

Gli studi più recenti hanno evidenziato che l'obesità è una vera e propria patologia infiammatoria, il grasso in eccesso, soprattutto quello addominale, genera uno stato infiammatorio-degenerativo cronico, che provoca un aumento del rischio cardiovascolare, del diabete e della mortalità in generale. Sembrerebbe che la sedentarietà sia la prima causa dell'aumento del peso, ed è chiaro che un'alimentazione disordinata e/o compulsiva, e il sempre più diffuso consumo di "cibo spazzatura" –in particolare tra i giovani- non possa che peggiorare la situazione.

Molte persone cercano di mettere in atto le strategie più varie per perdere il peso accumulato, si passa da chi si limita ai buoni propositi a chi si impegna in veri e propri eroici semidigiuni.

Le riviste e le trasmissioni televisive abbondano di consigli più o meno utili.... e in mezzo a questo "mare magnum" di specialisti improvvisati, i pazienti non sanno a che santo affidarsi.

Al di là di tutti i sensazionalismi miracolistici e spesso fraudolenti, oggi disponiamo di strategie decisamente efficaci per riuscire a ridurre il peso corporeo, dopo il boom del sondino naso-gastrico, terapia assolutamente attuale, efficace e sicura, destinata al trattamento della obesità

grave, sono state messe a punto strategie innovative, meno invasive ed altrettanto valide. Una di queste è quella che viene da molti definita la tecnica del "sondino senza sondino" o "liposuzione alimentare" o, più correttamente, la dieta oloproteica.

Questa metodologia, -derivata dal sondino-, consiste nel bere durante la giornata per un periodo di 10-15 giorni, una soluzione di acqua con sieroproteine del latte ed aminoacidi ramificati, appositamente studiate per questo tipo di "dieta"; la sera si cena con carne o pesce e verdure. Durante questa prima fase sono assolutamente banditi carboidrati (pane, pasta, frutta ecc..) ed i grassi.

Tali soluzioni proteico-aminoacidiche, opportunamente supplementate con vitamine e sali minerali, hanno un ottimo effetto saziante e permettono di perdere rapidamente peso senza soffrire la fame, in uno stato di benessere psico-fisico.

Gli altri importanti vantaggi che otteniamo con questa nuova strategia a base di

prodotti "naturali", sono il mantenimento della massa muscolare (le siero proteine hanno un ottimo effetto anabolico) e l'alta motivazione dei pazienti che, entusiasti dei rapidi risultati e del buon controllo della fame, sono ben decisi a proseguire il programma di dimagrimento.

Durante questa prima fase, si perde circa il 7% del peso iniziale, quindi un risultato per qualche verso straordinario, che entusiasma i pazienti tenendo alta la loro motivazione. Si passa poi ad una dieta di proseguimento più "soft", con la reintroduzione progressiva dei carboidrati e dei grassi, in questo modo il peso continuerà comunque progressivamente a scendere. E' quindi ovvio che, per far sì che i risultati continuino ad esserci e si mantengano nel tempo, è necessaria la costante supervisione medico-specialistica.

E' ovviamente possibile ripetere ciclicamente la fase I, in modo da potenziare ed accelerare i

La dieta del sondino senza sondino

Scritto da Administrator

Giovedì 26 Marzo 2015 15:32 - Ultimo aggiornamento Giovedì 26 Marzo 2015 15:38

tempi del dimagrimento, oppure ripetere il ciclo a distanza di tempo se il paziente dovesse recuperare peso. Non ci sono rischi di alcun tipo perchè si tratta di una strategia terapeutica validata dal mondo scientifico, con dei protocolli codificati, sicuri e rodati dall'esperienza clinica. Va poi detto che non si tratta assolutamente di una dieta iperproteica ma normoproteica,

il calcolo giornaliero delle proteine infatti è gestito dal medico, che conosce bene i fabbisogni e la fisiologia del nostro organismo.

I vantaggi sono notevoli : estrema facilità della dieta, rapida perdita di peso con un ottimo controllo dell'appetito, sensazione di benessere psico-fisico legata all'effetto delle proteine, alta soddisfazione e motivazione dei pazienti, mantenimento della massa muscolare.

Questo che ho appena descritto è uno dei metodi

più efficaci, per iniziare un percorso verso il dimagrimento ed una vita più sana e salutare, è ovvio che il problema non si risolve in 10-15 giorni, ma è necessario modificare progressivamente le proprie abitudini alimentari ed il proprio stile di vita affinché i risultati si mantengano stabilmente nel tempo.

Disponiamo poi di altre validissime possibilità terapeutiche, come la dietoterapia tradizionale, la terapia cognitivo-comportamentale e quella farmacologica, che possono essere utilizzate nelle diverse situazioni e a seconda delle problematiche dei diversi pazienti

□