

Dermatologia & Cosmesi

la Pelle

La rivista per mantenerla sana e bella

dietologia

I pro e i contro
della Dieta a Zona

reumatologia

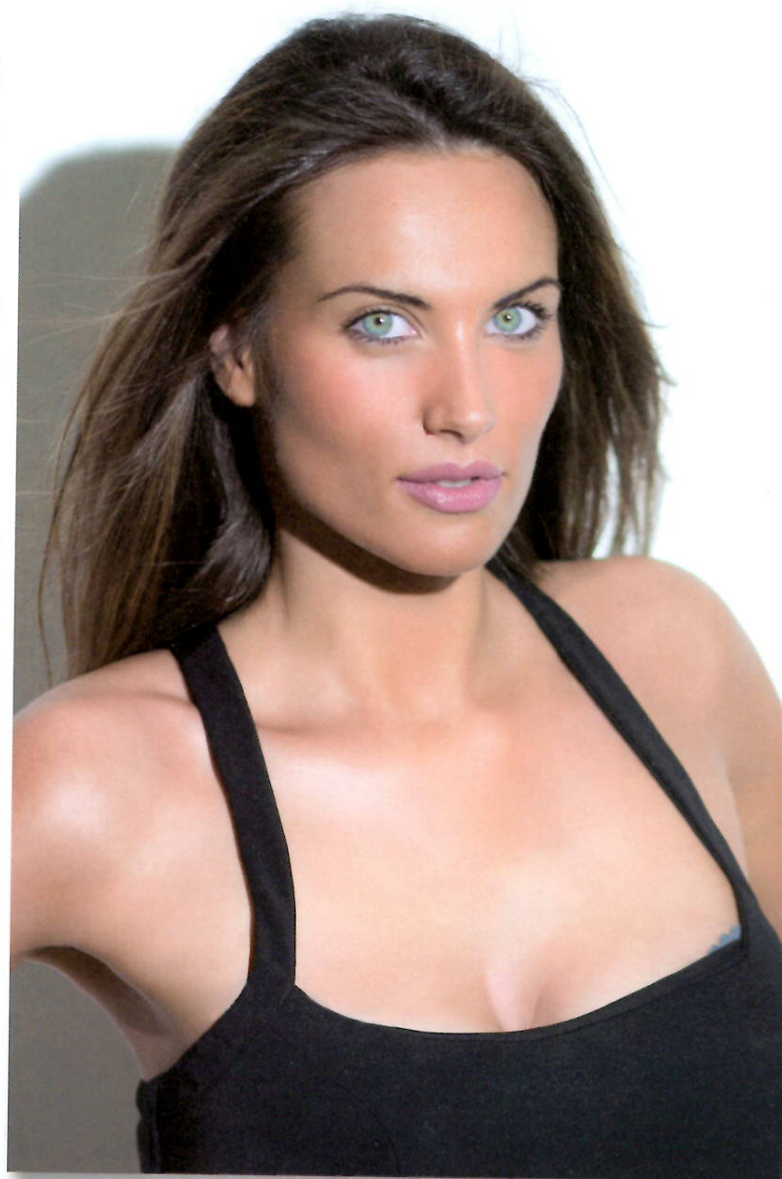
Malattie autoimmuni
questione di genere

società

Tatuaggio: chi
me lo ha fatto fare?

medicina estetica

Fototermolisi e
fotobiomodulazione



trucco

I colori da adottare?
Li sceglie la luna

chirurgia plastica

Ultrasuoni focalizzati
macro e micro

dermatologia

La sindrome della
pelle elastica

psicologia

la depressione
degli psoriasici

tricologia

Alopecia: la risposta
nell'azione paracrina

www.lapelle.it



Sommario

DIETOLOGIA

I pro e i contro della Dieta a Zona
pagina 4

CONGRESSI

La Dermatologia Ionica
ripropone la Sicilia
pagina 7

AIDNID: la dermatologia
si fa tecnologica
pagina 10

Malattie autoimmuni:
una scelta di genere
pagina 12

Arte, storie e profumi:
come cambia Dermart
pagina 14

REPORTAGE

Dermatologia a Cagliari
tra passato e futuro
pagina 16

SOCIETÀ

Tatuaggio: chi me
lo ha fatto fare?
pagina 20

ESPERIENZA

Esperienze di fototermolisi
e fotobiomodulazione
pagina 22

ESPERIENZA

Ultrasuoni focalizzati
sia macro che micro
pagina 24

NUTRIZIONE

Protocolli dietetici
e microbioma
pagina 26

GIRAMONDO

pagina 28

COMMEMORAZIONI

Un ricordo in poche parole
pagina 30

DERMATOLOGIA

Complessità e varianti
del quadro della rosacea
pagina 34

MALATTIE RARE

La sindrome della
pelle elastica
pagina 36

FORMULAZIONI

Siliconi cosmetici:
qualità e sicurezza
pagina 39

MEDICINA ESTETICA

Filler invisibile:
ecco la mia tecnica
pagina 41

PUBBLICITÀ

Aziende e clienti
luci e ombre
pagina 44

RICERCA

Sclerosi Multipla:
la cura è negli ormoni?
pagina 46

CHIRURGIA PLASTICA

Togliere il disagio
di un seno troppo grande
pagina 50

PSICOLOGIA

La depressione
degli psoriasici
pagina 52

TRICOLOGIA

Alopecia: la risposta è
nell'azione paracrina
pagina 54

FITOTERAPIA

Enotera: la pianta curativa
degli Indiani d'America
pagina 56

DERMATOLOGIA

DIC e DAC: il disagio
delle forme acute e croniche
pagina 58

TRUCCO

I colori da adottare?
Li sceglie la luna
pagina 60

POLITICA SANITARIA

Il restyling degli Ordini
professionali sanitari
pagina 63



Protocolli dietetici e microbioma

del dottor: Marco Marchetti

Farmacista-Biologo nutrizionista

La dieta può influire sulla composizione del microbiota umano? La risposta è sì, e recenti ricerche l'hanno identificata proprio come un fattore molto importante nella modulazione della struttura della flora intestinale di tutti i mammiferi poiché fornisce fonti nutrizionali specifiche e induce cambiamenti ambientali (quali ad esempio pH ed acidi biliari) nell'ecosistema intestinale. La parola "dieta" deve essere intesa nel senso etimologico del termine, ossia come stile di vita sano, che comprende l'alimentazione, l'attività fisica, e la rinuncia all'abuso di alcool e uso di tabacco. Diversi sono i modelli alimentari a lungo termine e gli interventi nutrizionali a breve termine che hanno mostrato di indurre cambiamenti nella struttura del microbiota intestinale e di modulare la sua

funzione, così come diversi sono gli studi che hanno rivelato cambiamenti metabolici probabilmente derivanti dalla interazione tra ospite e microbioma, dato per certo che anche la composizione del microbioma è in grado di influenzare la fisiologia dell'ospite. Vale la pena ricordare che con il termine microbioma intendiamo l'insieme del patrimonio genetico e delle interazioni ambientali della totalità dei microrganismi di un ambiente definito, sia esso un intero organismo o parti di esso, come per esempio l'intestino o la cute. Con il termine microbiota si intende invece l'insieme dei microrganismi simbiotici che si ritrovano

nel tubo digerente umano. Il microbioma interviene modulando il nostro sistema immunitario, moltissimi processi fisiologici, ed anche il tono dell'umore. Possedere un valido microbioma, significa, in ultima analisi, prendersi cura di se stessi migliorando la propria qualità di vita. Purtroppo però solo l'alimentazione può non bastare.

In uno studio intitolato "Gut microbiota, diet and obesity-related disorders - the good, the bad and the future challenges" pubblicato a giugno 2016 su Molecular Nutrition & Food Research si fa un pò di chiarezza al riguardo e vengono passati in rassegna diversi modelli alimentari specifici e componenti utili a modulare

Avere un buon microbioma significa prendersi cura di sé tuttavia per ottenerlo non basta una giusta alimentazione ma un regime "dietetico" completo

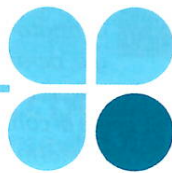
efficacemente la flora intestinale al fine di stabilire le raccomandazioni dietetiche migliori in relazione al tipo di microbiota e al vantaggio fenotipico ricercato. In particolare, vengono presi brevemente in esame i dati esistenti in materia di cambiamenti della flora intestinale indotti da diversi macronutrienti compresi i potenziali effetti su obesità e disturbi metabolici associati. Per raggiungere i risultati migliori, l'articolo ritiene fondamentale il ricorso a degli integratori. Molti sono i prodotti in commercio e moltissimi sono i ceppi di microorganismi utilizzati. Non tutti però hanno manifestato attività. Appare illuminante in tal senso un secondo studio intitolato: "Can chronic probiotic intake modulate psychological profile, gut microbiota and body composition of women affected by normal weight obese syndrome and obesity?". Nel lavoro si sottolinea come la composizione del microbioma risulti fondamentale in caso di terapie dietetiche tese al dimagrimento. In campo dietologico, forte è il consenso nei riguardi di un trattamento normoproteico, chetogenetico ipocalorico, ritenuto intervento terapeutico alimentare di elezione sia in casi di forte obesità, sia in casi di adiposità localizzata. Un intervento di questo tipo, per



quanto debba essere valutato caso per caso e stabilito da un nutrizionista esperto, porta notevoli vantaggi. Innanzitutto è sicuro e salvaguarda la salute del paziente poiché normoproteico, inoltre risulta essere particolarmente gradito ai pazienti poiché consente dimagrimenti rapidi e mirati. Da ultimo, la sua relativa semplicità lo rende fruibile pressoché da tutti i soggetti in sovrappeso. In base alla mia esperienza, utilizzare un trattamento normoproteico, chetogenetico, e ipocalorico sotto controllo attento di un nutrizionista garantisce un dimagrimento rapido,

veloce e circoscritto alle sole adiposità mantenendo intatta la massa muscolare. Unire a un trattamento normoproteico l'integrazione con prodotti che si prendono cura del microbioma permette di ottenere un migliore risultato. Infatti, se l'utilizzo di un protocollo proteico adeguato comporta un dimagrimento rapido, sicuro e duraturo, la scelta combinata di un corretto integratore di fermenti concorre al ripristino delle migliori condizioni di sviluppo per il nostro microbiota consentendo in ultima analisi di essere più magri e in salute.

biocult strong



l'innovativo integratore
che contiene **120 miliardi**
di probiotici in ogni bustina

Italfarmacia, "sempre all'avanguardia per il tuo benessere", ha varcato per prima questa nuova frontiera e ha messo a punto un nuovo prodotto contenente **8 ceppi batterici** (probiotici), scelti tra quelli che **sappiamo essere più frequenti nel microbiota di persone sane**, per fornire un valido aiuto nell'affrontare qualsiasi cosa possa nuocere all'organismo.

*Ama il tuo microbiota,
amerai te stesso
e avrai una buona salute.*



Numero Verde
800-592024



italfarmacia^{srl}
LABORATORI

ITALFARMACIA srl
Via di Tor Sapienza, 7
00155 Roma
www.italfarmacia.com