

Dermatologia & Cosmesi

la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

dietologia

Dimagrire è anche questione di orari?

ricerca

Acidi Boswellici e infiammazione

oncologia

Come integrare la cura oncologica

dermatologia

Aderenza alle cure e costi ridotti

cultura

Rossore del viso tra scienza e letteratura

medicina estetica

Fili di trazione bidirezionali

esperienza

I colori della pelle nella mia tavolozza

nutrizione

Contro la massa grassa per superare le feste

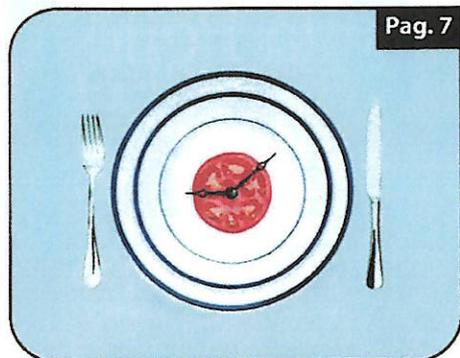
società

I bambini sono razzisti? Gli studi sull'amigdala



www.lapelle.it

Sommario



DIETOLOGIA
Dimagrire è anche questione di orari?
pagina 7



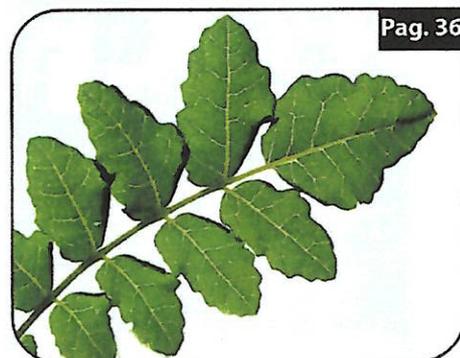
CONGRESSI
La Medicina Estetica: un mondo di esperienze
pagina 10

Le Linee Guida Europee in scena a Taormina
pagina 12

Come ti curo e ti nascondo le lesioni pigmentate
pagina 13

La Medicina Estetica dalla "A" alla "Z"
pagina 14

20° Congresso Agorà più che una conferma
pagina 16



Dermatologi e cosmetologi amici per la pelle
pagina 17

NUTRIZIONE
Contro la massa grassa per superare le feste
pagina 19



PROFESSIONE
Parlare in pubblico si può imparare
pagina 23

ONCOLOGIA
Come integrare la cura oncologica
pagina 26

Invecchiamento e malattie croniche
pagina 28



COSMETOLOGIA
Come cambia la pelle del malato oncologico
pagina 31

LASER
Innovazione e formazione la proposta del noleggio
pagina 34

RICERCA
Acidi Boswellici e infiammazione
pagina 36

ESPERIENZA
Le microonde mi hanno rivoluzionato lo studio
pagina 38

CULTURA
Rossore del viso tra scienza e letteratura
pagina 42

ESPERIENZA
Il nostro protocollo è combinato
pagina 45

SOCIETÀ
I bambini sono razzisti? Gli studi sull'amigdala
pagina 46

DERMATOLOGIA
Una dermatite da contatto e l'origine da capire
pagina 48

MEDICINA ESTETICA
Chi sono i millennials?
pagina 50

ESPERIENZA
I colori della pelle nella mia tavolozza
pagina 52

DERMATOLOGIA
Aderenza alle cure e costi ridotti
pagina 54

MEDICINA ESTETICA
Fili di trazione bidirezionali
pagina 56

CULTURA
La Sindrome di Tourette disabilità invisibile
pagina 58

GIRAMONDO
pagina 60

SOCIETÀ
Se il pericolo per la salute si trasmette nell'aria
pagina 63

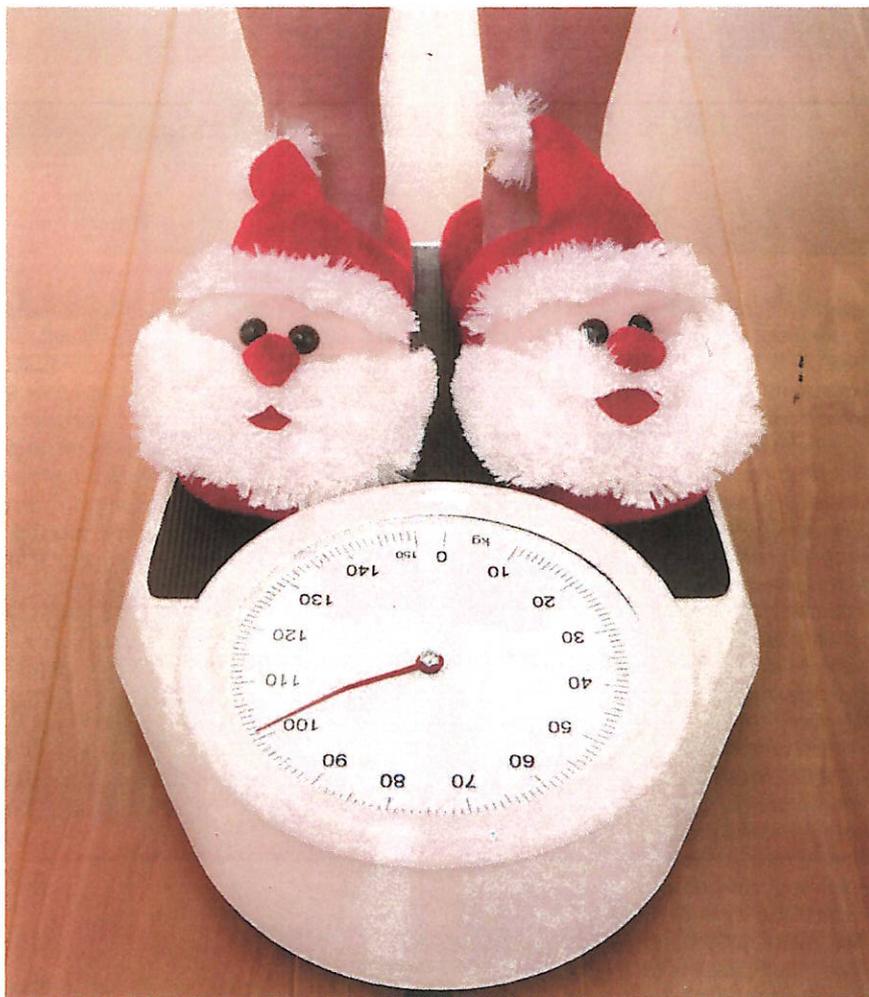
Contro la massa grassa per superare le feste

Con il termine adiposità localizzata si indicano inestetismi costituiti principalmente da depositi di grasso. La dieta chetogenica sembra la terapia più efficace per eliminarli

del Dott. Marco Marchetti, ricercatore dipartimento Biomedicina e prevenzione Università di Roma Tor Vergata

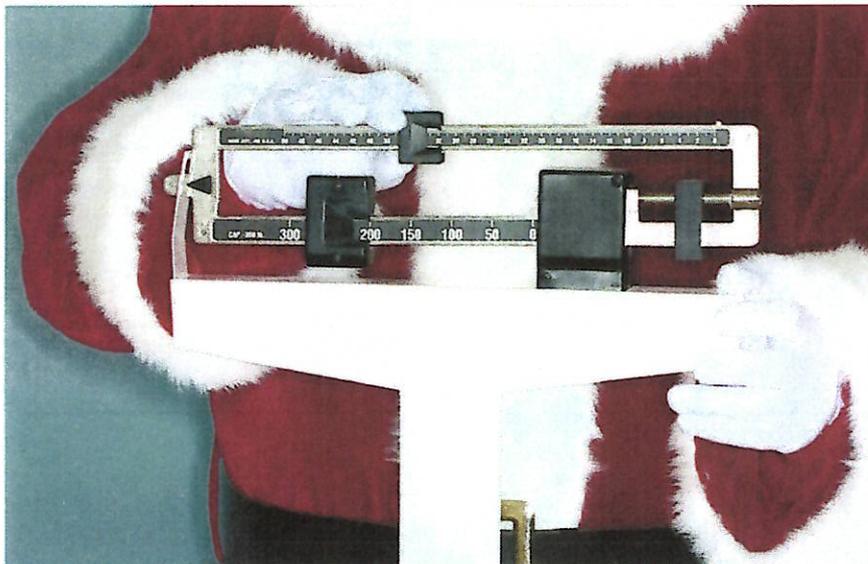
Dott.ssa Daria Rusakova, Nutrizionista, Mosca
Prof. Mario Marchetti, PHD

Il grasso, quando localizzato, è responsabile di inestetismi che prendono differenti nomi in funzione della zona del corpo in cui sono confinati. Tra i due sessi, più colpite sono le donne e i distretti maggiormente interessati sono la pancia, i glutei, le braccia e le cosce. Sebbene siano molti i fattori che influenzano la formazione delle adiposità localizzate, è possibile affermare che un'alimentazione scorretta, particolarmente abbondante in grassi e zuccheri semplici, giochi un ruolo determinante. Per contrastare adeguatamente l'insorgere delle adiposità localizzate sarebbe opportuno osservare costantemente i dettami di una sana e corretta alimentazione, praticare attività fisica e non eccedere con il cibo. Se però, durante il periodo di Natale, ci si è lasciati sedurre dai piaceri della tavola, appena terminate le feste si può ricorrere, a una dieta chetogenica, ovvero a un protocollo alimentare in cui l'alimentazione del paziente viene privata in modo pressoché totale di zuccheri



ed è costituita prevalentemente da proteine e lipidi. Logicamente non può essere demandata al *fai da te* ma per ottimizzare i risultati e ridurre al minimo i rischi è sempre meglio affidarsi a uno specialista in protocolli chetogenici. Non tutti i soggetti infatti possono adottare questo regime alimentare. Devono essere attentamente valutata la composizione corporea e, tra l'altro, la corretta funzionalità epatica e renale. Un protocollo di chetosi può avere diverse indicazioni in funzione dell'apporto calorico e della composizione in macronutrienti da cui è composto. Quando l'appor-

to calorico viene mantenuto estremamente basso, questo tipo di alimentazione prende il nome di VLCKD (acronimo inglese che indica dieta chetogenica a bassissimo apporto di calorie) ed è utilizzata prevalentemente a scopo dimagrante. Questo protocollo è particolarmente utile per dimagrire, ossia per perdere peso perdendo esclusivamente massa grassa. Ne traggono particolare beneficio sia soggetti obesi che pazienti con un lieve sovrappeso. In soggetti con un lieve sovrappeso o con depositi di grasso circoscritti in particolari distretti, l'utilizzo di un protocollo di chetosi



determina un considerevole dimagrimento ponderale e visivo specialmente nelle zone più colpite dalle adiposità localizzate. Il grasso infatti, quando localizzato e confinato in determinati distretti, sviluppa un considerevole volume a cui però non corrisponde necessariamente un peso elevato a causa della sua scarsa densità. Attraverso la chetosi si perde peso perdendo grasso ottenendo un modellamento importante della figura soprattutto, in caso di adiposità localizzata. Un protocollo proteico chetogenico, quando correttamente prescritto, prevede, accanto all'assenza di zuccheri, un adeguato apporto di proteine per salvaguardare la massa muscolare. È doveroso ricordare infatti che l'organismo necessita di un costante, e ben determinato, apporto proteico. Ogni paziente ha una diversa necessità proteica che è funzione di molti fattori. Durante una dieta dimagrante se l'apporto proteico non è sufficiente, l'organismo inizierà a consumare massa magra. Per questo motivo una semplice dieta ipocalorica molto spesso comporta deperimento, ossia perdita di massa muscolare. Viceversa garantendo all'organismo un gap calorico ma un corretto apporto proteico si determina soltanto il vero dimagrimento, ossia perdita di peso attraverso la perdita esclusiva di massa grassa. In chetosi l'apporto proteico deve essere attentamente valutato poiché in questo particolare protocollo, le proteine rivestono oltre all'aspetto plastico anche una funzione energetica. Il risparmio della massa magra e la esclusiva perdita della massa grassa sono ben documentati nello studio: "Very-low-calorie ketogenic diet with amino acid supplement versus very low restric-

ted-calorie diet for preserving muscle mass during weight loss: a pilot double-blind study" (G. Merra, R. Miranda, S. Barrucco, P. Gualtieri, M. Mazza, E. Moriconi, M. Marchetti, T.F.M. Chang, A. De Lorenzo, L. Di Renzo). In questo studio sono messi a confronto due regimi alimentari: uno ipocalorico, normoproteico e chetogenico integrato con l'apporto di proteine del siero del latte, l'altro semplicemente ipocalorico e completo di tutti i macronutrienti. I risultati riportati indicano con chiarezza come i pazienti di entrambi i gruppi abbiano perso peso ma soltanto nei pazienti a cui è stata somministrata una alimentazione chetogenica siano reamente dimagriti. I pazienti di questo gruppo hanno perso peso perdendo soltanto massa grassa, salvaguardando la

propria massa magra. La presenza di integrazione sembra stia stata un elemento determinante nel risparmio della massa magra poiché ha garantito quotidianamente il corretto apporto di aminoacidi essenziali. Viceversa nei pazienti in cui è stata somministrata una dietoterapia di tipo semplicemente ipocalorico si è verificata una perdita di peso costituita da perdita di massa magra accanto alla perdita di massa grassa. Questi pazienti sono dimagriti ma anche deperiti. La perdita di massa magra ha comportato anche un abbassamento del valore del metabolismo basale che è appunto funzione della massa magra. I pazienti che hanno visto abbassare il proprio valore di metabolismo sono entrati nel temuto meccanismo di yo-yo ed hanno ben presto ripreso peso e volume. Viceversa la perdita di peso nel gruppo di pazienti a cui è stata somministrata una dietoterapia chetogenica ha comportato una perdita di massa grassa principalmente nelle zone ormonodipendenti come glutei, pancia e fianchi, ossia quelle più colpite dalle adiposità localizzate, accanto ad un mantenimento del valore del metabolismo basale e del dispendio energetico. Mantenere costante il valore di dispendio energetico basale è sicuramente uno dei risultati auspicabili in una corretta dietoterapia accanto alla perdita di peso. Concludendo possiamo affermare che il protocollo di chetosi, costituito da un corretto apporto proteico per preservare la massa magra, e con un basso apporto di calorie per determinare un reale dimagrimento, si candida a essere uno dei migliori protocolli dietoterapici per contrastare le adiposità localizzate, sia dopo le feste natalizie che anche tutto l'anno.



italfarmacia
LABORATORI



Sempre primi,
per il tuo benessere!

SKIN®LINE
ITALFARMACIA

DIET-LINE
ITALFARMACIA

segui su
Facebook

www.italfarmacia.com

SCOPRI LA LINEA BENESSERE **ITALFARMACIA**

SKIN-B
BIOSTIMOLANTE

SKIN-CoIn
TONIFICANTE
E ANTI-AGING

SKIN-R
RASSODANTE E
BIORISTRUTTURANTE

SKIN-hyxa
RIGENERANTE
I VOLUMI OSSEI

SKIN-OX
SBIANCANTE
E ANTI-AGING

SKIN®KIT
BIOSTIMOLANTE

STAR DIET®

Macresces®

Fulvit®

Myctipeg®

AMIN 21K®

Basosyn Plus

MagnifiKo®

Biocult Plus

Q10 Selen Vit

Drenanten

Whp Omega 3

italfarmacia
LABORATORI

ITALFARMACIA srl
Via di Tor Sapienza, 7
00155 Roma

Tel. +39 06 45441800
Fax +39 06 45441801
info@italfarmacia.com

Numero Verde
800-592024



Combat body fat to survive holiday season

By the term "localized adiposities" are meant several imperfections consisting mainly of fat deposits. The ketogenic diet appears to be the most effective therapy to eliminate them.

Dr. Marco Marchetti: Researcher for the Department of Biomedicine and Prevention at the University of Tor Vergata , Rome

Dr. Daria Rusakova, Dietician

Fat, if localized, is responsible for imperfections that take different names depending on the body area in which they are enclosed. The most affected among the two genders are women and the most affected districts are belly, buttocks, arms and thighs. Although there are many factors that have an effect on the formation of localized fat deposits, we can affirm that an incorrect diet, which is particularly rich in fat and simple sugar, plays a key role. To counteract properly the onset of localized adiposities it would be advisable to constantly observe the rules of a healthy and correct diet, to practice physical activity and not to exceed with food. However, if we are seduced by the culinary delights of the Christmas period, we can follow a ketogenic diet just after the holidays. The ketogenic diet is a dietary protocol with almost complete absence of sugar and it is mainly composed of proteins and lipids. Logically you cannot do it on your own and it is always better to trust the ketogenic protocols by an expert, in order to optimize the results and minimize the risks. Indeed, not anyone can go on a ketogenic diet. The body composition and, above all, correct hepatic and renal function must be carefully checked. A ketogenic diet protocol may have different indications depending on the calorie intake and the composition of macronutrients it is made of. If the calorie intake is kept extremely low, this type of nutrition takes the name of VLCKD (English acronym that indicates ketogenic diet with very low calorie intake) and it is used mainly for the weight loss purpose. This kind of protocol is particularly useful for losing weight, ie losing weight by burning only body fat. Both the obese and somewhat overweight patients benefit from it. In slightly overweight subjects or in those with fat deposits, which are enclosed in particular areas, the use of a ketogenic protocol obtains a considerable weight loss and is visible, especially in the most affected areas by localized fat accumulations. Actually, if fat is localized and limited in certain

because of its low density. Going on a ketogenic diet the weight is lost by losing fat mass and with an important body shape modeling, especially in the case of localized adiposity. A ketogenic protein protocol provides, if correctly applied, also an appropriate intake of proteins to protect the muscle mass, in addition to the absence of sugar. In fact, it should be properly reminded that the body needs a constant, well-defined protein supply. Each patient has different protein requirements, resulting from many factors. If the protein intake is not sufficient during a weight loss diet, the body will start to utilize the lean body mass. Therefore a simple low-calorie diet leads very often to impairment, ie loss of the muscle mass. On the contrary, by using the energy gap, but with a correct protein intake, you achieve the real weight loss, that is, you lose weight by the exclusive loss of fat mass. Getting into ketosis the protein intake must be carefully assessed because in this specific protocol proteins have, together with the aesthetic aspect, also energy function. The preservation of lean mass and the exclusive loss of fat mass are well recorded in the study: *Very-low-calorie ketogenic diet with aminoacid supplement versus very low restricted-calorie diet for preserving muscle mass during weight loss: a pilot double-blind study* di: G. Merra, R. Miranda, S. Barrucco, P. Gualtieri, M. Mazza, E. Moriconi, M. Marchetti, T.F.M. Chang, A. De Lorenzo, L. Di Renzo . In this study two dietary programs were compared: one was a low calorie, normal protein and ketogenic program, with the addition of whey proteins and the other program was a simply low calorie and complete of all macronutrients. The results of this study indicated with clarity that the patients of both groups had lost weight, but only the patients who were administered the ketogenic diet really got thinner. This group of patients lost weight by losing only body fat, while preserving lean mass. Product integration seems to have been a significant component in the preservation of the lean body mass, since it allowed a correct daily supply of essential amino acids. Conversely, the patients who were administered a simple low-calorie diet, the weight loss occurred with both the loss of fat mass and the loss of lean mass. These patients lost weight but got also weakened. Lean mass loss in this patient group caused also a decrease in the metabolic rate which is precisely the function of the lean mass. Patients whose metabolism values decreased underwent a yo-yo mechanism and soon recovered weight and volume. Conversely, the weight loss in the group of patients who were on a ketogenic diet caused the loss of fat mass mainly in the hormone-dependent areas, such as buttocks, stomach and hips, ie the most affected by localized adiposities, and the maintenance of the metabolism values and energy expenditure. Keeping steady the value of energy expenditure is certainly one of the desirable results of a right weight

a correct protein intake to preserve the lean mass and a low calorie intake to bring about the real weight loss, applies for being one of the best diet therapy protocols to combat localized fat accumulations, not only after the Christmas feasts , but also during the whole year.