora in atto. Non a caso, anche Sinu e Sisa raccomandano di evitare il consumo di un pasto completo nelle 3 ore precedenti un evento sportivo.

«Dopo il digiuno notturno siamo disidratati e scarichi di energie, perché durante la notte abbiamo utilizzato le riserve di carboidrati del nostro organismo. Una molecola che prende il nome di glicogeno, costituita da catene di singole molecole di glucosio accumulata sia nei muscoli sia nel fegato, ci permette, nei periodi di digiuno, di staccare le molecole di glucosio proprio dal glicogeno del fegato, metterlo in circolo e mantenere costante la glicemia. È un meccanismo che l'organismo utilizza per non andare incontro a quei fenomeni negativi e contrari non solo alla pratica sportiva, tipici dell'ipoglicemia. Tra questi: sonnolenza, sudorazione, affaticamento, sensazione di testa vuota e scarso equilibrio, mal di testa, difficoltà di concentrazione e calcolo, ridotta precisione nei movimenti» commenta il dott. Giampietro. In generale, la prima colazione dello sportivo deve coprire il 20-25% dell'energia totale giornaliera ed è fondamentale che sia strutturata condizionando la scelta degli alimenti in base all'orario di allenamento o gara. La colazione va misurata sulla base del tempo a disposizione prima di cominciare l'allenamento e sulla base di quanto sia digeribile quello che introduciamo. Ovviamente, più un alimento è digeribile e meno tempo sarà necessario fare trascorrere prima dell'allenamento che, in questo caso, può anche essere più intenso.

Dal nuoto alla scherma, dal tennis al ciclismo, fino al triathlon: ogni sport ha le sue regole, così come ha la sua colazione ideale. Ad esempio, per i nuotatori sono da prediligere alimenti leggeri e digeribili, mentre per i triatleti cibi idratanti ed energetici; poche proteine e niente grassi o fibre per i tennisti e pasti super "rinforzati" invece per i ciclisti. Ma al di là delle differenze che sussistono tra le varie discipline sportive - ognuna con le sue caratteristiche e con un diverso fabbisogno nutrizionale - per tutti gli atleti la colazione deve essere completa, equilibrata e digeribile.

Come sottolinea il prof. Michelangelo Giampietro: «La prima colazione dello sportivo, così come quella della popolazione generale, dovrebbe essere la più completa possibile».

## LA TOP 5 PER AVERE UN VISO SEMPRE GIOVANE SENZA CHIRURGIA

"You make me feel like... a Natural woman", celebre titolo di Aretha Franklin che riflette la tendenza del momento: un modello di donna al naturale e consapevole di sé che non combatte in maniera invasiva contro i segni del tempo, ma vuole migliorarli e valorizzarli. Un trend che sta spopolando a livello internazionale, come dimostrano le battaglie dei grandi vip oltreoceano: Kate Winslet dice no al fotoritocco nelle scene dei suoi film e afferma "conosco le mie rughe". In Italia, una delle più note interpreti di questo trend è Paola Tarrantino, ambasciatrice della Medicina Estetica Gentile, Etica e Sostenibile, un nuovo approccio estetico non invasivo il cui obiettivo è migliorare, e non stravolgere.

«Il nostro viso - spiega - racconta più di quanto vogliamo dire. Per preservarlo e proteggerlo dall'invecchiamento donandogli una "nuova" giovinezza e una giusta armonia, è doveroso agire con "gentilezza". I trattamenti di ringiovanimento del viso, così come quelli per la correzione di

## Niente volti finti, sì alla naturalezza: medicina estetica gentile è questa la nuova frontiera della bellezza etica e sostenibile

imperfezioni cutanee per il miglioramento dei tratti somatici, seguono il principio di naturalezza che deve esaltare le caratteristiche fisiologiche di ogni singola persona con l'utilizzo di metodologie poco invasive. Avere un viso luminoso e sano ci fa stare meglio con noi stessi. Come fare, quindi, a combattere i segni del tempo senza ricorrere ai bisturi?

In una Top 5, i consigli per un viso sempre giovane senza chirurgia. 1. Per una pelle vellutata: peeling chimico molto efficace per ringiovanire e schiarire la pelle rigenerandola mediante una esfoliazione più o meno profonda. È importantissimo che venga fatto da specialisti, perché in mani non esperte può creare danni alla pelle. I peeling chimici consentono il miglioramento delle rughe

fini e superficiali, nonché della pelle opaca e rugosa a livello di dorso, décolleté, mani e braccia.

2. Ringiovanimento immediato: acido ialuronico, biostimolazione e filler. L'acido ialuronico riduce in modo consistente rughe e inestetismi della pelle, è una molecola indispensabile per creare e sostenere la struttura della nostra cute, e aumenta in modo naturale collagene ed elastina. È naturalmente presente nel nostro organismo, perciò ben tollerato. È utilizzato per le tecniche di biostimolazione e filler. La biostimolazione riattiva le funzioni biologiche della cute per dare tono, elasticità e freschezza alla pelle. Si procede con l'iniezione di acido ialuronico sotto l'epidermide della ruga, con aghi molto sottili e corti. Il filler, invece, è una tecnica in-

filtrativa per aumentare e correggere i volumi. Si pratica una o più micro-iniezioni nell'area interessata e poi un massaggio nella zona. I vantaggi? Ringiovanimento, riempimento, e attenuazione delle rughe immediate. 3. Agire in profondità col botulino: ideale per il trattamento delle rughe di espressione e per eliminare i piccoli segni del viso. Consiste nell'iniezione di un farmaco che blocca l'azione del sottile muscolo mimico che determina la ruga. Previene e riduce in poco tempo la formazione delle rughe di espressione soprattutto nella parte superiore del volto. Il risultato è naturale e non altera la naturale fisionomia del viso.

4. Effetto "lifting" e senza traumi con i fili di trazione: eccellente alternativa per coloro che desiderano un a-

spetto più giovane da subito senza chirurgia, tagli o anestesia. Si procede all'inserimento di fili sottilissimi analergici e biocompatibili che rimarranno all'interno del tessuto per un effetto "lifting" immediato e uno stimolo per la produzione di collagene endogeno, che determinano il ringiovanimento e l'aumento dell'elasticità cutanea.

5. Laserterapia - utilizzo di tecnologie di ultima generazione che permettono mediante l'energia generata da raggi laser di ottenere una risposta biochimica in corrispondenza della membrana cellulare, che corregge in sicurezza un gran numero di inestetismi cutanei. Ottima soluzione per le macchie solari, peli superflui, tatuaggi, cicatrici e imperfezioni.

P. F. M.