



medicina

& wellness

il trimestrale di Salute - Medicina - Benessere

ANNO 7 - NUMERO 18 / 2013

PRIMO PIANO

Malattie croniche intestinali.

La chirurgia refrattiva oggi.

PREVENZIONE

Invecchiamento cerebrale
e demenza.

Epatite C: epidemia silenziosa.

SPECIALE

Labioplastica vaginale.

Mastoplastica e trapianto di grasso.

Carbossi terapia.

**Calvizie: stop ai trapianti con le
piastrine.**

UNIVERSO BIMBI

Inserimento al nido.

I loro primi anni di vista.

SPECIALE
cure e trattamenti
per il corpo

Vincenzo

Montella

ambasciatore di sogni con
"Save the Children"

Liposuzione alimentare

e le nuove frontiere del dimagrimento

Un protocollo alimentare che mira alla **eliminazione dei carboidrati per un periodo limitato**, così da favorire la via metabolica della chetogenesi con conseguente **diminuzione del proprio peso corporeo fino al 7/10%**.

www.liposuzionealimentare.it

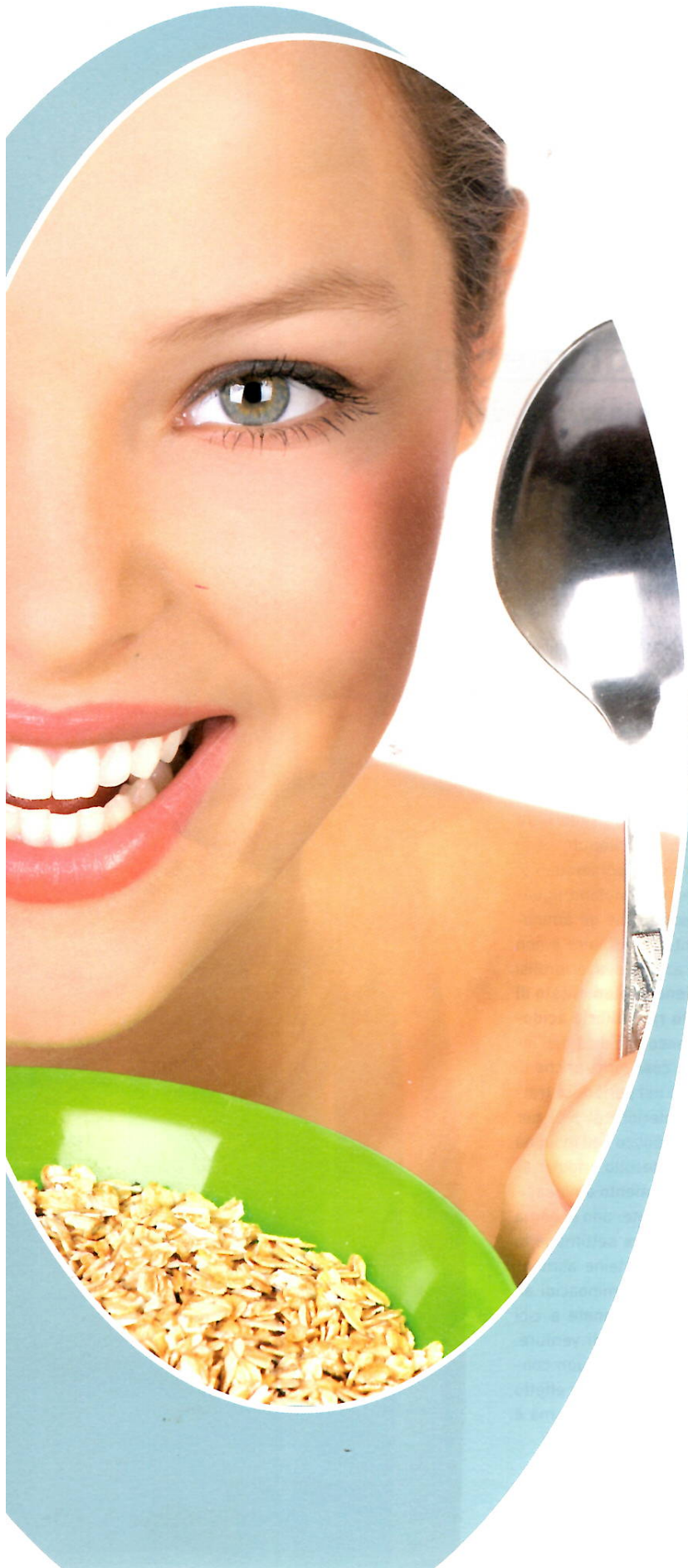
staffmedico@liposuzionealimentare.it

Nel 1995 un gruppo di diversi specialisti tra medici, biologi e farmacologi mette a punto un sistema volto alla riduzione del peso corporeo, basato sui principi elaborati ed espressi da Blackburn. Così, diverse figure scientifiche si uniscono sotto la denominazione di liposuzione alimentare, che dunque richiama a tutte le conoscenze messe a frutto per lo sviluppo dei protocolli dimagranti e alla continua ricerca che continua nel tempo per perfezionare i metodi e renderli sempre più efficaci e al fine di ampliare le pubblicazioni scientifiche anche internazionali.

Un gruppo di trattamenti alimentari, tutti impostati sulla eliminazione, per un periodo limitato di tempo, di ogni fonte di carboidrati al fine di promuovere, così da consumare tessuto adiposo a scopo energetico. L'assunzione di aminoacidi ad alto valore biologico e/o cibi fortemente proteici, per un periodo variabile di tempo ma sempre molto limitato, parallelamente all'eliminazione temporanea di fonti glucidiche e lipidiche, consente di utilizzare il tessuto adiposo come combustibile energetico. La chetosi si presenta al massimo delle sue potenzialità dopo circa 48 ore dall'eliminazione dei carboidrati, ossia quando le riserve di glicogeno (prevalentemente epatico) sono esaurite e l'organismo sopperisce a questa mancanza attivando la lipolisi. Al tempo stesso, l'ali-

mentazione a base di proteine animali ed aminoacidi supporta una sostanziale conservazione della massa magra, favorendo un calo ponderale salutare, oltre che efficace. In questo contesto è dunque, importante la scelta dei cibi proteici che non contengano grassi, ma anche dell'integratore alimentare aminoacidico, che deve soddisfare alcuni criteri di qualità: il contenuto degli aminoacidi deve rispettare le percentuali di Meister, in rapporto lisina/triptofano uguale a 3. Inoltre, è necessario che gli aminoacidi derivino dalle proteine del latte e non della soia, con preparazione senza idrolisi acida. **L'integratore viene implementato di Potassio, per un giusto riequilibrio acido-base.** In ogni caso, il tasso glicidico dell'integratore aminoacidico, così come anche di tutti gli alimenti assunti nel periodo di trattamento, deve essere inferiore al 5%, per neutralizzare l'effetto anabolico dell'insulina sul tessuto adiposo. Il protocollo originariamente sviluppato è il trattamento aminoacidico delle adiposità localizzate: uno schema alimentare della durata di tre settimane in cui il paziente si nutre di proteine alimentari, con un supplemento di aminoacidi ad alto valore biologico, accompagnate a cibi ricchi di fibre come alcuni tipi di verdure. Bere acqua in abbondanza è un buon consiglio per ridurre la chetoacidosi, per effetto di diluizione, data dai corpi chetonici, ma è





estremamente importante mangiare verdure in abbondanza e assumere un integratore vegetale alcalinizzante. Inoltre, in un integratore aminoacidico di qualità è presente una opportuna fonte di potassio che contribuisce, attraverso la sua carica positiva, a contrastare l'acidità.

Nel corso del tempo, la metodica si è evoluta nella dieta del sondino e poi nella dieta del sondino senza sondino.

La dieta del sondino consiste nel collocare, per opera di un medico abilitato, un sondino naso gastrico che rimane in sede per dieci giorni durante i quali il paziente viene alimentato attraverso una soluzione di aminoacidi ad alto valore biologico, con giusta integrazione di vitamine, sali minerali ed un alcalinizzante. Si rende necessario assumere nella durata del trattamento una capsula di protettore gastrico. Il giorno precedente all'inserimento del sondino poi, il paziente viene invitato ad assumere un lassativo al fine di poter eliminare quanto più rapidamente eventuali residui di carboidrati rimasti nel tratto intestinale derivanti dall'alimentazione condotta fino a quel momento dal paziente stesso. In tutti quei casi in cui il sondino naso gastrico non è tollerato ma è necessario ridurre il peso corporeo per ripercussioni gravi sullo stato di salute, l'indicazione è per il sondino senza sondino. Quest'ultimo metodo ha una durata ugualmente di dieci giorni, con la medesima integrazione di vitamine e sali minerali ed alcalinizzante, differenziandosi solamente per la via di somministrazione della soluzione di aminoacidi (di eguale natura e caratteristiche biologiche) che diviene per os.

Sia il protocollo "sondino" che quello "sondino senza sondino", della durata di 10 giorni, sono seguiti da una settimana di trattamento aminoacidico già descritto, ovvero con la reintroduzione di carne e pesce, oltre alla soluzione aminoacidica, nelle giuste proporzioni e quantità e di verdure a volontà.

Ognuno di questi protocolli di dimagrimento, che possono essere ripetuti dopo un periodo di 2-3 settimane di mantenimento fino al raggiungimento del peso ideale, porta ad un calo ponderale del 7-10% del proprio peso corporeo iniziale, variabile in questo intervallo di percentuale in base all'età, sesso ed attività fisica praticata.

