

Dermatologia & Cosmesi

# la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella dal 1995

## **dietologia**

A ogni sport  
la sua dieta

## **dermatologia**

Quando una doccia  
fredda può far bene

## **congressi**

WCD 2019: il mondo  
si inchina a Milano

## **dermatologia**

Onochiolo: la  
molecola anti acne



## **medicina estetica**

Un farmaco di soccorso  
per il medico estetico

## **erboristeria**

Tlilxochitl, la bacca  
nera ovvero la vaniglia

## **dermatologia**

Sindrome di Hartnup e  
Pellagra: storie diverse

## **farmacologia**

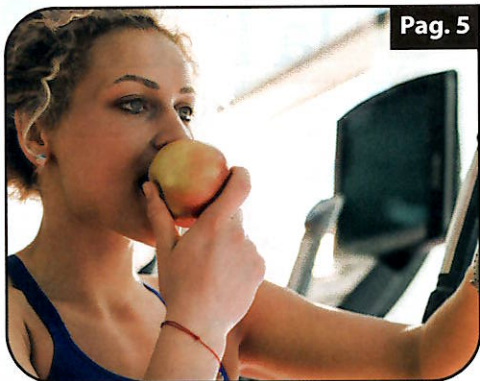
Botulino: un futuro  
di nuove applicazioni

## **politica sanitaria**

Tu pensa  
alla salute

[www.lapelle.it](http://www.lapelle.it)

# Sommario



## DIETOLOGIA

A ogni sport la sua dieta

*pagina 5*

## CONGRESSI

WCD 2019: il mondo s'inchina a Milano

*pagina 8*

## CONGRESSI

Congresso Agorà: l'unione fa la forza

*pagina 10*

## CONGRESSI

Una nuova arte: la dermatologia

*pagina 12*

## MALATTIE RARE

Alcuni chiarimenti sul Lipedema

*pagina 14*

## LIBRI

Verità e bellezza: la SIME guida il paziente

*pagina 17*

## MEDICINA ESTETICA

La mia esperienza con le microonde

*pagina 20*

## DERMATOLOGIA

Sindrome di Hartnup e Pellagra: storie diverse

*pagina 23*

## DIETOLOGIA

Apporto proteico e dieta chetogenica

*pagina 26*

## MEDICINA ESTETICA

Orientarsi tra le novità della medicina estetica

*pagina 28*

## STORIA DELLA MEDICINA

La tecnologia cambia la medicina

*pagina 31*

## DERMATOLOGIA

Tatuaggio: il bianco non riduce i rischi per la pelle

*pagina 34*

## ERBORISTERIA

Tlilxochitl, la bacca nera ovvero la vaniglia

*pagina 36*

## MEDICINA ESTETICA

Nuovi manipoli contro l'aging di viso e collo

*pagina 38*

## DERMATOLOGIA

Quando una doccia fredda può far bene

*pagina 40*

## SOCIETÀ

Le donne in Cina tra tradizione e modernità

*pagina 43*

## GIRAMONDO

*pagina 48*

## MEDICINA ESTETICA

Un farmaco di soccorso per il medico estetico

*pagina 50*

## FARMACOLOGIA

Botulino: un futuro di nuove applicazioni

*pagina 52*

## TRUCCO

Cosmetici: cosa dice la legge?

*pagina 55*

## CULTURA

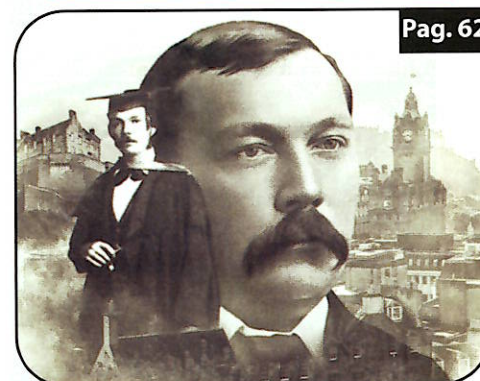
Le appassionanti memorie di un medico scrittore

*pagina 62*

## POLITICA SANITARIA

Pensa alla salute

*pagina 63*



**del dott. Marco Marchetti, ricercatore dip. bio-**  
*medicina e prevenzione Univ. Tor Vergata*

**L**a chetosi alimentare è un meccanismo fisiologico che si instaura in un organismo sano quando l'introito di carboidrati scende al di sotto di un valore approssimativamente stimato di 50g die. Poiché l'apporto di questo macronutriente è ridotto al minimo, e l'apporto lipidico è variabile, molto spesso la dieta chetogenica viene chiamata dieta proteica. In realtà questo sillogismo è sbagliato. Ancor più sbagliato definirla iperproteica, ipoproteica, oloproteica. La chetosi è uno stato che prescinde dall'apporto proteico (così come prescinde da quello lipidico) poiché è determinato esclusivamente dall'assenza di carboidrati nell'alimentazione. Attualmente la dieta chetogenica vanta solide evidenze scientifiche in diversi campi di applicazione ma dove è sicuramente più utilizzata è nella dietoterapia dimagrante. Un protocollo di chetosi, se correttamente prescritto e seguito, consente un dimagrimento rapido, efficace e può vantare alti profili di sicurezza. Logicamente, a causa della particolare composizione della dieta, è sconsigliato il "fai da te" ed è preferibile rivolgersi a nutrizionisti esperti di chetosi. Moltissime, infatti, sono le carenze cui si deve far fronte. Basti pensare che a quelle evidenti di vitamine idrosolubili si associa quella, spesso sottovalutata, di vitamina A. Il nodo focale nella stesura di un regime chetogenico resta, comunque, la determinazione del corretto apporto proteico. Le proteine, infatti, non sono tutte uguali: assumerne 100g dalla soia, dalla carne rossa o da pesce azzurro non è equivalente. È necessario prendere in considerazione il valore biologico delle proteine introdotte, ossia l'apporto di aminoacidi essenziali, così come, per citare solo un altro parametro, deve essere valutato il rapporto tra l'azoto trattenuto dall'organismo e quello ingerito. Sostanzialmente ingerire 100g di proteine non significa necessariamente assimilarle e poi utilizzarle. L'apporto effettivamente utilizzato dipende dalla fonte proteica. In un percorso dimagrante mantenere la massa magra attraverso un corretto apporto proteico è fondamentale. La maggiore difficoltà riscontrata da pazienti che hanno seguito un protocollo di chetosi è la ripresa del peso al termine del percorso chetogenico. A questo proposito una corretta dietoterapia dimagrante

Nella stesura di un regime chetogenico è di fondamentale importanza stabilire il valore biologico delle proteine introdotte



## Apporto proteico e dieta chetogenica

deve necessariamente prevedere la perdita di peso a carico esclusivo dalla massa grassa poiché dalla massa magra, e dalla massa muscolare in particolare, dipende gran parte del dispendio calorico basale del soggetto. Se durante un protocollo dimagrante non si fornisce il corretto apporto proteico si corre il rischio di far deperire il soggetto. Il deperimento determina un calo di peso a carico della massa muscolare che è responsabile del valore del dispendio calorico basale. L'unico risultato che si andrebbe a ottenere è quello di abbattere il dispendio calorico del soggetto, come dimostrato sia dalla quotidiana pratica clinica che da numerosi studi. Determinare il corretto apporto proteico è quindi fondamentale. La quantità di proteine da somministrare è proporzionale alla massa magra del soggetto non al peso attuale né, tantomeno, a quello che viene identificato in modo alquanto impreciso come peso ideale. Moltissimi studi pubblicati suggeriscono che per preservare la massa muscolare è necessario somministrare una quantità pari a 2 gr. di proteine ogni kg di massa

magra, misurata attraverso la metodica di riferimento ossia la densitometria a doppio raggio x. Purtroppo non tutti i nutrizionisti dispongono di una DXA ma un recente studio pubblicato (*Developing and cross-validation of new equations to estimate fat mass in Italian population Di: A. De Lorenzo, Et.All.*) correla la misurazione delle circonferenze di vita e fianchi con la percentuale di massa grassa del soggetto con affidabilità pari all'utilizzo di una DXA. Conoscendo la massa grassa del soggetto, attraverso una semplice sottrazione dal peso totale, si può ricavare la massa magra e quindi, raddoppiando questo valore, ottenere il corretto apporto di proteine da somministrare quotidianamente per preservare la massa magra, senza sovraccaricare organi come reni e fegato. Logicamente, per ogni paziente deve essere valutata in modo scrupoloso la composizione corporea e deve essere tenuta in debita considerazione, a esempio, la componente acqua. È comunque di tutta evidenza quanto utilizzare due semplici misurazioni per determinare il corretto apporto proteico, esattamente come se si avesse a disposizione la metodica gold standard per la valutazione della composizione corporea, sia a tutti gli effetti un enorme passo avanti per compilare, in modo più accurato possibile, un corretto, efficace e salutare regime chetogenico.




SCOPRI LE  
LINEE BENESSERE  
ITALFARMACIA

SKIN®LINE

DIET-LINE

COSMETIC  
LINE

FILLER  
LINE

www.italfarmacia.com 

SKIN-B  
BIOSTIMOLANTE

SKIN-CoQ10  
TONIFICANTE  
E ANTI-AGING

SKIN-R  
RASSODANTE E  
BIORISTROTTURANTE

SKIN-F  
CROSS-LINKED  
HYALURONIC ACID

SKIN-OX  
SBIANCANTE  
E ANTI-AGING

SKINPEEL  
BELLEZZA E NATURALITÀ

SKIN LIPS  
LIPGLOSS  
POST-TRATTAMENTO FILLER

SKINBODY REPAIR  
CREMA IDRATANTE  
ALL'ELICRISTO


SKINFACE REPAIR  
CREMA VISO IDRATANTE  
POST-TRATTAMENTO ESTETICO

SKINFACE CREAM  
CREMA VISO IDRATANTE  
NATURALE

SKINBODY CELL  
CREMA CORPO SNELLENTI  
RASSODANTE

SKIN®KIT  
BIOSTIMOLANTE

Break®Cell More & Strong-Hair®

biocult  
strong 

Macresces® Fulloit®

AMIN 21K® Myrtipeg® Biocult Plus

MagnifiKo Whp Omega 3 Drenanten

Basosyn Plus Q10 Selen Vit