

LA LIPOSUZIONE ALIMENTARE

Sovrappeso, obesità, sindrome metabolica: problemi con gravi ripercussioni sulla salute di oggi.



COME ATTACCARE L'ADIPE CON POSSIBILITÀ DI SUCCESSO?

Una terapia nutrizionale o scappa di dimagrimento dovrebbe essere:

- rapida**, o meglio presto visibile, per non essere demotivante;
- sostenibile**, ossia far diminuire, in modo naturale, la fame, poiché è difficile resistere a questa spiacevole sensazione. Molte persone non riescono a SENTIRSI "VUOTE", o per bisogno di compensazione, o per bisogno di riempire il vuoto affettivo e spesso non ci sappiamo ascoltare, quindi non diamo neppure il tempo al cervello di registrare la sensazione di sazietà... e arriviamo a mangiare fino ad essere **TROPPO PIENI**;
- efficace** e innocua, ossia ottenere una consistente perdita di massa grassa. Alcune diete squilibrate provocano una diminuzione della massa magra superiore a quella del tessuto adiposo.

ALIMENTAZIONE

UNA SOLUZIONE INNOVATIVA CONTRO OBESITÀ, SOVRAPPESO, ADIPOSITÀ LOCALIZZATE, CELLULITE

a cura di
Dott.ssa Silvia Borna,
Dott. Alessandro Marugo
presso Centro Linea nutrizione
Dott. Marchetti Mario
www.liposuzioneonline.it

La maggior parte di coloro che devono dimagrire devono cambiare l'approccio nei confronti del cibo, e la motivazione è sostenere sempre al primo posto la buona salute e il proprio equilibrio psico fisico.

PERCHÉ NON SI HA FAME DURANTE IL TRATTAMENTO?

Durante il "trattamento", la distruzione dei grassi provoca la comparsa dei corpi chetonici, uno dei quali (l'ac. beta-idrossi-butyrico) ha la caratteristica di inibire il centro della fame.

Un ulteriore problema è costituito dalla riduzione dei bisogni metabolici che accompagna spesso il diminuito apporto calorico, per cui risulta poi difficile mantenere il peso raggiunto. OSSIA LE DIETE IPOCALORICHE, basate SOLO su una riduzione drastica delle calorie, abbassano il metabolismo basale, per cui quando il paziente riprende a mangiare secondo il SUO BISOGNO riprende spesso i chili persi. Su questa base, è stato messo a punto un protocollo che consente di mobilitare il grasso (in particolare dai fianchi delle donne e dall'addome degli uomini) definito "liposuzione alimentare" per gli straordinari risultati che ottiene nel rimodellamento della silhouette, eliminando le adiposità localizzate e mantenendo o, addirittura, sviluppando e tonificando la massa muscolare. Per raggiungere questo traguardo è necessario che almeno la metà dell'apporto proteico sia caratterizzato da una percentuale di aminoacidi essenziali paragonabile a quella del latte materno. Si è visto che questo apporto quotidiano riesce a stimolare la produzione di GH (ormone della crescita) e conseguentemente l'anabolismo proteico con conservazione della massa muscolare.

Questo trattamento è da seguire esclusivamente sotto il controllo di professionisti qualificati, il trattamento è indicato per pazienti obesi, in sovrappeso, ma anche per quelli con adiposità localizzata e/o cellulite.

Si riesce ad ottenere un calo ponderale compreso tra 6 e 12 kg, a seconda del peso iniziale.

Il trattamento può essere eseguito secondo tre modalità:

- per tre settimane con assunzione della quota proteica tramite cibi proteici e un integratore di aminoacidi specifico, i cui componenti sono tra di loro in una percentuale capace di ottenere l'aumento del GH, ormone della crescita, con attività lipolitica;
- per dieci giorni, assunzione esclusivamente di aminoacidi con supporto di vitamine e sali minerali;
- per dieci giorni, assunzione degli stessi aminoacidi tramite sondino naso-gastrico (terapia indicata, in particolare, per grandi obesi).

I trattamenti indicati ottengono risultati sostanzialmente sovrapponibili e possono essere ripetuti a distanza di 3-4 settimane.

MA ECCOCI DI FRONTE ALLA DIFFICOLTÀ DI TUTTE LE DIETE E DI TUTTI I DIMAGRIMENTI... IL MANTENIMENTO

Fino a quando non ci educiamo all'alimentazione, finché la nostra "DIETA" non la facciamo diventare uno stile di vita, un'acquisizione MAGARI SOFFERTA, NON CI SARÀ MAI MANTENIMENTO DEL PESO.

Nessuna delle modalità descritte comporta un'assunzione di proteine superiore a quella consigliata in una dieta equilibrata.

In tutta la casistica ad oggi riportata:

- il trattamento ha avuto durata limitata perché ha consentito una rapida diminuzione del peso;
- si è avuta perdita di tessuto adiposo con minima diminuzione di massa magra, con un rimodellamento della figura corporea;
- i pazienti, durante il trattamento, non hanno sentito lo stimolo della fame, astenia o riduzione del tono dell'umore, grazie alla formazione dei corpi chetonici;
- tutti i parametri ematochimici sono rimasti nella norma.

In conclusione, questo innovativo approccio al problema dell'obesità garantisce rapidità, efficacia e sicurezza. Si parla di "trattamento" e non di "dieta" perché, a differenza della dieta intesa come educazione ad una corretta alimentazione, è limitato nel tempo, è basato su un apporto prevalente ad esclusivo di aminoacidi (proteine) studiati in modo da stimolare l'anabolismo proteico ed il mantenimento della massa magra.

Un peso mantenuto può oscillare di 3 kg (oscillazione fisiologica) ma dobbiamo conoscere il nostro limite e correre ai ripari quando ci scatta il campanello di allarme.

La dieta deve diventare, come tanti pazienti sanno, UN DIMAGRIRE DI TESTA. Cercare e stare in una propria alimentazione che è diversa da quella di un altro, ...una alimentazione che ci faccia stare bene... dove riusciamo anche A GESTIRE LE DEROGHE.