

TUTTO



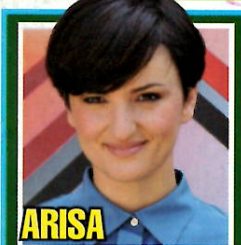
TV•CRONACA•SPETTACOLO



Che emozione il matrimonio della Pennetta!



DIETRO AD OGNI GRANDE PORTIERE C'È SEMPRE UNA GRANDE DONNA



ARISA

Non mi farete fare la fine di Mia Martini



LICIA MAGLIETTA

La nostra signora delle fiction tivù



MARIA GRAZIA CUCINOTTA

Le mie vere follie solo per mia figlia Giulia

L'OROSCOPO DELL'ESTATE

SPECIALE INSERTO



Quasi quasi me la sposo

**BOBO VIERI
JAZZMA KENDRICK**

ILARIA D'AMICO

QUANTO TI HO AMATO QUANDO SEI CADUTO!



"IL TRATTAMENTO CON AMIN 21 K PER PE

La Dott.ssa Silvia Barrucco, medico chirurgo, specialista in Scienze della Nutrizione Umana, risponde questa settimana alle vostre domande sul dimagrimento ed i trattamenti dietetici più efficaci.

Mi chiamo Anna e scrivo da Firenze. Vorrei sapere cos'è una dieta chetogenica. Grazie anticipatamente. A. Gentile Anna, la chetogenesi è un meccanismo metabolico che si realizza quando le nostre cellule attingono ai grassi di deposito per produrre energia. E' un processo del tutto naturale, ma spesso bloccato dall'assunzione nella dieta di carboidrati. Pertanto una dieta chetogenica è un regime alimentare che riducendo drasticamente l'assunzione di zuccheri si pone l'obiettivo di suscitare la chetogenesi. La Liposuzio-

ne Alimentare è, ad esempio, una di queste, ma si preferisce definirla come "trattamento dietetico chetogenico", piuttosto che dieta, poiché ha lo scopo di portare ad una perdita di peso localizzata e mirata in breve tempo per poi essere sospesa. La dieta, invece, significa "corretto stile alimentare", pertanto si riferisce ad un concetto destinato più che altro al periodo di mantenimento.

So che esistono diversi integratori di proteine ed aminoacidi in commercio, quali sono le differenze sostanziali? Inoltre, vorrei sapere se una dieta proteica può essere seguita anche senza integrazione di aminoacidi. Cordiali saluti. Giovanna

Gentile Giovanna, il primo fattore di fondamentale importanza è l'origine degli aminoacidi contenuti nell'integratore: la fonte più nobile è il siero di latte. Vi sono molti integratori che presentano, anche solo in parte, proteine della soia o del collagene; in questo caso è bene diffidare, nonostante probabilmente il costo più competitivo. In più, un buon integratore di aminoacidi destinato al trat-

tamento dietetico proteico deve essere implementato di tutti gli aminoacidi essenziali secondo determinate percentuali. La presenza di potassio è altrettanto importante. Amin 21 k®, al momento, risulta essere il primo integratore pensato e realizzato a questo scopo, con tali caratteristiche, che presenta il miglior rapporto qualità/prezzo. L'integrazione aminoacidica durante un trattamento proteico è sempre essenziale, per evitare che si instaurino stati carenziali e quindi si possa verificare perdita di tessuto magro.



Gentile Dottoressa, da un mese sto seguendo una dieta ipocalorica che la mia nutrizionista mi ha prescritto, ma sono piuttosto demoralizzata! Sono riuscita a perdere a fatica solamente un kg di peso ... ne ho circa 20 da perdere e non vedo mai la fine di questa agonia. Sinceramente ho fatto un grande sacrificio, anche economico (per tornare ai controlli una volta a settimana a misurare il peso), avrei voluto trovare soddisfazione nei risultati che non sono arrivati, nonostante, le assicuro, il mio grande impegno. Non so se sbaglio, ma almeno all'inizio vorrei vedere il mio corpo che comincia a cambiare, altrimenti per me diventa davvero difficile. Ha qualche suggerimento da darmi? La ringrazio infinitamente. Sofia

Cara Sofia, il tuo punto di vista è quello di molte persone che hanno davanti un lungo percorso di dimagrimento. È comprensibile la necessità di trovare riscontro positivo per la propria applicazione nella dieta. Purtroppo però, le diete ipocaloriche, se non sono del-

PERDERE PESO CON EFFICACIA E SICUREZZA"

le "Very Low Calorie Diet" (VLCD) determinano queste situazioni che lei riferisce. Le VLCD hanno, d'altro canto, lo svantaggio di portare ad astenia, fame e spesso perdita di tessuto magro, tale che succede che vengano abbandonate prima di arrivare a risultati. Ci sono però dei trattamenti dietetici che sono delle VLCD integrate con aminoacidi, multivitaminici ed alcalinizzanti che consentono un certo grado di benessere al paziente che segue lo schema alimentare. Questo approccio si chiama "Liposuzione Alimentare" ed ha il grande vantaggio di essere seguito per sole 3 settimane ottenendo un calo ponderale del 7-8%.



Mi chiamo Alba e scrivo da Napoli, trovo molto interessante questa Rubrica perché vengono date risposte molto pratiche a chi ha problemi di peso e non solo informazioni generiche, come avviene molto spesso. Vorrei conoscere un dietologo o un nutrizionista nella mia città che conosca il metodo della Liposuzione Alimentare, ma come posso fare, senza incappare in un professionista che mi proponga rigidamente la solita dieta ipocalorica? Grazie per l'informazione. Laura
Cara Laura, grazie per i complimenti rivolti alle mie risposte, sempre ispirate dal senso pratico e dalla volontà di aiutare, seppure a distanza, coloro che vogliono sentirsi meglio e mangiare bene. Il suo dubbio è quello di molti che non sanno in prima battuta a quale professionista rivolgersi, per non sprecare tempo prezioso e anche denaro. Pertanto, le suggerisco di chiamare il numero verde 800592024, per ricevere tutte le informazioni necessarie riguardo il metodo Liposuzione Alimentare e

conoscere nella sua città dietologi/nutrizionisti formati e qualificati per impostare i protocolli e seguirla nel percorso di dimagrimento fino al mantenimento.

Sono un uomo di 67 anni, ho avuto un infarto del miocardio tre anni fa e da allora il mio cardiologo mi rimprovera sempre di essere in sovrappeso. In realtà ho già perso 10 kg ma mi dice che, per le mie condizioni, non basta e ne dovrei perdere altri 10. Ho contattato allora un dietologo che mi ha parlato della Liposuzione Alimentare. Sono un po' scettico, non ci saranno controindicazioni data la mia cardiopatia? La saluto cordialmente. Franco
Gentile Franco, tra le controindicazioni della Liposuzione Alimentare vi è la gravidanza, l'allattamento,

le patologie renali o epatiche gravi, le alterazioni del metabolismo degli aminoacidi, il diabete insulino-dipendente. L'infarto del miocardio viene considerata una controindicazione relativa, nei primi 6 mesi dall'evento. Se sono trascorsi tre anni, lei segue correttamente la terapia imposta e i parametri vitali sono mantenuti nella norma, non c'è motivo di dubitare della possibilità che lei segua la Liposuzione Alimentare per perdere gli ultimi kg rimasti.

Vorrei riportare la mia esperienza con la Liposuzione Alimentare seguita 3 anni fa. Ho fatto 2 cicli a distanza di 2 settimane uno dall'altro. Avevo consultato più nutrizionisti prima di iniziare, molti dei quali mi avevano sconsigliato di intraprendere quella via perché mi dicevano che avrei

ripreso tutto il peso perso. Non ho voluto ascoltarli ed ho preferito avere fiducia in me stessa ed affidarmi ad uno dei due nutrizionisti che mi avevano parlato del metodo. Ho perso in tutto 11 kg e ad oggi sono ancora con il mio peso forma. Spero che la mia testimonianza possa essere utile a chi vede davanti a sé il cammino del dimagrimento e non ha ancora il coraggio di intraprenderlo. Saluti a tutti. Cinzia

Cara Cinzia, la tua testimonianza è più preziosa di tanti tecnicismi in tema di dietoterapia dimagrante. Ti ringrazio a nome di tutti coloro che troveranno le motivazioni giuste per iniziare per mezzo delle tue parole. I nostri migliori auguri.

N. VERDE 800 59 20 24
www.liposuzionealimentare.it