



medicina

€ 3,50 € 2,90

il trimestrale di Salute - Medicina - Benessere

ANNO 5 - NUMERO 11 / 2011

PRIMO PIANO

L'Italia a misura di nucleare.
I biosimilari.

APPROFONDIMENTI

Tubercolosi: una malattia
che spaventa ancora.
L'happy hour diventa una trappola.

LUX MED

La lotta contro il cancro,
le ultime ricerche.
Guida all'Eccellenza.

Estetica & Salute

Diet Tube: un protocollo
di sana bellezza.
Tecniche per il recupero del sorriso.

Speciale
Beauty
&
Wellness

David

Bechkam

e Unicef:

una lunga storia di amicizia

foto: © UNICEF/NYHQ2004-1221

Registrazione Tribunale di Pescara n° 1114/7 Agosto 2007 - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1, comma 1, Roma/Aut. N. 12/2008



UNA SPECIALE TECNICA DI ALIMENTAZIONE CHE PUÒ FAR PERDERE IL 10% DEL PESO CORPOREO IN DIECI GIORNI SENZA BRUCIARE MASSA MUSCOLARE. TESTATO ANCHE IN AMERICA, IL NUOVO PROTOCOLLO "DIET TUBE" È PERSONALIZZABILE PER NEO MAMME E UOMINI D'AFFARI. UNA SOLUZIONE A PORTATA DI...PANCIA.

DIET TUBE: Un Protocollo di sana bellezza

di Alessia Addari - ph: Roberto Rocco, Andrea Matia Florio

Ci vuole costanza, metodo e sacrificio per perdere chili e i primi, e gli ultimi, sono sempre i più difficili. Ecco perché molti 'pigri' cominciano una dieta con i migliori propositi, ma cedono presto alla tentazioni di una semplice tartina, o di una pizza con gli amici, o anche solo di un aperitivo tentazioni che vanificano in un attimo giorni e giorni di rigoroso e faticoso cammino. Le classiche diete ipocaloriche, pur dando dei buoni risultati a lungo termine, sono molto dure da seguire, in quanto impegnano per lunghi periodi, e spesso manca la motivazione ad andare avanti perchè la perdita di peso è poco significativa nel breve termine (generalmente siamo intorno ai 500 gr. a settimana) per cui, chi deve perdere anche solo 8/10 kg spesso è poco motivato a continuare la dieta per 4/5 mesi prima di raggiungere il peso ottimale.

E poi devi pesare tutto, controllare la lista delle cose consentite e quelle non...oggi non hai il tempo di cuocere le verdure 'al vapore' perchè lavori tutto il giorno, stasera sei stanca per pensare al petto di pollo per il giorno dopo. Sei facilmente portata a 'spizzicare' fuori pasto cose non consentite, perchè, ti domandi in fondo cosa sarà mai una nocciolina o una patatina? E invece non si può e ogni volta si ricomincia da capo! Non puoi andare a cena con gli amici perchè sei a dieta e non sei di compagnia.

Ma per quanto tempo?

Poi c'è la palestra, la ginnastica per 'tonificare', altrimenti 'scendono' pancia, viso, seno ma non ne hai il tempo, perchè c'è la famiglia, il lavoro, i figli.

Dicono che i chili persi un po' per volta non si riprendono ma chi ci riesce ad affrontare mesi di sacrifici e di rigide diete ipocaloriche? Alcuni ci riescono, moltissimi non ce la fanno, e

quanto più ci provano tanto più non ci riescono, continuando ad accumulare chili su chili, ogni volta più difficili da smaltire, perchè spesso accompagnati da un senso di fallimento e di sfiducia in se stessi. Oggi c'è un rimedio efficace: DietTube.

Ne parliamo con il **Prof. Marco Gasparotti, Docente di Chirurgia Estetica in alcune tra le più prestigiose Università italiane**, da oltre trent'anni esperto mondiale di rimodernamento corporeo ed autore di manuali su body contouring e cellulite editi in ogni parte del mondo.

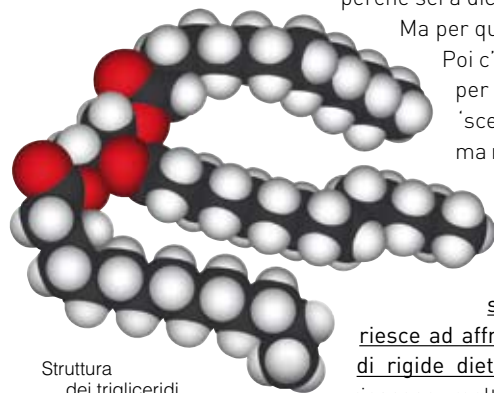
"Diet Tube non è una dieta, è un protocollo per riprendere una vita felice, sana, in bellezza, senza sacrifici," precisa Gasparotti. "Il Protocollo Diet Tube nasce da un attento esame di numerosi studi clinici, portati a termine con metodiche diverse durante il corso degli anni in ogni parte del mondo, sulla cosiddetta 'ketogenic Diet' (prof. Blackburn) e sul trattamento dell'obesità e delle adiposità localizzate.

L'esperienza clinica, e lo studio di lavori recenti, vanto indiscusso della scienza medica italiana, mi hanno consentito, insieme ad un team di endocrinologi e nutrizionisti, di perfezionare un protocollo terapeutico che ha effetti curativi sul sovrappeso, sull'obesità e sulla cosiddetta 'cellulite' distrettuale e diffusa."

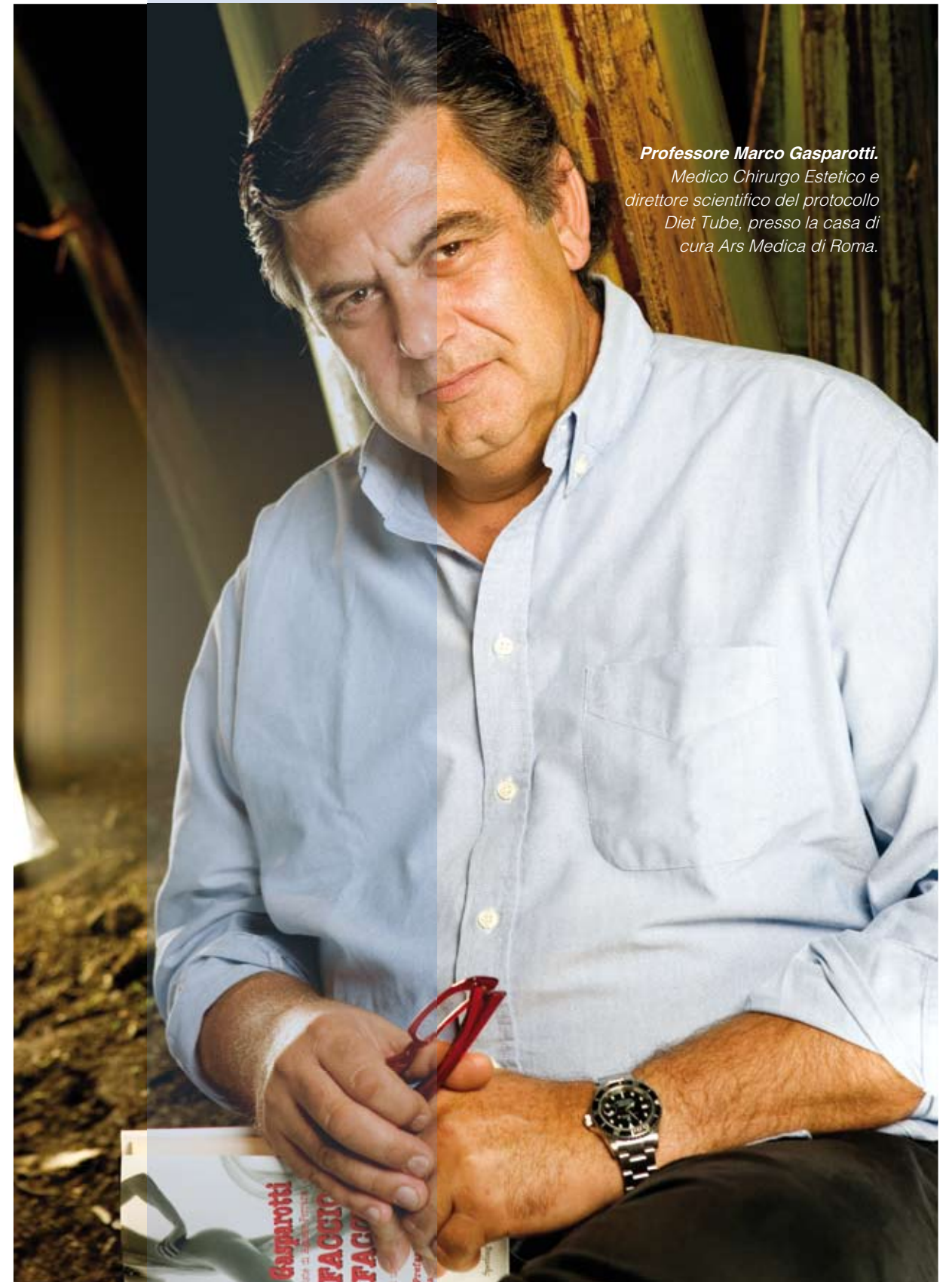
A chi consiglia questo tipo di trattamento, prof. Gasparotti?

"Questo protocollo è adatto a chi deve perdere molti chili, ma anche ai 'pigri', a chi ha quei 5/6 chili di troppo che non riesce a smaltire con le tradizionali diete ipocaloriche perchè incostante, e soprattutto permette di eliminare le adiposità localizzate ed ottenere un body reshaping diversamente ottenibile solo con liposcultura", precisa il professor Gasparotti

"Diet Tube non è una dieta, è l'inizio di un dimagrimento e di una terapia per eliminare cellulite ed adiposità localizzate, che vi insegnerà a mangiare senza riprendere i chili persi e a mantenere senza fatica il rimodellamento corporeo raggiunto. Il nostro protocollo prevede un'alimentazione proteica chetogenica, priva di ogni zucchero, che induce l'organismo ad attingere le energie



Struttura dei trigliceridi



Professore Marco Gasparotti.
Medico Chirurgo Estetico e direttore scientifico del protocollo Diet Tube, presso la casa di cura Ars Medica di Roma.



Diet Tube®



**PROTOCOLLO NUTRIZIONALE
PER LA RIDUZIONE DEL SOVRAPPESO,
DELL'OBESITÀ E DELLA CELLULITE.**

Quali sono le controindicazioni?

“Il protocollo Diet Tube è ben tollerato e non ha mai dimostrato problemi particolari”, risponde il **Professor Gasparotti**. “È sconsigliato a quei pazienti che hanno gravi insufficienze renali. Tuttavia prima di iniziare il Protocollo è richiesto uno screening del paziente con esami ematochimici, un profilo degli ormoni tiroidei e un elettrocardiogramma. Con le analisi il paziente verrà visitato dai medici specialisti del centro che, dopo una anamnesi completa, decideranno se idoneo a mettere il sondino ed intraprendere il percorso Diet Tube. Dopo la prima fase di trattamento con il sondino, (la durata di questo periodo viene decisa dal team di endocrinologi e nutrizionisti in base alle specifiche esigenze del paziente), si segue una dieta proteica per un due settimane, che servirà ad imparare a mangiare sano, ed una ulteriore dieta bilanciata per altre 2 settimane. In questo periodo si avrà un'ulteriore perdita di peso di circa il 4 per cento. Se si devono perdere ulteriori chili si può cominciare un altro ciclo, sempre, dietro le direttive dei medici.” “Diet Tube richiede una particolare attenzione” conclude lo specialista. “Il nutrimento proteico va preparato secondo precise dosi e modalità. Inoltre occorre assumere un farmaco per la protezione gastrica, un integratore di sali minerali, un multivitaminico e un lassativo. E ogni giorno bisogna controllare il proprio peso e la presenza dei corpi chetonici nelle urine con un semplice test. I risultati però sono assicurati, si eliminano i depositi di grasso, conservando l'efficacia della muscolatura che viene addirittura tonificata dall'apporto proteico.

**Diet Tube non
è una dieta
'Fai da te'.**

necessarie dal consumo del grasso. Questo tipo di metabolismo provoca nel sangue un aumento di sostanze, i corpi chetonici, che, oltre ad inibire il senso di fame, generano un senso di benessere. Il periodo di nutrizione chetogenica enetrale dura dagli 8 ai 12 giorni, e consente di perdere dall'**8 al 10% del peso per gli uomini** e del 6 al 8% per le donne, solo di massa grassa, senza intaccare i muscoli. In pratica una donna di 70 chili alta 160 cm può raggiungere una perdita di 5 chili



durante il primo ciclo di trattamento con il sondino. Il sottilissimo sondino nasale (2 millimetri) che viene introdotto senza alcun fastidio fino allo stomaco, è collegato a una mini pompa e a una sacca di nutrizione, che pesano circa un chilo e mezzo e si possono trasportare in borsetta o in uno zaino. La pompa, in funzione 24 ore al giorno, distilla la soluzione proteica in un flusso continuo, senza interruzione, giorno e notte. Il sondino può essere staccato per un periodo di 15-20 minuti ogni volta, per fare la doccia od altro, per un massimo di due ore durante tutta la giornata. Durante il trattamento è possibile guidare, andare a lavorare, condurre la consueta vita

sociale, ed anche svolgere un'attività fisica moderata». L'unico alimento consentito durante questa fase è la miscela proteica, a parte acqua, tè, caffè, orzo, tisane senza zucchero né dolcificanti, da assumere senza limitazione. È necessario inoltre bere due litri di acqua al giorno. “L'aumento dei corpi chetonici - continua lo specialista - consente di non avvertire il senso di fame, mentre, per il quotidiano fabbisogno calorico, l'organismo attinge ai depositi di grasso, con dei risultati sorprendenti in

termini di riduzione della massa grassa. Perché la dieta funzioni è fondamentale non assumere alcun tipo di cibo, né bevande dolcificate (non è consentito nemmeno l'aspartame), nemmeno una caramella, od un chewing gum. Basta anche una bevanda zuccherata per interrompere il processo di chetogenesi e dunque il dimagrimento. L'apporto esclusivo di proteine (nello specifico aminoacidi essenziali) e la mancanza di carboidrati attiva il meccanismo della lipolisi che porta al dimagrimento mediante la perdita di massa grassa, senza intaccare la massa magra, ovvero i muscoli”.