

Bellezza

Tornare in forma

Dopo gli eccessi alimentari di fine anno, ci si ritrova sempre con dei chili di troppo. Perderli in breve tempo è possibile come ci spiega in questa intervista il prof. Marco Gasparotti.



di Marco Gasparotti*

Dimagrire in breve tempo e rimodellare il proprio corpo, eliminando il grasso in eccesso. Questa è la promessa di Diet Tube, un protocollo che si basa sulla "Ketogenic Diet", un'alimentazione ricca di proteine e molto povera di carboidrati. «La Diet tube è indicata per chi deve perdere molti chili, ma anche per le persone che hanno 5-6 chili di troppo che non riescono a smaltire con le diete ipocaloriche», spiega Marco Gasparotti, docente di chirurgia estetica all'Università di Siena che ha messo a punto il protocollo insieme ad endocrinologi e nutrizionisti. «Inoltre permette di eliminare le adiposità localizzate ottenendo un body reshaping simile a una liposcultura.

Il protocollo prevede un'alimentazione proteica chetogenica, priva di ogni zucchero, che induce l'organismo ad attingere le energie necessarie dal consumo del grasso. Questo tipo di metabolismo provoca nel sangue un aumento di sostanze, i corpi chetonici, che, oltre ad inibire il senso di fame, generano un senso di benessere». La dieta, mediante un'alimentazione enterale con il sondino, dura dagli 8 ai 12 giorni, e consente di perdere dall'6 al 10% del peso solo di massa grassa, senza intaccare i muscoli. In pratica una donna di 70 chili alta 160 cm può raggiungere una perdita di 5 chili durante 10 giorni. Dove arriva il sondino? «Il sottilissimo sondino nasale (2 millimetri) viene introdotto senza alcun fastidio fino allo stomaco», risponde lo specialista. «E' collegato a una mini pompa e a una

sacca di nutrizione, che si possono trasportare in borsetta. La pompa, in funzione 24 ore al giorno, distilla la soluzione proteica in un flusso continuo, senza interruzione, giorno e notte. Il sondino può essere staccato per un periodo di 15-20 minuti ogni volta, per un massimo di due ore. Durante il trattamento è possibile guidare, andare a lavorare, condurre la consueta vita sociale». L'unico alimento consentito però è la miscela proteica, a parte acqua, thè, caffè, orzo, tisane senza zucchero né dolcificanti. E' necessario inoltre bere due litri di acqua al giorno. Controindicazioni? «E' ben tollerata e non ha mai dimostrato problemi particolari», conclude Gasparotti. «E' sconsigliato a quei pazienti che hanno gravi insufficienze renali. Tuttavia prima di iniziare il protocollo è richiesto uno screening del paziente con esami ematochimici, un profilo degli ormoni tiroidei e un elettrocardiogramma».

Dopo i 10 giorni di nutrizione enterale chetogenica è previsto un periodo di 2 settimane, durante il quale si reintroducono un pò alla volta gli alimenti, durante la prima settimana solo proteine, nella seconda proteine e carboidrati.

Il protocollo Diet Tube può essere ripetuto fino al raggiungimento del peso ottimale, purchè i valori dei parametri ematochimici siano nella norma.

Diet Tube non è un protocollo "fai da te".

*Specialista in Chirurgia estetica e plastica

