

Avete un peso corretto oppure avete portato a termine con successo la dieta, ma vi ritrovate con una fastidiosa "pancetta" o antiestetici accumuli adiposi sulle gambe o sui fianchi? Avete provato ogni tipo di intervento ed esercizio fisico, ma non riuscite a liberarvene? Abbiamo chiesto perché succede e cosa si può fare alla dottoressa **Monica Razzano dello Studio Medico Razzano**, punto di riferimento nel territorio per il trattamento di obesità e sovrappeso

(afm) **Dottoressa, perché a volte non si riesce ad eliminare il grasso in certe aree del corpo, nonostante una dieta equilibrata ed esercizio fisico?**

«Perché esistono diversi tipi di tessuto adiposo: • Il **grasso viscerale**, o grasso addominale è la parte di tessuto adiposo concentrata all'interno della cavità addominale e distribuita attorno agli organi interni; è posizionato sotto i muscoli addominali e pertanto non si può percepire alla palpazione. È più frequente nell'u-



Esempio di grasso viscerale

QUEL GRASSO CHE RESISTE A OGNI DIETA... Inutile insistere, serve una strategia mirata

mo e nella donna in menopausa. Questo tipo di grasso è in grado di produrre molte sostanze infiammatorie e per questo aumenta significativamente il rischio di malattie cardiovascolari e metaboliche. È però **molto sensibile alla dieta**: è il primo grasso che viene eliminato.

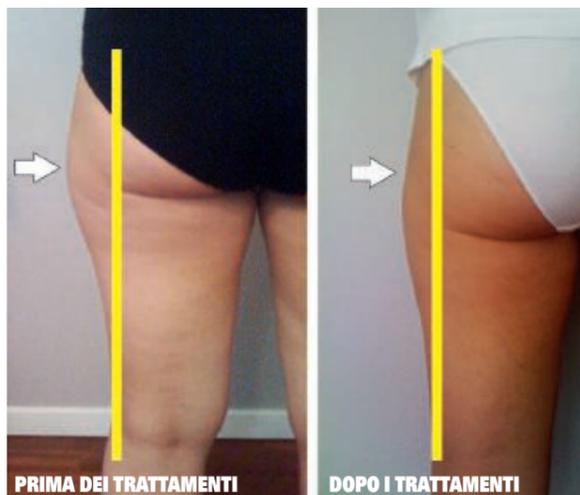
• Il **grasso sottocutaneo**, invece è la parte di grasso superficiale che si dispone al di sopra della fascia muscolare; è il classico "rotolo" di grasso che possiamo pizzicare fra le dita; tipicamente si dispone su addome, fianchi ed esterno coscia. È più frequente nella **donna in età fertile** e, in misura minore, nell'uomo. Questo grasso è influenzato dagli ormoni ed ha un metabolismo completamente diverso da quello viscerale. È un grasso non pericoloso per la salute perché non correlato alle malattie cardiovascolari come il grasso addominale però è **molto resistente a qualsiasi tipo di dieta**: è l'ultimo grasso che viene eliminato e quasi mai completamente. La ragione evolutiva risiede nel fatto che, in caso di carestia, la gravidanza avrebbe possibilità di compiersi solo se in presenza di riserve di grasso. L'imperativo biologico della Natura di portare avanti una gravidanza con successo ha dotato soprattutto la donna di questo grasso classificato come "essenziale".



Grasso sottocutaneo

E la cellulite?

«La **cellulite** è un'altra cosa. Si tratta di un inestetismo innescato dal ristagno di liquidi dovuto alla cattiva cir-



La linea gialla evidenzia il dimagrimento

colazione venosa e linfatica. In risposta a questo fenomeno, le cellule adipose vanno incontro a processi degenerativi e fibrotici. Si formano così i noduli responsabili dell'aspetto "a buccia d'arancia". Questa patologia quindi prevede un trattamento ancora diverso. La necessità di differenziare il tessuto adiposo deriva dalla diversa influenza dei due tipi di grasso sul rischio cardiovascolare e sulla risposta alla dieta. Non si tratta quindi di una semplice differenziazione topografica, bensì di una distinzione dal grande significato fisiopatologico.

In caso di obesità viscerale come si procede?

«In caso di obesità viscerale dovremo attuare un programma di dimagrimento con una dieta normoproteica chetogenica (mirata cioè alla riduzione del grasso, e non della massa magra), che vada ad agire su questo tipo di grasso **riducendo** le dimensioni degli adipociti e portando quindi al dimagrimento. In presenza di obesità o forte sovrappeso, non è né opportuno né etico proporre interventi di medicina estetica, se non a completamento del percorso dieta».

- E se si è normopeso ma con grasso sottocutaneo?

«In caso di normopeso con presenza di grasso sottocutaneo, la dieta avrà una efficacia ridotta e occorrerà agire in modo diverso, con programmi di riduzione localizzata, avvalendosi di metodiche elettromedicali di adipocitolisi cioè di **distruzione mirata delle cellule adipose**».

In qualità di medico specializzato, come consiglia

di agire per ottenere il dimagrimento?

«Intanto, evitare improvvisazioni e fai-da-te. Per capire come intervenire, occorre anzitutto analizzare il problema e la sua origine, attraverso un'accurata visita dietologica o medico-estetica. In questo modo, oltre ad indagare le abitudini alimentari e l'attività fisica della persona, una serie di esami ematochimici, antropometrici e strumentali consentono di definire la natura del problema (grasso viscerale o sottocutaneo, accumuli adiposi localizzati o cellulite), la sua entità e quindi la modalità di intervento più appropriata».

Quali metodiche usate nel vostro ambulatorio per

questi accumuli adiposi localizzati?

«In Medicina Estetica esistono numerose metodiche e macchinari. Nel nostro ambulatorio, negli anni, le abbiamo studiate e testate tutte e, alla fine abbiamo fatto scelte molto precise, selezionando solo le tecnologie più avanzate, efficaci e sicure. In particolare, per gli accumuli adiposi localizzati, abbiamo abbinato diverse tecnologie e metodiche (non chirurgiche e non invasive) creando protocolli esclusivi che portano all'eliminazione DEFINITIVA delle cellule adipose del tessuto sottocutaneo in 1 o 2 sedute:

• la **criolipolisi** (tecnologia del freddo) che, attraverso un processo di raffreddamento

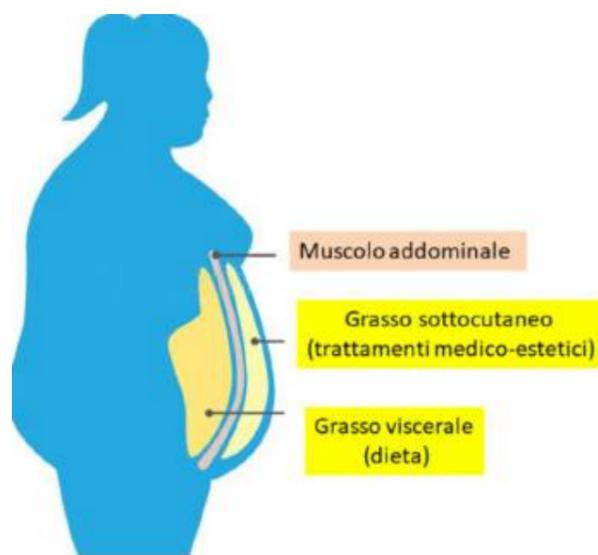
controllato (e indolore), distrugge in maniera selettiva gli adipociti, senza danneggiare pelle e tessuti circostanti

• una **combinazione di radiofrequenza, vacuum e infrarossi**, che integra sinergicamente la criolipolisi

• la **terapia LED**, una luce con particolari lunghezze d'onda in grado di rendere più attivi e ricettivi gli adipociti, stimolare la produzione di collagene, aumentare il microcircolo e favorire la lipolisi».

E come abbinate tutte queste metodiche?

«Ogni persona è unica ed ogni parte del corpo va affrontata in maniera diversa. Per questo abbiamo definito protocolli specifici per ogni area del corpo che poi vengono personalizzati in base alle caratteristiche della persona ed agli esiti della visita medico-estetica».



DOTTORESSA MONICA RAZZANO

La dottoressa Monica Razzano, specialista in Ematologia, Nutrizione e Dietologia, nonché esperta e consulente in Medicina Estetica, è da oltre 15 anni il miglior punto di riferimento in Brianza per la cura del sovrappeso, dell'obesità e delle patologie associate.

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