



DIETA DEL SONDINO SENZA SONDINO

Che cosa è.

Questo programma dimagrante, detto anche *dieta chetogenica* o *dieta ipoglucidica*, è un regime alimentare esclusivamente amino-proteico; ossia è caratterizzato dalla somministrazione esclusiva di proteine e di aminoacidi. Nasce come trattamento specifico delle adiposità in eccesso che portano ad una condizione di sovrappeso o di obesità. È un programma medico-dietetico che può essere seguito unicamente da persone in buone condizioni di salute e per un limitato periodo di tempo. Esistono vari protocolli che si possono seguire e che devono essere scelti in base alle condizioni cliniche del paziente, alla gravità del sovrappeso o della obesità, alla rapidità con cui è necessario intervenire, al risultato delle analisi del sangue. Per questo motivo è sempre altamente consigliabile farsi seguire da un medico durante tutto il percorso che si è scelto, anche per la gestione dei possibili effetti indesiderati/collaterali che potrebbero verificarsi durante tutto il trattamento.

Questo programma medico-dietetico è controindicato nei soggetti affetti da malattie renali croniche (IRC) e durante la gravidanza/allattamento (controindicazioni assolute); occorre prestare particolare attenzione a tutti quei pazienti che presentano inoltre diabete mellito tipo I, epatopatie ed ipertensione essenziale (controindicazioni relative). Pertanto è necessario, prima di intraprendere questo percorso, eseguire un controllo ematochimico di glicemia, colesterolo, trigliceridi, creatinina, acido urico, AST, ALT, GammaGT.

È bene sapere che durante il trattamento potrebbe verificarsi la comparsa di segni o sintomi che nell'insieme rappresentano il corteo degli effetti indesiderati (tipici dei trattamenti medici). Questi effetti indesiderati sono di entità variabile, a seconda della risposta soggettiva del paziente.

Alitosi. Dovuta alla concentrazione dei corpi chetonici, si può correggere con l'uso di spray alla clorofilla, oltre a bere molta acqua ed a curare attentamente l'igiene orale.

Cefalea. Può presentarsi nelle prime 48 ore di trattamento. Anche in questo caso assumere molta acqua potrebbe ridurre l'intensità.

Stipsi. Si contrasta anche questa con l'assunzione di molta acqua e col movimento. È consigliata l'assunzione di lassativi privi di zucchero.

Meteorismo. È dovuto allo squilibrio acido/base che si verifica nel lume intestinale. Qualora dovesse presentarsi utile assumere sostanze alcalinizzanti.

Irritabilità. Si presenta soprattutto nei primi giorni del trattamento.

Come funziona

Il protocollo si basa sulla dieta proteica secondo Blackburn e prevede l'utilizzo di un integratore appositamente formulato affinché nel nostro organismo si sviluppi il processo della chetosi. La chetosi, in sintesi, consiste nell'alimentare il nostro corpo utilizzando le riserve di grasso in eccesso.

In questo modo andiamo a "bruciare" il grasso in eccesso, in particolare quello depositato tipicamente sui fianchi nelle donne e nella pancia per gli uomini.



dr Stefano Sabatella

Medicina Estetica & Nutrizione Clinica

Grazie ad un'alimentazione appositamente studiata ed all'utilizzo degli integratori proteici (in commercio ne esistono a bizzeffe, ognuno con delle caratteristiche diverse), il nostro corpo inizia ad attivare il processo della chetosi. Lo schema del trattamento medico-dietetico è molto semplice: si tratta di seguire un trattamento + stabilizzazione + un'alimentazione di mantenimento fino al raggiungimento del peso desiderabile.

Alla prima visita si stabilisce il peso ideale da raggiungere; quindi, dopo aver effettuato un esame qualitativo della massa corporea si inizia con uno dei trattamenti proposti, che variano per tipologia alimentare e durata. Alla fine del trattamento di "attacco" si segue un apposito regime alimentare di "stabilizzazione" della durata di circa 2 settimane per poi arrivare al mantenimento; in questo modo consolidiamo il peso raggiunto.

Nel caso non si sia raggiunto il peso desiderabile è possibile ripetere la sequenza trattamento + stabilizzazione.

Ogni passaggio (attacco → stabilizzazione → mantenimento) deve essere preceduto da una visita medica. Alla fine del trattamento si passerà ad un regime alimentare mediterraneo.

I vantaggi principali di questa nuova tipologia di approccio nel combattere il sovrappeso sono:

Eliminare le adiposità localizzate. Sviluppando, appunto, il processo di chetosi, il nostro organismo inizia ad alimentarsi bruciando i grassi in eccesso. In questo modo andiamo a rimodellare la nostra figura eliminando l'adipe dai fianchi, dalla pancia e da tutte le zone dove tipicamente accumuliamo i grassi.

Dimagrire in maniera ottimale. La breve durata dei trattamenti proposti, l'azione della chetosi e il supporto del medico specialista garantiscono un dimagrimento rapido, sano e sicuro. La perdita di massa grassa si può tranquillamente stimare tra il 7% ed il 10% del peso iniziale.

Non avere fame. Sempre grazie al processo di chetosi e all'utilizzo degli integratori proteici, la sensazione di fame scompare sin da subito, a seconda del trattamento scelto.

Il protocollo.

Il programma medico-dietetico prevede 3 fasi: un primo Step, o fase chetogenica, un secondo Step, o fase di svezzamento ed un terzo Step, o fase di mantenimento. I primi due Step possono essere alternati e ripetuti per un massimo di 2 volte consecutive.

Primo STEP

Questa fase ha una durata di circa 10/12 giorni.

Durante questa fase si assumono solo le polveri proteiche disciolte in acqua. La quantità di integratore da assumere nelle 24 ore viene stabilita in base alla polvere proteica utilizzata, allo stile di vita del paziente, al suo peso di partenza ed a quello che desidera raggiungere al termine del trattamento.

Preparazione della miscela. Stabilita la quantità di polvere proteica da assumere giornalmente, la potrà suddividere l'assunzione delle buste a suo piacimento, cercando però di mantenere una distribuzione equilibrata dell'apporto calorico giornaliero (è consigliato assumere le proteine ogni 2 ore, dalle 08:00 alle 20:00). La quantità di acqua in cui sciogliere



dr Stefano Sabatella

Medicina Estetica & Nutrizione Clinica

le proteine è a piacimento. Fondamentale è comunque l'assunzione di almeno due litri di acqua al giorno.

Come per la dieta con il sondino nasogastrico anche nel trattamento *sondino senza sondino* l'esperienza ci dice che in ogni ciclo di 10/12 giorni si ottiene mediamente una diminuzione pari al 7-10% del peso iniziale, in proporzione all'entità del sovrappeso.

Oltre alla miscela di proteine alcuni programmi dietetici prevedono l'assunzione della giusta dose di un pool di Aminoacidi Essenziali, con un rapporto stechiometrico preciso; tali aminoacidi (in compresse) dovranno essere assunti prima di coricarsi (non dopo cena).

Questi aminoacidi essenziali hanno la capacità di essere assorbiti molto più velocemente delle proteine (20' circa rispetto alle 2 ore circa delle proteine); questo aumento di aminoacidi nel torrente ematico viene letto ed interpretato dal cervello come un segnale di estremo catabolismo cellulare. Cioè il cervello "crede" che questi aminoacidi provengano da un consumo smisurato della massa muscolare e quindi, per rifornirsi di zucchero, stimola il metabolismo dei grassi di deposito, che vengono scomposti in trigliceridi e colesterolo.

Inoltre l'elevata concentrazione di aminoacidi stimola il rilascio di GH (ormone della crescita), che ha soprattutto un'azione ipermetabolica. Come conseguenza di tutto ciò si avrà anche una riduzione del cortisolo ematico.

Durante questa fase sono **assolutamente vietati** i carboidrati, sia semplici che complessi, (pane, pasta, zucchero bianco o di canna), latte e derivati (compreso lo yogurt od il latte di soia), frutta di qualsiasi genere. Si **sconsiglia** inoltre di assumere carne o pesce, in quanto l'apporto proteico viene ampiamente garantito dalla miscela amino-proteica. Inoltre l'assunzione di cibo comporterebbe un aumento della quota calorica con conseguente rallentamento del dimagrimento. Invece è **consentito** in questa fase, sia a pranzo che a cena, mangiare verdure e/o insalate facendo però attenzione ai condimenti. Sono **ammessi** aceto, limone e olio (massimo un cucchiaino a pranzo e uno a cena); per quanto riguarda le bevande **OK** a quelle 0 calorie, thé e caffè senza zucchero (si allo Stevia come dolcificante) mentre sono ovviamente **proibite** tutte le bevande zuccherate (e quelle con la dicitura 0 zuccheri aggiunti). Importante controllare sempre l'etichetta nutrizionale.

La mancanza di alimenti calorici e la massiccia presenza di proteine e aminoacidi, priva l'organismo di zuccheri. Per reperire lo zucchero di cui ha bisogno per sopravvivere, il nostro corpo è costretto a consumare le proprie riserve di grasso, facendoci dimagrire.

Rispetto alle drastiche diete ipocaloriche, dove si perde soprattutto massa muscolare, con questo trattamento medico-dietetico si brucia esclusivamente massa grassa. E siccome il grasso pesa mediamente tre volte meno del muscolo, ma occupa più volume ecco che si perderanno molti centimetri nei punti critici (addome, fianchi, cosce, braccia).

Dopo i primi due o tre giorni, il tempo necessario affinché si instauri il processo chetogenico, si incominciano a perdere circa 500 g di peso al giorno nella donna e si può arrivare a circa 700 grammi al giorno per l'uomo. I risultati saranno più vistosi se si fa un minimo di esercizio fisico (45 minuti al giorno di camminata a passo svelto).

Come noto, i corpi chetonici inibiscono i centri della fame, se ciò non si dovesse verificare e/o nel caso non si riscontri un calo ponderale soddisfacente, si consiglia di verificare la presenza di corpi chetonici nelle urine tramite l'apposito stick.



dr Stefano Sabatella

Medicina Estetica & Nutrizione Clinica

Volendo questo trattamento, può essere coadiuvato con prodotti omeopatici ed integratori.

Nel caso di eccessivo meteorismo e gonfiore addominale assumere BASENPULVER (o prodotti simili)

Utilissima una integrazione di Sali Minerali ed in maniera particolare di Silicio (rafforza il connettivo) con DRUFUSAN N, un cucchiaino tre volte al dì (prodotto omeopatico)

Per ridurre gli eccessi di radicali liberi dovuti allo stress ossidativo generato dalla dieta Q10 SELEN VIT 1 cps/die (integratore)

Sempre utile integrare con WHP OMEGA 3 (acidi grassi poliinsaturi ad alta concentrazione) nella dose di 2 perle al dì (integratore).

Dopo il primo ciclo si passa ad una fase di svezzamento, della durata di circa 2/3 settimane, durante le quali l'apporto proteico sarà fornito per metà da carne/pesce e per metà dalla polvere proteica. Il trattamento consiste essenzialmente nell'intraprendere un'alimentazione basata esclusivamente su proteine e verdure, escludendo qualsiasi apporto di carboidrati e grassi. Va comunque sottolineato come il quantitativo di proteine da assumere rientra nella quantità codificata dalle tabelle nutrizionali. Si parla spesso erroneamente di trattamento iperproteico, in realtà è assolutamente normoproteico.

Schematicamente si comincia con proteine alla prima colazione, proteine e verdure a pranzo e a cena. Le verdure concesse sia a pranzo che a cena sono fra i 300 ed i 600 gr, praticamente a volontà. L'apporto proteico, diviso fra integratore e carne o pesce, deve essere accuratamente calcolato dal medico.

Durante questa fase:

è possibile invertire il pranzo con la cena;

è vietato saltare un pasto oppure mangiare cibi in quantità minore a quanto indicato nello schema;

è opportuno continuare a bere almeno 2 litri di acqua al giorno;

è possibile usare condimenti quali aceto di mele, limone od olio (max 2 cucchiaini al giorno);

è possibile, in caso di fame improvvisa fra un pasto e l'altro, mangiare finocchi o cetrioli; bisogna normalmente i cibi, preferibilmente con sale marino integrale;

non consumare caramelle o gomme da masticare se non si è assolutamente certi che non contengono alcun tipo di zucchero;

è possibile bere thè al limone, o caffè (non più di due al giorno), tisane all'equiseto 40%, rosa canina 40% e liquirizia 20% (dolcificate con aspartame) oppure spremute di limone senza zucchero;

cuocere i cibi in maniera semplice, a vapore, alla griglia o con forno a microonde;

evitare atteggiamenti sedentari (riposo pomeridiano, lunghi periodi seduti, utilizzo dell'ascensore e mezzi di trasporto per brevi spostamenti);



dr Stefano Sabatella

Medicina Estetica & Nutrizione Clinica

praticare ogni giorno una regolare attività fisica aerobica senza sforzo (ciclette, ginnastica, corsa, ecc.).

Per sciogliere la miscela amino-proteica da consumare come prima colazione utilizzare acqua fredda o caffè freddo o thè freddo o tisane fredde o al massimo tiepide addolcendo eventualmente con aspartame. Importante non sciogliere la polvere in acqua troppo calda o bollente in quanto questo provocherebbe una alterazione delle proteine.

Per il successivo mese si seguirà una dieta ipocalorica dissociata variabile dalle 1000 alle 1700 Kcal a seconda del tipo di attività lavorativa, sedentaria o meno, svolta dal Paziente. Questo piano alimentare, calcolato sul Metabolismo Basale, permetterà un ritorno graduale ad una normale alimentazione mediterranea.

Si ritiene utile che il Paziente, durante il ciclo, prenda anche un purgante (es *grani di lunga vita*) al primo, terzo, sesto e nono giorno.

Per le caratteristiche intrinseche di forte acidità è altresì utile che il Paziente assuma ogni giorno un inibitore di pompa (es *Lansoprazolo*).

Alla fine di questi due Steps controllare la glicemia, il colesterolo e, possibilmente, la pressione arteriosa.

Ricapitolando

- Regolare la quantità di liquido in cui sciogliere l'integratore variandola se si desidera bere un alimento liquido oppure assumere una sostanza cremosa;
- Bere almeno due litri di acqua al giorno
- Non consumare caramelle o gomme da masticare se non si è assolutamente certi che non contengano alcun tipo di zucchero
- E' possibile bere thè al limone, o caffè (non più di due al giorno), tisane all'equirseto 40% e liquirizia 20%, dolcificante con aspartame, oppure spremute di limone senza zucchero
- Evitare atteggiamenti sedentari (riposo pomeridiano, lunghi periodi seduti, utilizzo dell'ascensore e mezzi di trasporto per brevi spostamenti)
- Praticare ogni giorno una regolare attività fisica aerobica senza sforzo (ginnastica, corsa, ecc.)

Pazienti a rischio:

Diabetici - interrompere il trattamento ed avvertire il medico nel caso che la glicemia superi i 160 mg/dl o che scenda sotto i valori minimi normali.

Ipertesi - interrompere il trattamento ed avvertire il medico nel caso che la pressione sistolica superi i 160 mmHg.