

Dermatologia & Cosmesi

la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

dietologia

La dieta per chi ama i cibi crudi

dermatologia

Lesioni non sempre chiare

psicologia

L'ansioso vuole cure più rapide

dermatologia

Esiste davvero l'acne da cibo?

dermatologia

Quanta confusione sulla craurosi

formulazioni

Melatonina e pelle: una nuova prospettiva

tricologia

Oltre alle foglie cadono i capelli?

medicina dello sport

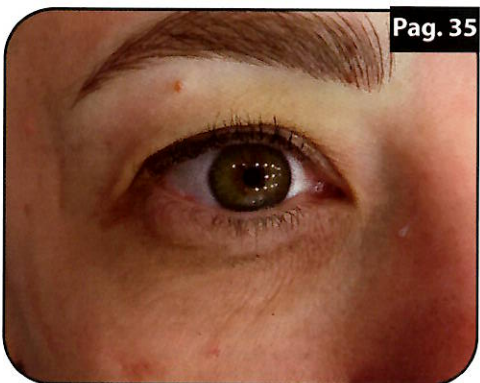
Tendinopatia: risultati con l'acido ialuronico

trucco

Sopracciglia disegnate come fossero vere



www.lapelle.it



Sommario

DIETOLOGIA

La dieta per chi ama i cibi crudi
pagina 4

CONGRESSI

Come salvare la bellezza
pagina 6

Una rete per le nuove epidemie
pagina 8

Formazione e novità nel 6° SIDeLP di Roma
pagina 10

A Bologna un congresso in formato 3D
pagina 12

Medicina Estetica: tra linee guida e aspettative
pagina 14

Il futuro dei convegni è già realtà
pagina 16

NEUROLOGIA

Dermatite e Morbo di Parkinson
pagina 18

Peeling chimico: metodica evergreen
pagina 21

PSICOLOGIA

Ansia e preoccupazioni non aiutano la cura
pagina 25

Chi è ansioso vuole cure più rapide
pagina 28

ESPERIENZA

Il Mio-Inositolo contrasta la resistenza insulinica
pagina 30

SOCIETÀ

Medicina Estetica ma soprattutto Etica
pagina 34

ESPERIENZA

Lesioni non sempre chiare: un caso
pagina 36

ALIMENTAZIONE

La dieta chetogenica o meglio: la (non) dieta
pagina 39

DERMATOLOGIA

Esiste davvero l'acne da cibo?
pagina 42

MEDICINA DELLO SPORT

Tendinopatia: più risultati con l'acido ialuronico
pagina 44

DERMATOLOGIA

Quanta confusione sulla craurosi!
pagina 46

ESPERIENZA

Filler semi-crosslinkato per la zona oculare
pagina 48

FORMULAZIONI

Melatonina e pelle: una nuova prospettiva
pagina 50

GIRAMONDO

pagina 52

TRUCCO

Microblading: sopracciglia disegnate come vere
pagina 54

TRICOLOGIA

Autunno: oltre alle foglie cadono i capelli?
pagina 56

CULTURA

Charles e Anne de Gaulle: una storia di famiglia
pagina 59

POLITICA SANITARIA

Le bugie corrono e crescono in rete
pagina 63

Errata Corrige

Nel numero 9 de La Pelle di settembre - ottobre 2017 tra tra gli autori dell'articolo pubblicato a pag. 23 intitolato "Linee guida e legge sulla responsabilità medica" sono stati erroneamente inseriti la foto e il nome dell'avv. Giovanni Muci al posto di quelli della avv. Giovanna Muci, entrambi del Foro di Lecce. Ci scusiamo con entrambi per l'errore dovuto alla evidente omonimia.

La dieta chetogenica o meglio: la (non) dieta



del dott. Marco Marchetti, Farmacista,
Giornalista Pubblicista, Biologo Nutrizionista,
Spec.do Scienza dell'alimentazione
marco@marcomarchetti.it

Dieta è una parola che deriva del greco e che significa corretto stila di vita. Quella che, impropriamente, viene indicata come dieta proteica chetogenetica è, al contrario, un regime alimentare molto particolare, non una dieta. Molto più correttamente potremmo definirlo trattamento. Un protocollo proteico chetogenico è ampiamente adottato a scopo dimagrante ma trova applicazioni in molteplici altri campi. Utilizzato già da tempo per curare l'epilessia soprattutto in ambito pediatrico, è risultato efficace nel migliorare i parametri di rischio cardiovascolare, e trova applicazione anche nel diabete. Esisto-

no, inoltre, emergenti evidenze nella sindrome dell'ovaio policistico, nell'acne e in alcuni tipi di cancro. Dove trova maggiormente applicazione è comunque in ambito dietoterapico. In questo settore un protocollo chetogenico garantisce dei risultati veloci, importanti, e in completa sicurezza per il paziente. Un paziente sottoposto a questo trattamento riesce a perdere dal 7 al 10% in media del suo peso iniziale in completa sicurezza e con la garanzia di evitare il tanto temuto effetto yo yo. Non assumendo carboidrati, infatti, si instaura quel meccanismo di compensazione noto come gluconeogenesi. Come è noto, la gluconeogenesi è

un processo necessario per produrre, a partire da fonti non glucidiche, il glucosio di cui il corpo necessita e che non viene introdotto con la dieta. L'energia necessaria per far procedere questo meccanismo compensatorio viene fornita dalla ossidazione degli acidi grassi. In buona sostanza

si dimagrisce perché il nostro organismo utilizza il grasso di riserva per fornire energia al processo che è costretto a mettere in atto per produrre lo zucchero che non assumiamo con la dieta. I risultati sono evidenti. In poco tempo il corpo viene rimodellato nella forma e nel

Quella che viene comunemente denominata dieta chetogenica non è in realtà una dieta bensì un trattamento che abbisogna del controllo di un esperto



volume poiché giorno dopo giorno vengono consumate quantità importanti di accumuli di grasso, modellando il fisico. Il grasso in eccesso, infatti, tende ad accumularsi in distretti ben definiti. A livello estetico fianchi, pancia ed addome sono i più colpiti dall'eccessivo accumulo di adipi e proprio queste sono le ragioni che vedranno i migliori risultati. Il rimodellamento del fisico è ponderale, con un'importante calo di peso, ma soprattutto visivo, poiché il grasso è un tessuto assai poco denso per cui perdere anche solo un chilo di grasso comporterà un'importante miglioramento estetico. Bisogna però essere chiari: questo tipo di trattamento non è una dieta, dopo aver raggiunto attraverso questo protocollo il peso corretto, il paziente deve interrompere la chetosi attraverso una reintroduzione graduale dei carboidrati. Proprio questo passaggio risulta cruciale, e fondamentale è la vicinanza di un nutrizionista che sappia guidare il paziente in questa fase. Va tenuto presente infatti che un paziente sottoposto a terapia dimagrante attraverso un protocollo chetogenetico, durante tutta la durata del protocollo, non assume zuccheri o ne assume una minima quantità. Di conseguenza, il pancreas viene stimolato in misura estremamente ridotta e la secrezione di insulina decresce fino ad attestarsi a un livello molto basso. La reintroduzione di carboidrati deve necessariamente essere graduale e sotto stretto controllo di un nutrizionista

esperto di chetosi, per evitare pericolosi picchi glicemici che il pancreas potrebbe faticare a compensare. La reintroduzione dei carboidrati dovrà necessariamente partire da quelli complessi e assecondare quanto più possibile la naturale secrezione ormonale. La durata del periodo di "svezamento" dalla chetosi può essere varia e spesso, in funzione dei casi, potrebbe essere intervallata da altri cicli di protocollo proteico chetogenetico per calare di altro peso. In ultima analisi lo scopo di un protocollo proteico chetogenetico è quello di perdere peso dimagrendo, ossia perdendo solo massa grassa, per restituire alla società un paziente più magro e più sano, poiché con una maggiore massa magra, e quindi pronto per essere ri-educato ai dettami della dieta mediterranea. Il ruolo di un nutrizionista esperto di chetosi appare fondamentale in tutte le diverse fasi del percorso. Durante il protocollo proteico chetogenetico egli saprà individuare con esattezza la corretta dose di proteine evitando al paziente pericolosi sovraccarichi epatici e renali. Durante la fase di reintroduzione dei carboidrati saprà scegliere quelli più indicati con minore indice e carico glicemico per evitare pericolosi innalzamenti della glicemia. Infine durante l'ultima fase saprà guidare e consigliare il paziente ai dettami di una sana e corretta alimentazione che eviti gli errori, gli eccessi del passato, e il così il tanto temuto effetto yo yo.

Un sito per la liposuzione alimentare

La "Liposuzione Alimentare" nasce da un gruppo di ricerca che, fin dal 1995, si è posto l'obiettivo di combattere il sovrappeso. Il problema fondamentale era di trovare un metodo che: facesse perdere massa grassa rispettando quella magra; fosse ben tollerato; avesse breve durata. La constatazione che le diete bilanciate ipocaloriche, fino ad allora consigliate da tutti i dietologi, non ottenevano sempre i risultati sperati, convinse gli esperti a indagare al di fuori della dietologia classica. Esaminata tutta la letteratura scientifica esistente sull'argomento, dopo mesi e mesi di studi, si decise di approfondire la dieta proteica secondo Blackburn. Fu messo allora a punto un primo protocollo che utilizzava, per il trattamento, un integratore realizzato ad hoc che rispettava, nella composizione, le percentuali degli aminoacidi essenziali suggerita prima da Meister nel 1965 e poi adottata con correzioni da Blackburn nel 1976. I primi risultati furono estremamente incoraggianti: il peso diminuiva rapidamente, i soggetti non soffrivano la fame e la massa magra era ben conservata. Gli studi e gli aggiustamenti seguenti permisero di affinare la composizione dell'integratore (Amin 21 K - Italfarmacia) e di mettere a punto un protocollo di tutto riposo per la sicurezza e il benessere del paziente. Si scoprì che durante il trattamento il Gh aumentava e con esso l'anabolismo proteico. L'aumento del Gh era anche la chiave per rimuovere il meccanismo che mantiene il grasso sui fianchi delle donne. Il termine "Liposuzione Alimentare" si riferisce alla caratteristica del trattamento nel riuscire a rimuovere le adiposità localizzate senza interventi di tipo chirurgico. Oggi, dopo decine di migliaia di casi trattati, esiste un protocollo sperimentato ed efficace. Per saperne di più esiste un sito web con testimonianze e note tecniche: www.liposuzionealimentare.it

The ketogenic diet or better: the (non) diet

by Dr. Marco Marchetti, Pharmacist
Freelance Journalist, Nutritional Biologist,
Specializing in Science of Nutrition

Diet is a word that comes from the Greek and stands for a correct lifestyle. What , on the contrary, is improperly called ketogenic protein diet, is indeed a very particular regimen , not a diet. We might consider it more correctly as a treatment. A ketogenic protein protocol is largely applied for the weight loss purposes but it finds applications in many other fields. It has been already used to treat epilepsy for a long time and has been effective, especially in the pediatric field, in the improvement of cardiovascular risk parameters, and also in diabetes treat. Besides , there is a growing evidence , as well, in polycystic ovary syndrome, acne and some types of cancer. However, it is in the dietary field where it is principally applicable. In this sector, a ketogenic protocol grants quick , important results and complete patient safety.

A patient subjected to this treatment succeeds in losing on average 7 to 10% of initial weight, in complete safety and with the guarantee of avoiding the feared yoyo effect. Indeed, with no carb intake a compensation mechanism, known as gluconeogenesis, is established. We know that gluconeogenesis is a necessary process to produce , starting from non-glucidic sources, the daily glucose the body needs and which is not introduced with the diet. The energy required to make proceed this compensatory mechanism is provided by fatty acid oxidation. Basically, you lose weight because your body utilizes the fat reserve to provide energy for the process it is forced to put in place effective to produce the sugar you do not take in with your diet.

The results are observable. In a short time the body is remodelled by changing volume and shape , because day after day important amounts of fat accumulations are broken down , so shaping the body. In fact, excess fat is likely to be accumulated in well-defined body districts. As for aesthetics, the most involved by excessive fat accumulation are hips, stomach and abdomen and exactly those are the areas that will show the best results.

Physical remodeling is relating to weight , with an important weight loss, but above all it is visual, since fat is not particularly thick so that losing even one pound of fat will result in an important aesthetic improvement.

But we must be clear : this type of treatment is not a diet and after achieving the correct weight through this protocol, the patient must stop ketosis by gradually reintroducing carbs. This step at last is crucial and the presence of a nutritionist, who can guide the patient during this phase, is essential. It should be kept in mind, in fact, that a patient, who undergoes a weight loss therapy with ketogenic protocol, does not take any sugars or at least just a minimum amount of them during the entire protocol period. As a result, the pancreas will be stimulated to an extreme limited degree and insulin secretion decreases till remaining at a very low level. The reintroduction of carbohydrates must be certainly gradual and done under strict control by an expert dietitian of ketosis in order to avoid dangerous glycaemic spikes which the pancreas might struggle to balance. The reintroduction of carbs will necessarily have to start from the complex ones and facilitate natural hormone secretion as much as possible. The duration period of " weaning " off ketosis can be varied and is often case-dependent , can be spaced by other cycles of ketogenic protein protocol for additional weight loss.

In conclusion, the purpose of a ketogenic protein protocol is to lose weight by slimming down, that is losing only the fat mass, to give back a leaner and healthier patient to society, since with a higher lean mass, and therefore ready to be re-educated to the doctrines of the Mediterranean diet. The role of a dietician who is an expert of ketosis is essential during all the particular phases of the course.

During the protein protocol , the doctor will be able to determine the exactly correct protein dose, avoiding unsafe liver and kidney overloads. During the phase of carb reintroduction, he will be able to choose the most appropriate ones , those with the lowest glycemic index and load in order to prevent dangerous spikes in blood sugar.

Finally, during the last phase he will guide and advise the patient on the methods of a healthy and correct diet avoiding mistakes, past excesses and the so much feared yoyo effect.

A site for food liposuction

"Dietary Liposuction" is born out of a research group that has set itself the goal of fighting overweight since 1995. The basic problem was to find a method that: make lose fat while preserving the lean mass; be well tolerated and have short duration. The discovery that the balanced low-calorie diets, formerly recommended by all dietitians, had not always obtained the desired results, induced the experts to research outside of the classical category of dietetics. After examining all the scientific literature on the subject and after several months of study there was decided to elaborate the protein diet according to Blackburn. An initial protocol was then developed which used for the treatment a supplement made ad hoc respecting in its composition the percentages of the essential amino acids, suggested first by Meister in 1965 and then adopted by Blackburn with corrections in 1976. The first results were extremely encouraging: weight decreased easily, subjects did not suffer from hunger and the lean mass was well conserved.

The following studies and modifications made it possible to refine the composition of the supplement (Amin 21 K - Italfarmacia) and develop a protocol , completely easy for patient safety and well-being. It was observed that GH was increasing during the treatment and together with it also the protein anabolism. The increase in GH was , as well, the key to removing the mechanism that stores fat on women's hips: the term "dietary liposuction" refers to the characteristic of the treatment in being able to remove localized fat deposits without any surgical interventions. Today, after tens of thousands of treated cases, a tested and effective protocol is present . To learn more, there is a website with testimonials and technical notions : www.liposuzionealimentare.it

il SISTEMA della

LIPOSUZIONE ALIMENTARE

CHIAMA
PER UN CONSULTO
GRATUITO CON UN
NUTRIZIONISTA

Numero Verde
800-592024

Il termine "**Liposuzione Alimentare**" si riferisce alla caratteristica unica del nostro trattamento nel riuscire a rimuovere le adiposità localizzate senza interventi di tipo chirurgico.

italfarmacia
LABORATORI



Sempre primi,
per il tuo benessere!

www.liposuzionealimentare.it