

Dermatologia & Cosmesi

la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

dietologia

I pro e i contro della macrobiotica

chirurgia plastica

Quando il profilo appare imperfetto

dermatologia

Psoriasi: un ponte per migliorarsi

prevenzione

I cinque rischi che si corrono in estate



medicina estetica

Peptidi biomimetici: stimolare i recettori

medicina estetica

Un tappeto di microgocce per la pelle

dermatologia

Dal gatto alla trincea: la bartonellosi

formulazioni

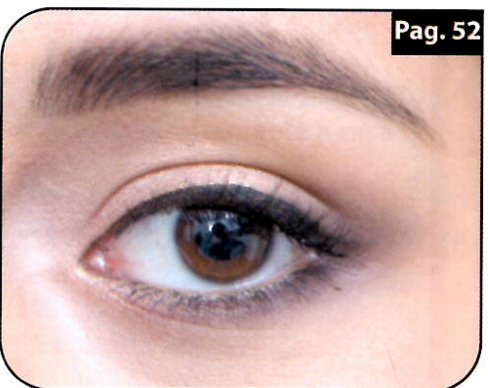
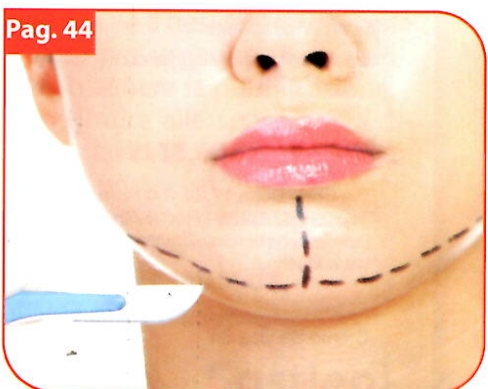
Una sudamericana per la pelle arrossata

trucco

Make-up per i 18 anni: attenti a non esagerare

www.lapelle.it

Sommario



DIETOLOGIA

La dieta macrobiotica: filosofia o tendenza?

pagina 4

CONGRESSI

XXVI AIDA: tornata a Roma con nuove strategie

pagina 6

La SIME sfida l'invecchiamento

pagina 8

Al Cosmofarma il futuro incontra il farmacista

pagina 10

Meeting di Dermoscopia: bersaglio colpito

pagina 12

TRICOLOGIA

La S.I.Tri propone regole di comportamento

pagina 15

LIBRI

Stress, pelle e capelli: un libro per saperne di più

pagina 17

SOCIETÀ

Elezioni, sondaggi e voti utili alla salute chi ci pensa?

pagina 22

DERMATOLOGIA

Dal gatto alla trincea: tutti i volti delle bartonellosi

pagina 25

MEDICINA ESTETICA

Un tappeto di microgocce per ringiovanire la pelle

pagina 28

NUTRIZIONE

La "dieta" proteica: un aiuto rapido per l'estate

pagina 30

MEDICINA ESTETICA

Collagene di tipo I, come funziona?

pagina 34

FORMULAZIONI

Una sudamericana in aiuto della pelle arrossata

pagina 36

MEDICINA ESTETICA

Peptidi biomimetici: come stimolare i ricettori

pagina 38

SALUTE

Quanto arsenico nell'acqua fa veramente male?

pagina 40

DERMATOLOGIA

Psoriasi: un ponte per migliorarsi

pagina 42

CHIRURGIA PLASTICA

Quando il profilo appare imperfetto

pagina 44

PREVENZIONE

I cinque rischi principali che si corrono in estate

pagina 46

TRUCCO

Il trucco per i 18 anni: attenti a non esagerare

pagina 52

RICERCA

Un marcatore per valutare il rischio melanoma

pagina 55

PSICOLOGIA

Comunicare attraverso il disegno dei Mandala

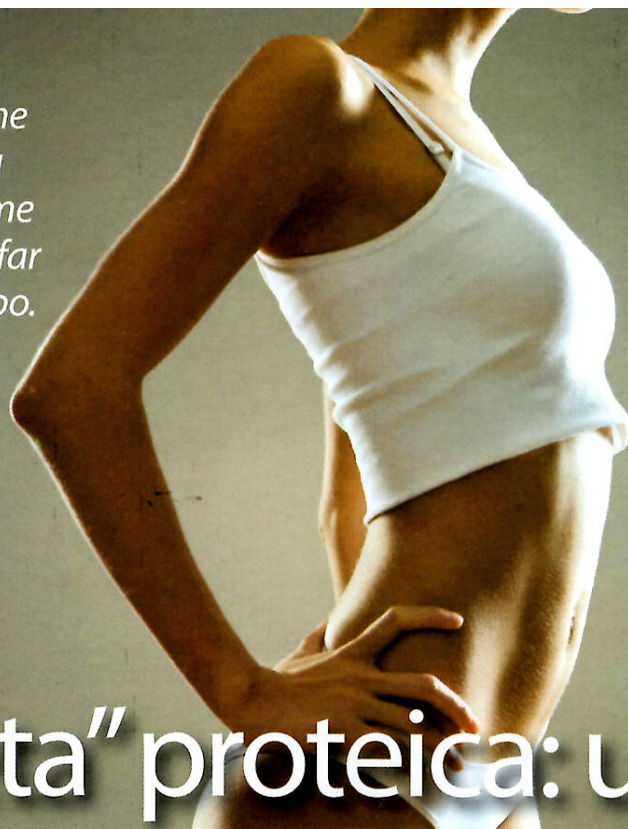
pagina 59

POLITICA SANITARIA

L'oscurantismo medico del terzo millennio

pagina 63

Arriva l'estate e come sempre aumenta la richiesta di un regime dietetico capace di far perdere i kg di troppo. La dieta proteica consente risultati efficaci e rapidi



La "dieta" proteica: un aiuto rapido per l'estate

Dott. Marco Marchetti, farmacista, giornalista pubblicitario, Laurea in Biologia della nutrizione
Dott.ssa Tetiana Kolomoiets, Dermatologa

Arriva l'estate e con il caldo torna anche la necessità di indossare vestiti più leggeri, e di scoprirsi. Questo periodo rappresenta però per molte persone un dramma personale. Gli eccessi alimentari invernali, spesso trasformati in fastidiosi "rotolini" di grasso, sono rimasti per molto tempo coperti dai vestiti ma ora vedono la luce, causando non pochi disagi. Diciamo la verità: a inizio estate, guardandoci allo specchio, tutti vorremmo mostrare un fisico migliore. Dimagrire, perdere peso diventa così per molti, uomini e donne, quasi un'ossessione. Questo infatti è il periodo della prova costume e delle diete drastiche, spesso inutili e nocive. Purtroppo però il dimagrimento è un processo lento, che richiede costanza e applicazione. Necessita soprattutto di un cambio di mentalità e spirito di sacrificio. In effetti, quanti durante l'inverno hanno mantenuto una sana ed equilibrata alimentazione con una corretta dose di attività fisica? Probabilmente pochi, e quindi in questo periodo fiorisce una miriade di soluzioni miracolose che promettono di far perdere peso velocemente. Ma come essere sicuri che queste diete funzionino e

siano sicure? Difficile rispondere. Ciò che sappiamo è che spesso molte sono prive di fondamento scientifico e poco più che improbabili trovate di marketing. Eppure noi Italiani abbiamo la fortuna di poter usufruire in modo diretto e, cosa non trascurabile, a km zero, della cosiddetta "dieta mediterranea". L'alimentazione tipica del nostro territorio, ricca di verdure e frutta di stagione, di olio di oliva, di cereali e pesce e al contempo povera di grassi animali e zuccheri semplici, sarebbe perfetta tanto per perdere peso quanto per mantenere un fisico tonico e asciutto. Soprattutto se integrata da un'adeguata quantità di attività fisica e dal reale abbandono di abitudini di vita poco corrette. Il problema, però, è che un regime dietetico basato sulla dieta mediterranea consente un dimagrimento equilibrato e progressivo ma in tempi così lunghi da indurre chi lo adotta ad abbandonare. E sono tanti quelli che lasciano. Quasi tutti perché non vedono allo specchio i propri sacrifici ripagati in modo soddisfacente. L'aspetto psicologico è infatti un fattore determinante nel successo di una terapia alimentare tesa al dimagrimento. Si può essere, infatti, disposti alle rinunce, purché gratificati da un risultato tangibile, specialmente se l'estate è alle porte. La ricerca offre perciò una soluzione

più rapida: ricorrere a quella che comunemente viene definita "alimentazione normo-proteica". Si tratta di un particolare regime alimentare, ufficialmente e unanimemente accettato dalla comunità scientifica e ampiamente utilizzato perché garantisce di perdere peso in completa sicurezza e in pochissimo tempo. I protocolli alimentari, infatti, generalmente non superano le tre settimane di terapia e i risultati sono visibili già dai primi giorni. La perdita di peso risulta essere quasi esclusivamente a scapito della massa grassa mentre quella magra, ossia i muscoli del soggetto vengono mantenuti e in qualche caso implementati. In tal modo si ottiene una perdita di volume e un apprezzabile rimodellamento della figura assicurando sicurezza per la salute del paziente e senza costringerlo a patire la fame. Certo, anche in questo caso si devono affrontare rinunce e piccole privazioni ed è obbligatorio affidarsi alle cure di uno specialista di nutrizione. I risultati, però, ripagano dell'impegno. Successivamente, dopo aver abbattuto in modo rapido ma consistente il peso, si sarà "carichi" e si avrà tutta la volontà e la forza necessaria per sostenere un regime alimentare mediterraneo che, è bene ribadirlo, rimane la prima e migliore scelta in campo di alimentazione sul lungo periodo.

MACRESCES

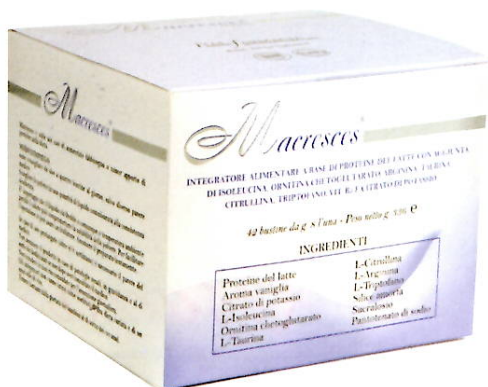
› *Efficace* › *Rapido* › *Sicuro*

L'integrazione proteica qualitativamente e quantitativamente completa a disposizione dello specialista per il suo paziente



VANTAGGI

- Perdita delle adiposità localizzate (rimodella la silhouette)
- Effetto rapido, sano e sicuro
- La fame svanisce subito
- Rinvigorisce la massa magra senza perdita di energia
- Permette il mantenimento del peso raggiunto (seconda fase)



Numero Verde
800-592024

www.italfarmacia.com

italfarmacia
LABORATORI

Sempre primi,
per il tuo benessere!

Via di Tor Sapienza, 7
00155 Roma
Tel. +39 06 45441800
info@italfarmacia.com



Dieta è una parola che deriva dal greco antico e significa "corretto stile di vita". Sappiamo bene come parlare di "dieta dimagrante" sia etimologicamente scorretto oltretutto fuorviante.

Per questo noi preferiamo parlare di trattamento.

Con "Macresces" potrai aiutare i tuoi pazienti ad eliminare velocemente i kg di troppo senza patire la fame e dimagrendo "nei punti giusti" perdendo cioè massa grassa, preservando, al contempo, la massa muscolare.

La perdita di peso avverrà in modo rapido, corretto e veloce.

Rapido perché la durata di ogni ciclo oscilla tra i dieci ed i ventuno giorni.

Corretto perché la perdita di peso avverrà principalmente a carico della massa grassa.

Sicuro perché un trattamento Normoproteico chetogenetico è applicato ormai da anni e si caratterizza da un alto profilo di sicurezza.

Avrai modo di far ottenere ai tuoi pazienti risultati importanti in breve tempo, preservando la loro salute ed esaltandone il fisico.

Dimagrire perdendo massa grassa, infatti, modellerà il corpo eliminato anche le adiposità localizzate che risultano più difficili da trattare.

Al termine del trattamento, è possibile ripetere un ciclo dopo un adeguato periodo di intervallo per raggiungere il peso obiettivo, oppure essere istradato verso una sana e corretta alimentazione, una dieta appunto, che consentirà di godere appieno delle gioie della vita e del cibo, senza nuocere alla forma fisica ed alla salute.

Per informazioni contatta il numero verde, potrai ottenere maggiori informazioni e l'attivazione gratuita di un software fondamentale per il tuo lavoro!

The "protein" diet: a quick support for summer

Dott. Marco Marchetti, *pharmacist, journalist, degree in Nutrition Biology*

Dott.ssa Tetiana Kolomoiets, *dermatologist*

Summer is coming and together with heat you feel the need to wear lighter clothes and uncover parts of your body. This period, though, represents sometimes a personal displeasure to many people. Food excess during winter have often turned into annoying fat "rolls" remaining covered by the clothes for long, but now they come to the light and cause many inconveniences. Let's tell the truth: when we look at ourselves in the mirror at the beginning of summer, we would all like to have a better physical appearance. Therefore dieting, dropping kilos fast, becomes for many men and women almost an obsession. In fact this is the period of getting ready for the swimsuit season and time of drastic dieting programs that are often useless and harmful. Unfortunately, weight loss is a slow process that requires consistency and discipline. It involves, above all, a change in mentality and spirit of sacrifice.

In fact, how many of us have maintained a healthy and balanced diet during winter time and a correct dose of physical activity? Probably only few, and in this period now bloom a myriad of miraculous solutions, accessible to anyone and promising to lose weight very fast. But how to make sure that these diets really work and are also safe. It is difficult to find an answer. What we know is the fact that many of these are often without any scientific basis and are little more than improbable marketing findings.

Yet, we Italians feel fortunate in being able to use first-hand and, not less significant, at zero km -the so-called "Mediterranean diet". This typical diet of our territory, which is rich in vegetables and seasonal fruits, olive oil, cereals and fish and at the same time low in animal fats and simple sugars, would turn out perfect both for losing weight and maintaining also a tonic and lean physical body. Above all, if it is completed with adequate physical activity and real abandonment of any incorrect lifestyle habits. The problem, however, is that a diet based on the Mediterranean diet allows both balanced and progressive weight loss but it takes such a long time that in the end who has chosen this diet plan is convinced to abandon it. And there are a lot of people dropping out. Almost all of them do, because they cannot see their sacrifices paid off in the mirror pleasantly. The psychological aspect is, in fact, a determining factor for the success of a diet therapy aimed at losing weight. In reality, you may be willing to give up, provided you are rewarded with a concrete result in turn, especially when summer is coming up. Research, therefore, offers a much faster solution: making a choice for what is commonly called the "normo-protein diet": It is a particular diet, officially and universally accepted by the Scientific Community and extensively used because it warrants weight loss in a complete safe manner and in a very short time. In fact, the diet protocols of the treatment generally do not exceed three weeks and the results are visible in the early days. The weight loss turns out to be almost exclusively to the detriment of the fat mass while the lean mass, which means the subject's muscle mass, is maintained and in some cases even implemented. In this way a volume decrease and a considerable remodeling of the figure is obtained, confirming safety for the patient's health and, moreover, this all without compelling anybody to starve. Of course, even here we must face some renuncements and suffer little privations and the supervision by a specialist in nutrition is required. The results, however, reward the commitment. Subsequently, after having quickly but considerably reduced weight, you will be "loaded" and have strength and the necessary will to follow the Mediterranean diet which remains, to be repeated, the first and best choice for a nutrition plan in the long term.