

L'inizio dell'anno è solitamente tempo di progetti e buoni propositi. Tra questi sicuramente uno dei più comuni è quello di mettersi a dieta per recuperare una buona forma fisica.

Ma quante volte avete già tentato? E quante volte, dopo aver perso peso con tanti sacrifici, avete ripreso tutti i kg persi?

Consolatevi, non siete i soli. Gli studi clinici evidenziano che il 95% delle persone che perdono peso (con qualsiasi metodo) recuperano il peso di partenza entro 5 anni! Solo il 5% dei "dimagrimenti" riesce a mantenere il peso per sempre... **Mantenere il peso nel tempo è il vero problema terapeutico**

CALCO (afm) Le cartelle cliniche riportano di centinaia di pazienti sovrappeso o obesi che, pur essendosi sottoposti in passato a diete rigorose, hanno ripreso tutti i kg persi, a volte con gli interessi!

Perché questo accade? Lo abbiamo chiesto alla **dottorssa Monica Razzano**, medico dietologo, medico estetico ed ematologo, punto di riferimento sul territorio per il trattamento dell'obesità e del sovrappeso. «Non bisogna scoraggiarsi - afferma - ma è fondamentale capire un concetto base: **l'obesità è una malattia cronica che si può curare ma non guarire!** Questo implica che la cura si avvale di una **terapia acuta** (la "dieta" iniziale vera e propria) ma

Dottorssa Razzano: farvi dimagrire è la nostra specialità, farvi mantenere i risultati nel tempo la nostra «ossessione»



PRIMA

FINE 2016

P.N. 46 anni, peso 122,2 kg



DOPO SEI MESI

GIUGNO 2017

Peso 81,3 kg (perdita massa grassa)



TRE ANNI DOPO LA FINE DELLA DIETA

DICEMBRE 2019

Peso 83 kg (incremento massa muscolare)

soprattutto di una **terapia cronica** a vita basata su sana alimentazione, attività fisica, corretto stile di vita e il rispetto di alcune "regole" fondamentali. **Come ottenere questi risultati?**

«Da quello che ho detto si comprende come tutto ciò non si improvvisa, ma si può ottenere solo con costanza e supporto **medico specialistico** qualifica-

to. Bisogna essere in grado di gestire le variazioni biochimiche, ormonali e psicologiche che subentrano dopo la dieta in quanto l'organismo tenta di recuperare tutto il grasso perso». **Che strano, perché succede?**

«Nella storia evolutiva dell'uomo il grasso rappresentava la sopravvivenza e la possibilità di resistere alle carestie: per questo il nostro metabolismo va in

allarme quando perdiamo grasso e tenta in tutti i modi di ripristinare le sue scorte di emergenza. Bisogna saper contrastare efficacemente questa tendenza fisiologica e non semplicemente sperare che il peso rimanga stabile "magicamente" specie se non cambiano le abitudini sbagliate pre-dieta». **E' per questo che puntate molto sul mantenimento?**

«Certamente. Il mantenimento del peso nel tempo è diventato il nostro focus principale e, come amo dire io, un po' la nostra "ossessione"! Il protocollo elaborato si basa sui dati e le indicazioni che derivano da un istituto di ricerca statistica internazionale, "The National Weight Control Registry". Si tratta di una sorta di registro dove i pazienti che hanno perso peso e lo

hanno mantenuto per almeno due anni, possono iscriversi; questi pazienti vengono quindi seguiti continuamente per studiarne le caratteristiche e lo stile di vita. Abbiamo così accesso a indicazioni statisticamente significative su quello che distingue i **"Successful Losers"** cioè i **"perdenti (peso) di successo"** dagli altri, ovvero le strategie più efficaci per mantenere il peso forma a vita».

Esattamente, come si lavora nel suo centro?

«Nel mio studio ci occupiamo, da più di 15 anni, di dimagrimento con una casistica di successo di migliaia di pazienti trattati per sovrappeso e per tutti i gradi di obesità. Come accennato prima, particolare attenzione viene posta alla prevenzione della ripresa di peso avvalendosi, per questo, di un approccio multidisciplinare attraverso la collaborazione con diverse figure professionali».

Che cos'è il body contouring?

«A completamento del percorso dietologico vengono proposte tutte le più efficaci metodiche di Medicina Estetica e gli approcci elettro-medicali tecnologicamente più avanzati per attenuare i danni lasciati dall'obesità. Proponiamo due tipi di intervento, a seconda delle necessità: protocolli di dimagrimento completo e di dimagrimento localizzato».

Non è efficace né etico proporre a un paziente obeso un trattamento medico-estetico per dimagrire: solo una volta raggiunto il normopeso potrà perfezionare il risultato attraverso queste metodiche.

PROTOCOLLO DI DIMAGRIMENTO GENERALE

(afm) Il protocollo di dimagrimento completo è rivolto a pazienti in sovrappeso o obesità.

- Prevede l'utilizzo della dieta chetogenica **NORMOPROTEICA** che assicura un dimagrimento sano, rapido e motivante, preservando la massa muscolare e la pelle (vedi il nostro paziente che nonostante abbia perso 41 Kg non presenta nessun segno di cedimento cutaneo e deperimento muscolare).

- La dieta è estremamente semplice da seguire grazie all'utilizzo di pasti funzionali pronti e questo aumenta enormemente l'aderenza alla dieta da parte dei pazienti.

- E' una terapia dietologica sicura e bilanciata da fare sotto **esclusivo controllo medico**.



PROTOCOLLO DI DIMAGRIMENTO LOCALIZZATO

(afm) I protocolli di dimagrimento localizzato sono rivolti invece a pazienti in normopeso che presentano aree di adiposità localizzata resistenti alla dieta. Si tratta di un grasso sottocutaneo con un metabolismo completamente diverso da quello addominale che invece risponde benissimo alla dieta. Presso il nostro studio abbiamo valutato negli anni innumerevoli tecniche e trattamenti medico estetici arrivando a selezionare solo quelle più efficaci e performanti per dare ai pazienti il miglior risultato estetico possibile.

Occorre ricordare che queste metodiche danno **risultati stabili nel tempo** perché prevedono l'adipocitolisi cioè la morte selettiva delle cellule adipose!

I due tipi di protocolli, per il dimagrimento completo e per quello localizzato, sono associabili secondo lo schema qui a lato

studio medico RAZZANO

Protocolli medici per dimagrire e rimodellare il corpo. Perché per dimagrire non basta fare una dieta.



Arlate di Calco (LC) - Via Fontana, 2 - Tel 039 9920838 - info@monicarazzano.com - www.monicarazzano.com - martedì chiuso