

Dermatologia & Cosmesi

la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

dietologia

Dimagrire
con la chetosi

podologia

I tanti usi
dell'urea

medicina estetica

L'intervento per le
labbra in una app

dermatologia

La porpora di
Schamberg



cosmetologia

Piacersi durante la
terapia oncologica

dermatologia

Ipermelanosi
localizzate

medicina estetica

Il corretto uso
dello scrub

tricologia

Forfora? Colpa
del microbiota

aging

Invecchiamento?
Tutta colpa delle ossa

www.lapelle.it



L'attuale e incerta situazione politica ha alla base una questione ineludibile: dove trovare i fondi per realizzare, del tutto o almeno in parte, tutte le promesse politiche che hanno permesso a 5Stelle e alla Lega di vincere le elezioni e formare un governo insieme. È probabile che all'aumento del rapporto PIL/debito pubblico si aggiungerà un necessario, speriamo non indiscriminato taglio dei costi. Che inevitabilmente riguarderà anche la Sanità, con inevitabili ripercussioni sulla qualità di servizi e delle prestazioni. In attesa di questa preoccupante possibilità proviamo a chiederci in che modo, in una società che sta rapidamente cambiando sotto l'impulso della digitalizzazione e delle innovazioni tecnologiche, la Sanità italiana potrebbe autoriformarsi senza ricorrere a tagli lineari imposti dall'esterno.

L'impatto della tecnologia può cambiare l'organizzazione e i processi comunicativi interni, rafforzando i controlli per il rispetto delle normative e la prevenzione di rischi ed errori. Ciò passa attraverso un processo di digitalizzazione dei processi operativi e di reportistica che consentirebbe di velocizzare le operazioni e la documentazione negli archivi. Tutto ciò si tradurrebbe in risparmio nei tempi, in carta, nella consegna al paziente delle cartelle. La disponibilità dei dati sulla "nuvola informatica" permetterebbe un accesso condiviso anche da più postazioni remote, con un risparmio economico sempre più rilevante. Anche l'assistenza domiciliare al malato non acuto può trarre notevoli vantaggi in termini di logistica e di aggiornamento delle cartelle cliniche al fine della razionalizzazione dei controlli in ospedale. Lo stesso dicasi per la possibilità di utilizzo dei sistemi di video comunicazione che potrebbero avvicinare medici e pazienti favorendo organizzazione del lavoro e relazioni personali. Certo agli inizi la tecnologia potrà far paura, e avrà dei costi per gli investimenti necessari, ma il mondo va in questa direzione e non seguirla penalizzerebbe ancora una volta il nostro SSN.

Dott. Giorgio Bartolomucci

Sommario

- COMRE19: bere alla fonte della conoscenza
pagina 6
- Il medico estetico tra cura, ricerca e comunicazione
pagina 8
- Torna il Congresso Agorà: 20 volte necessario
pagina 10
- Le regole dello scrub
pagina 12
- Norme e requisiti per concentrare le piastrelle
pagina 14
- L'intervento per le labbra lo consiglia una app
pagina 17
- La scala dell'aging per terapemirate
pagina 20
- Ipermelanosi localizzate: un attacco alla bellezza
pagina 23
- I tanti usi dell'urea in podologia
pagina 27
- Piacersi anche durante la terapia oncologica
pagina 31
- Tecnica dei fluidi interstiziali ematrice extra-cellulare
pagina 35
- Il Lifting non chirurgico secondo un chirurgo
pagina 38
- Forfora? Colpa del microbiota
pagina 40
- Un topic ad azione antibatterica e antibiofilm
pagina 43
- lo consiglio la criolipolisi
pagina 46
- Omento: un tessuto dall'elevato potere riparativo
pagina 48
- Dottore voglio tatuarmi, cosa può succedermi?
pagina 50
- Dimagrire con la chetosi
pagina 52
- Ridensificazione dinamica e azione antiaging
pagina 55
- Indicazioni e storia di una piccola molecola
pagina 59
- Macchiette sulle gambe: pensiamo a Schamberg
pagina 62
- Microbioma: tante ipotesi e alcune certezze
pagina 67
- Per riparare il muro che si sgretola
pagina 71
- Invecchiamento precoce? Tutta colpa delle ossa
pagina 77
- Giramondo
pagina 80
- Un libro per imparare a capirli
pagina 82
- Il trucco per il cliente che si sente donna
pagina 84
- Malattie emigranti nell'Europa del XX secolo
pagina 87



Direttore responsabile
GIORGIO BARTOLOMUCCI

Redazione
Giorgio J.J. Bartolomucci
Lawrence Bartolomucci
Gabrielle Bottenheim
Ornelo Colandrea
Nadia Donghi
Arianna Folgosi
Danilo Panicali
Susan Sauver (Washington)

Hanno collaborato a questo numero
Patrizio Alfieri, Dorina Bianchi, Barbara Brembati, Stefano Bugliaro, Marianna D'Armetta, Giovanni Diana, Cinzia Incandela, Tetiana Kolomoiets, Gabriella La Rovere, Massimiliano Leporati, Marco Marchetti, Alessandro Martella, Paola M. Messina, Massimo Milani, Magdalena Olinsky, Paolo Sbrano, Giuseppe Sito, Adele Sparavigna, Elena Tagliapietra, Alberto Volponi

Fotografi
Francesco Francia, Alfredo Mariani,
Max Simotti, Raffaele Soccio

Copertina
Filippa Lagerbäck per LILT

Agenzie fotografiche
Illustrated Dermatology
Image Bank

Progetto grafico
Massimiliano Salvoni

Impaginazione
Isabella Coltré

Pubblicità
Luciana Lombardi
Edith Wiszniewska
lapelle.commerciale@gmail.com

Uffici
HEADMASTER INTERNATIONAL SRL
Via Carlo Botta 17, 00184 Roma
Tel. 06 77073275 - Fax 06 77073168
lapelle.commerciale@gmail.com
www.lapelle.it

Fotolito
Il Centro Cromografico (Roma)

Stampa
a cura di FG Servizi di Giulia De Felicis,
Roma

Registrazione del tribunale
di Roma N° 273 del 31/5/1995

di Dott. Marco Marchetti, Farmacista, Biologo Nutrizionista, Ricercatore Università Roma Tor Vergata

Dott.ssa Magdalena Olinyk, Dermatologa

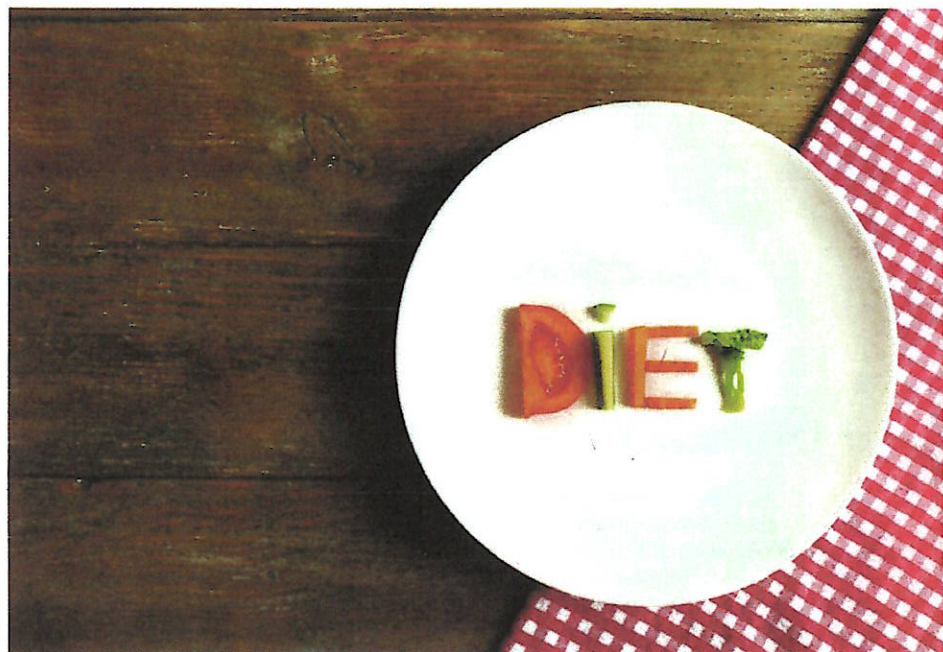
Dott.ssa Tetiana Kolomoiets, Dermatologa

La dieta chetogenica, pur se ampiamente dibattuta e utilizzata, rimane tuttora assai poco conosciuta sebbene risulti essere una delle opzioni più efficaci e sicure per dimagrire. Moltissimi purtroppo i falsi miti legati alla chetosi. Iniziamo con il dire che esistono più chetosi. Ovvero esistono più condizioni fisiologiche in cui l'organismo utilizza grassi e non zucchero per ottenere l'energia di cui necessita. Esiste una chetosi alimentare e una chetosi patologica tipica, a esempio, del diabete. Non bisogna confondere le due forme. La chetosi patologica è dovuta principalmente a una cattiva, o assente, performance dell'insulina e può sfociare nella chetoacidosi diabetica. In presenza di una corretta sintesi e performance dell'insulina, invece, i valori di chetonemia rimangono distanti da quelli patologici rendendo di fatto la terapia estremamente sicura. La chetosi alimentare si instaura quando l'apporto giornaliero di carboidrati scende al di sotto dei 50g die e può essere, a sua volta, distinta in più terapie discriminabili in funzione dell'apporto calorico. Lo stato di chetosi può essere utile, a esempio, in caso di epilessia farmacoresistente e in alcune patologie neurologiche. In tali condizioni, non essendoci la necessità di dimagrire, fermo restando l'assenza di zucchero, l'alimentazione del paziente è particolarmente ricca di grassi e ha un consistente apporto calorico. Esiste poi la forma più comune di chetosi, generalmente indicata con la sigla VLCKD, (acronimo inglese che significa *dieta chetogenica a basso apporto calorico*) in cui, oltre agli zuccheri, vengono limitati quantitativamente anche i grassi. Questo tipo di chetosi è di breve durata e garantisce un effettivo dimagrimento. Nel protocollo VLCKD si forniscono pochissime calorie e si cerca contestualmente di mantenere costante la massa magra somministrando un quantitativo ben definito di proteine e aminoacidi. Il gap calorico, tra le calorie necessarie e quelle somministrate, viene compensato "consumando" tessuto grasso di riserva, ossia dimagrendo. Poiché, a conti fatti, questa alimentazione viene a essere costituita esclusivamente da proteine, spesso la dieta chetogenica viene indicata come "dieta proteica".

Il protocollo chetogenico è una delle terapie dietetiche possibili per dimagrire e per combattere gli inestetismi delle adiposità localizzate

In realtà, come spiegato, la chetosi si instaura in assenza di zucchero e prescinde dall'apporto proteico. Basti pensare che la forma più elementare di chetosi è il digiuno. La quantità di proteine da somministrare varia da soggetto a soggetto ed è funzione della massa magra esistente e del livello di attività fisica. Tra le fonti proteiche andranno a essere privilegiate quelle più nobili e il pesce in particolare. Generalmente accanto a proteine di origine naturale, vengono utilizzati degli integratori proteici. Questi hanno il vantaggio di fornire proteine di qualità senza apportare grassi. Non tutti gli integratori sono però uguali e la differenza è proprio nella biodisponibilità, ossia la capacità del preparato di essere effettivamente disponibile. Un nutrizionista esperto saprà scegliere la fonte proteica più idonea. I risultati di un percorso di chetosi possono essere sorprendenti poiché il dimagrimento è veloce, importante e subito visibile. Poiché il protocollo si basa sul mantenimento della massa muscolare, la

perdita di peso avverrà a carico della massa grassa che, essendo poco densa, è di conseguenza molto voluminosa. Si perderanno cioè molti cm a fronte di una esigua perdita di peso. Le zone maggiormente interessate dalla perdita di peso sono quelle in cui il grasso tende ad accumularsi ossia pancia, fianchi e cosce. Anche la tanto temuta PEFs, la cellulite, beneficerà di un approccio chetogenico poiché, consumando il grasso depositato, l'inetestismo risulterà meno visibile. Concludendo possiamo affermare che un protocollo chetogenico a basso contenuto di calorie è, a oggi, una opzione terapeutica sicura, efficace e veloce per dimagrire. Per massimizzare gli effetti, però, è consigliabile affidarsi a un professionista esperto di chetosi che saprà valutare lo stato nutrizionale del paziente anche avvalendosi di strumenti come l'impedenziometro e l'adipometro. Non solo: saprà scegliere la fonte migliore di proteine dagli alimenti e gli integratori effettivamente efficaci accompagnando il paziente nel percorso, monitorandone lo stato di chetosi attraverso particolari test, minimizzando gli eventuali effetti collaterali. Soprattutto saprà gestire la fase della reintroduzione dei carboidrati scongiurando picchi insulinemici e consentendo di ottenere il massimo risultato con piena soddisfazione.



Dimagrire con la chetosi

italfarmacia
LABORATORI



Sempre primi,
per il tuo benessere!

SKIN®LINE
ITALFARMACIA

DIET-LINE
ITALFARMACIA



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

Fullovit®

Myrtipeg®

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



Losing weight on ketosis

Dott. Marco Marchetti, Pharmacist, Biologist, Nutritionist, Researcher at University Tor Vergata, Rome

Dott.ssa Magdalena Olinyk Dermatologist

Dott.ssa Tetlana Kolomolets, Dermatologist

The ketogenic diet, although it is widely discussed and applied, it still remains very little known, even though this diet seems to be one of the most effective and safe for the target of weight loss. Unfortunately there are a lot of false myths related to ketosis. It is worth noting that there are different types of ketosis. Or better, there are several physiological conditions where the body uses fat and not sugar to obtain the energy it needs. There is a form of nutritional ketosis and a typical pathological ketosis, of diabetes for example. We should not confuse the two forms. Pathological ketosis is mainly due to poor or absent insulin and can result in diabetic ketoacidosis. On the other hand, in the case of correct insulin synthesis and delivery, ketonemia values stay very far from pathological ones, actually making the therapy extremely safe. Nutritional ketosis occurs when the daily intake of carbohydrates falls below 50 g and they can be distinguished in different therapies according to the caloric intake. The state of ketosis can be helpful, for example, in the case of pharmaco-resistant epilepsy and in some neurological diseases.

Under these circumstances, being no need for losing weight, notwithstanding the absence of sugar, the patient's diet is particularly high in fat. There then is the most common form of ketosis, commonly known by abbreviation, VLCKD (very low calorie ketogenic diet) in which besides sugar restriction, also fat is quantitatively limited. This type of ketosis is short and ensures an effective weight loss. With the VLCKD protocol very few calories are provided, and simultaneously the lean mass is kept unchanging by administering a well-defined quantity of proteins and amino acids. The calorie gap between the required and the administered calories is balanced by "consuming" the fat store, that is losing weight. Since this nutrition consists exclusively of proteins, the ketogenic diet is often specified as "protein diet". In fact, how explained above, ketosis occurs in absence of sugar and does not depend on protein intake. Let us consider that the most elementary form of ketosis is fasting. The amount of protein to be administered differs from person to person and depends on current lean mass and physical activity level. Among the protein sources the best quality foods and, above all, fish should be preferred. Generally, together with proteins of natural origin, food protein supplements are used. These have the advantage of supplying good quality protein without introducing fat. Not all the

supplements, however, are the same and the difference lies specifically in their bioavailability, that is the capacity of the preparation to be really available. An experienced nutritionist will be able to choose the most appropriate protein source. The results of a ketosis scheme can be surprising because weight loss is fast, important and immediately visible. Since the protocol is based on the maintenance of muscle mass, weight loss will occur against the fat mass, which, being not very dense, is therefore very abundant. That means, you may lose many cms compared to a scarce weight loss. The areas mostly touched by the weight loss are those where fat tends to accumulate, i.e. belly, hips and thighs. Even the so feared PEFS, cellulite, will take advantage of a ketogenic approach, since consuming fat deposits the beauty problem will be less visible.

In conclusion, we can state that a low-calorie ketogenic protocol is nowadays a safe, effective and fast therapeutic option for slimming. To optimize the effects, however, it is advisable to rely on a professional specialist in ketosis who will be able to evaluate the nutritional status of the patient, also by using measuring instruments like impedance meter and adipometer. Not only: he will choose the best source of proteins from food and the most effective supplements, and will lead the patient in the diet course, by monitoring the state of ketosis with special tests, minimizing possible side effects and, above all, he will arrange the period for the re-introduction of carbohydrates by avoiding insulin peaks and allowing the patient to achieve the best result with complete satisfaction.