

di NICOLA SORRENTINO



■ A chi non è capitato di chiedere al proprio personal trainer o insegnante di yoga, pilates, crossfit, qualche consiglio su cosa mangiare per compensare l'attività sportiva oppure per dimagrire, restare in forma.

Così come può accadere di chiederlo all'estetista o alla massaggiatrice, in quei momenti di dialogo e confidenza che si creano durante un trattamento. Quanti di questi professionisti rispondono consigliando al cliente di affidarsi a

Quando l'influencer invade il campo del dottore

qualcuno di competente in materia? Pochissimi. Spesso, non avendo la consapevolezza dei propri limiti, dispensano consigli e indicazioni, pensando che il corso sull'alimentazione che hanno seguito per approfondire le loro conoscenze, sia sufficiente per parlare di dieta.

Ma quando si parla di alimentazione, si parla soprattutto di salute e non si può sbagliare. Purtroppo le invasioni di campo non si verificano solo in palestra e nei centri

estetici: oggi più che mai sono i cosiddetti influencer sui social network (in particolare Instagram) a dare consigli di alimentazione senza alcuna competenza. Soprattutto le ragazze, spesso in forma perché seguono davvero una corretta alimentazione e fanno attività fisica, si sentono legittimate a dare dritte alle follower (cioè le «seguaci» digitali), che pendono dalle loro labbra perché le vedono belle, toniche, magre. Ma giovani e meno giovani, fate attenzione!

Spesso gli influencer si fanno promotori di diete e alimenti di punta solo perché sono di moda, o per veicolare messaggi pubblicitari di un prodotto o di un programma di dieta.

Regimi alimentari che promettono a chi li segue una rapida perdita di peso, riscuotono grande successo perché nelle prime settimane l'ago della bilancia cala velocemente, ma non insegnando a mangiare in modo sano e bilanciato. Queste diete una volta concluse portano a perdere quasi

subito i buoni risultati ottenuti. Alcuni influencer parlano ancora di diete messe al bando persino dalla comunità scientifica perché possibili cause, a lungo termine, di malattie epatiche, renali, cardiovascolari (in particolare quelle iperproteiche). Nel caso in cui, invece, i consigli siano davvero sinceri, ricordiamo che ogni dieta deve comunque essere personalizzata, oltre che necessitare di basi e conoscenze specifiche. Quando un professionista prende in cari-

co un paziente, ogni indicazione è contestualizzata a livello individuale secondo il suo stato di salute, le sue abitudini, il suo stile di vita e la sua storia familiare. I consigli di personal trainer, estetiste, influencer sono calibrati su valori generali, quindi in alcun modo personalizzati.

Soprattutto nel caso dell'ultima categoria, su imitazione di quanto viene messo in pratica da loro. Mangiare sano richiede impegno e voglia di affidarsi a persone competenti: solo così si può pensare di modificare e migliorare la propria alimentazione.