

Non è una vera dieta ma funziona

La cosiddetta "Liposuzione alimentare", o dieta aminoacidica, è un regime alimentare temporaneo, volto unicamente alla perdita della massa grassa in breve tempo. È una soluzione che dà risultati brillanti, ma va adottata con una certa cautela, sotto controllo medico e per periodi di tempo circoscritti

di **Maria Cassano**



Un dato di fatto è che le diete bilanciate fino ad oggi ideate e proposte non hanno fatto ottenere a livello globale i risultati sperati, nonostante i mass media ci informino sui criteri di buona alimentazione da adottare.

Una dieta ipocalorica, per quanto ben equilibrata, rimane la più dura da mettere in atto per molti che non hanno la tenacia quasi eroica di tener duro fino a ottenere il peso desiderato. Alcune persone - nonostante abbiano scelto la dieta migliore, quella che toglie la fame, aumenta il livello energetico e rende l'aspetto più gradevole - non riescono a mantenere un livello di disciplina tale da raggiungere l'obiettivo del dimagrimento. Risultati deludenti generano rabbia, frustrazione, e spesso, per reazione, si ricade nei vizi alimentari che si vorrebbero eliminare. Per queste persone il controllo del peso diventa un'ossessione costante, una strada in salita sempre più ripida. Finiscono col pensare al cibo in ogni momento della giornata. In questi casi bisogna coinvolgere anche il sistema nervoso, non solo dal punto di vista psichico ma soprattutto sotto l'aspetto biochimico.

Una soluzione, per le persone che si trovano in questa condizione di vera e propria infelicità, può essere data dalla cosiddetta Liposuzione Alimentare. È un regime alimentare relativamente facile da adottare e in grado di dare risultati entusiasmanti in tempi brevi.

Va anche precisato che non si tratta di una dieta vera e propria, non è un modo di mangiare sano o un criterio di alimentazione da utilizzare per tutta la vita, si tratta piuttosto di un trattamento dietetico temporaneo, da eseguire sotto controllo medico affinché non comporti pericolosi squilibri fisici. Lo scopo della Liposuzione Alimentare è la perdita della massa grassa. Talvolta i risultati sono permanenti perché chi la segue ne ricava motivazioni tali da non tornare più ad abusare degli alimenti, riuscendo così a godere del cibo senza eccessi o sensi di colpa. Da soluzione provvisoria può quindi diventare un cambiamento di stile di vita.

La Liposuzione Alimentare nasce sulle basi

della Dieta Proteica, ma con differenze sostanziali che vedremo tra poco. La dieta proteica è stata ideata dal Prof. George L. Blackburn, un medico americano che nel 1976, somministrando ai propri pazienti a digiuno una certa quantità di aminoacidi privi di carboidrati, ha inventato quella che verrà in seguito chiamata Liposuzione Alimentare (LA). I primi risultati furono estremamente incoraggianti: il peso diminuiva rapidamente, i soggetti sottoposti al trattamento non soffrivano la fame, e la massa magra si conservava bene. Gli studi successivi permisero di affinare la composizione degli integratori di aminoacidi essenziali da utilizzare, e di mettere a punto un protocollo per la sicurezza e il benessere del paziente.

È UN TRATTAMENTO CHE ELIMINA LE ADIPOSITÀ LOCALIZZATE

Questo regime dietetico si basa sulla soppressione quasi totale degli zuccheri, sostituiti da verdure come asparagi, spinaci, cetrioli, fagiolini, melanzane, insalata, broccoli, zucchine, porri e insalata belga. Con questo tipo di alimentazione si ot-



Praticando questa disciplina alimentare, allo scioglimento degli accumuli si associa il miglioramento dei tessuti e la minimizzazione dell'aspetto delle rughe, in quanto l'assunzione di 4 litri di acqua al giorno reidrata l'organismo e aumentano la produzione interna di collagene.

tiene un rapido calo dell'insulina, che impedisce la messa in riserva di grassi e provoca uno scioglimento degli stessi per lipolisi. Al tempo stesso con la LA si ottiene, come nel digiuno, la diminuzione del glucosio nel sangue e, di conseguenza, un'attivazione forzata del consumo dei grassi presenti nelle cellule adipose: si aziona così la produzione di corpi chetonici che crea una condizione indotta di chetosi che, in pratica, consiste nell'alimentare il nostro corpo utilizzando le nostre riserve di grasso in eccesso. È stata definita Liposuzione Alimentare in quanto interessa il grasso degli accumuli adiposi che si formano sui fianchi nelle don-

ne e sulla pancia negli uomini, con un conseguente rimodellamento della figura corporea a prescindere dai chili che si vogliono perdere. Con la LA andiamo appunto a ottenere il rimodellamento della nostra figura eliminando l'adipe da tutte quelle zone dove solitamente ciascuno di noi accumula il grasso in eccesso, e allo stesso tempo, oltre a mantenere la massa magra, contribuiamo a rafforzarla. Questa dieta è utile sia per le obesità con un BMI maggiore di 30 sia nelle condizioni di sovrappeso con BMI compreso tra 25 e 29,9, e pure per le adiposità localizzate di soggetti che presentano un

La frutta e la verdura sono fonti importanti di vitamine e di sali minerali, contengono molta acqua e quindi stimolano la diuresi. È importante preferire frutta e verdura di stagione.

BMI che ci indica una condizione di normopeso.

I corpi chetonici formati portano numerosi vantaggi:

- forniscono il 25% dell'energia di cui l'organismo ha bisogno nel corso del Digiuno Proteico;
- facilitano l'utilizzazione degli acidi grassi liberi da parte del cervello, che trasforma così la sua fonte energetica utilizzando per l'80% del suo metabolismo i corpi chetonici;
- circolano liberamente nell'organismo fornendo energia;
- hanno un'azione energetica e antifame perché stimolano il centro della sazietà, situato nell'ipotalamo, inducendo un effetto fisiologico che inibisce la sensazione di fame a partire dal secondo/terzo giorno dall'inizio della dieta.

Sempre grazie al processo di chetosi, e all'utilizzo della giusta integrazione degli alimenti, la sensazione di fame scompare quasi subito. Da ciò si può concludere che il Digiuno Proteico permette di utilizzare a pieno l'energia del tessuto adiposo, riducendolo senza intaccare la massa magra.

L'unico svantaggio di questo trattamento è che va sempre



Fattori di conversione degli alimenti proteici

Gruppo	Alimento	Fattore di conversione (FC)
Gruppo 1	Manzo, vitello, coniglio magro, petto di pollo	4,76
Gruppo 2	Alici, crostacei, luccio, merluzzo, palombo, rombo, sogliola, spigola	5,88
Gruppo 3	Seppie	7,14
Gruppo 4	Calamari	8,33
Gruppo 5	Polpo	10

eseguito sotto il controllo di un esperto, che possa prima di tutto valutare il vostro stato di salute e consigliarvi il protocollo e l'integrazione degli alimenti più adatti a voi. Nel Trattamento Aminoacidico l'apporto proteico si attesta per le donne intorno a 1,2 g per kg di peso corporeo da raggiungere (per gli uomini, 1,5 gr per kg di peso da raggiungere). Se si considera che i LARN proteici (LARN = Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed Energia) stabiliti dalla SINU (Società Italiana di Nutrizione Umana) con la revisione del 2014 si attestano sugli 0,9 gr di proteine per peso corporeo indipendentemente dal sesso e dall'attività fisica, va da sé che con la Liposuzione Alimentare l'apporto proteico si attesta appena sopra a questi valori.

NON È UNA DIETA IPERPROTEICA MA AL CONTRARIO NORMOPROTEICA

L'apporto proteico previsto nella LA ha un contributo calorico basso, e obbliga l'organismo a consumare le proprie riserve. Metà del fabbisogno di proteine sarà fornita da alimenti proteici a basso tenore di grassi, mentre l'altra metà sarà soddisfatta interamente da aminoacidi ad alto valore biologico (siero-proteine del latte con aggiunta di arginina, citrullina, ornitina, taurina, vitamina B5).

Lo schema della Liposuzione Alimentare è molto semplice: si deve mettere in pratica il trattamento per 10 o 21 giorni, dopodiché bisogna seguire un'alimentazione di mantenimento della durata di 14 o 21 giorni al termine della quale, se il peso desiderato è stato raggiunto, si passa a una corretta alimentazione; in caso contrario, si ripete il ciclo fino all'ottenimento del peso ideale. In alternativa si può seguire lo stesso protocollo dal lunedì al venerdì e poi, dalla cena del venerdì fino alla cena della domenica, mettere da parte l'integrazione di aminoacidi e seguire un'alimentazione normale: per "normale" si intende un'alimentazione da stabilire secondo buon senso, nella quale

La miscela proteica introdotta nell'organismo con questo programma alimentare assicura le funzioni vitali e protegge la massa magra da un'eventuale degradazione. Grazie a questo principio, l'organismo viene naturalmente portato a consumare i grassi di deposito, dando vita alla formazione di corpi chetonici.

è possibile inserire due pasti liberi con i cibi o le bevande preferite. Senza abusi, ovviamente. Vediamo questo regime alimentare più in dettaglio.

Per tutta la durata del trattamento l'alimentazione si basa esclusivamente sull'assunzione di proteine e verdure. La quantità di verdure concesse sia a pranzo sia a cena oscilla fra i 400 e i 600 gr, praticamente a volontà (le verdure possono essere assunte anche durante la giornata in forma di pinzimonio). L'apporto proteico da assumere deve essere accuratamente calcolato, e deve essere fornito per metà dall'integrazione con gli aminoacidi e per metà da carne e/o pesce.

La prima cosa da fare prima di iniziare è stabilire il peso ideale da raggiungere. Per stabilire il nostro peso ideale a casa e senza la supervisione di un esperto, possiamo utilizzare la formula dell'Indice di Massa Corporea (BMI) di cui abbiamo parlato in molti articoli. È importante rilevare, però, che tenere conto esclusivamente del BMI possa portare a sovrastimare o sottostimare il grasso corporeo, poiché il BMI non distingue il grasso corporeo dalla massa muscolare, che tra l'altro pesa più del grasso (molti sportivi per esempio possono essere etichettati "obesi" a causa di un elevato Indice di Massa Corporea, quando in realtà hanno una bassa percentuale di grasso corporeo). Quindi il BMI dovrebbe essere solo uno dei parametri utilizzati per stabilire il peso di una persona, tra i quali la quantificazione della percentuale di grasso corporeo (ottenuta per esempio attraverso l'analisi bioimpedenziometrica) è molto importante per la corretta valutazione di sovrappeso o obesità. Una volta stabilito il peso corporeo ideale, si moltiplica il suo valore per 1,2 per le donne o 1,5 per gli uomini. Ipotizziamo che una persona X di sesso femminile debba raggiungere un peso ideale (PI) di 60 kg. Il quantitativo di proteine (espresso in grammi) che ogni giorno la persona X dovrà assumere si calcolerà moltiplicando il peso ideale per 1,2, vale a dire: $(PI) 60 \text{ kg} \times 1,2 = 72 \text{ gr}$ di proteine da somministrare giornalmente.

Metà di dette proteine, ovvero 36 gr nell'esempio preso in esame, verrà somministrata con l'integrazione di aminoacidi, mentre l'altra metà con carne o pesce. Il contenuto

Lo scopo della Liposuzione Alimentare è la perdita della massa grassa localizzata. Talvolta i risultati sono permanenti perché chi la segue ne ricava motivazioni tali da non tornare più al disordine alimentare.



Per tutta la durata del trattamento l'alimentazione si basa esclusivamente sull'assunzione di proteine e verdure, mentre l'apporto proteico deve essere fornito per metà da integratori e per metà da carne e/o pesce.

to proteico varia a seconda degli alimenti, che possiamo dividere in 5 gruppi: a ogni gruppo corrisponde un "fattore di conversione" che, moltiplicato per la metà dell'apporto proteico (quindi, nel caso in esame, 36), ci consentirà di conoscere la quantità di quell'alimento che possiamo mangiare. Nella tabella di pag. XX troverete i fattori di conversione degli alimenti proteici consigliati.

Se la persona del nostro esempio arriva a cena dopo aver consumato il suo quantitativo giornaliero di aminoacidi senza aver assunto altri alimenti proteici,

e a cena vuole mangiare del merluzzo, per sapere quanto potrà mangiarne dovrà fare la seguente moltiplicazione: $36 \times 5,88 = 211,68$ gr.

Altrettanto importante è l'integrazione aggiuntiva



Tre domande, tre risposte

La Dieta Aminoacidica è una dieta sbilanciata?

La Dieta Aminoacidica non è una dieta vera e propria, è un trattamento alimentare finalizzato alla riduzione del peso corporeo e delle masse adipose sottocutanee e viscerali. È volutamente sbilanciata, perché solo in questo modo si può ottenere un consumo localizzato e specifico del tessuto adiposo mediante chetogenesi.

Ci sono delle controindicazioni?

Sì, ci sono. La Dieta Aminoacidica è assolutamente vietata in gravidanza, in allattamento e in caso di insufficienza renale o epatica o di diabete di tipo 1. In ogni caso, prima di iniziare questo trattamento è sempre indispensabile un'attenta analisi preventiva del paziente da parte di uno specialista, che solo dopo aver valutato i parametri ematochimici del paziente stabilisce se quest'ultimo può affrontare la Dieta Aminoacidica; in caso di parere positivo dello specialista, si definisce il protocollo più adatto al paziente in termini di durata e frequenza del trattamento.

Per quanto tempo è consigliabile seguire questo regime alimentare?

Questo regime alimentare può essere seguito per un massimo di 21 giorni.

di sali minerali e fibre alcalinizzanti, per contrastare l'acidosi corporea.

EFFETTI, VANTAGGI E DURATA DI QUESTO REGIME ALIMENTARE

- Rapidità della perdita di peso (il che motiva il paziente a portare avanti il trattamento);
 - perdita della sensazione di fame: si verifica a partire dal terzo giorno del trattamento ed è dovuta alla produzione di corpi chetonici, che sono considerati anoressizzanti fisiologici;
 - protezione della massa magra (grazie all'apporto ottimale di aminoacidi, la perdita di massa interessa esclusivamente quella grassa);
 - stabilità del tono umorale (grazie alle proprietà dei corpi chetonici e all'apporto di proteine, il paziente conserva inalterato il suo umore e il suo dinamismo);
 - conforto intestinale (la mancanza di fenomeni di fermentazione porta alla scomparsa della sgradevole sensazione di gonfiore addominale, a tutto vantaggio della silhouette).
- In conclusione, la Dieta Aminoacidica è sempre efficace, assicura una rapida diminuzione di peso senza provocare sensazione di stanchezza e perdita di tono muscolare o di elasticità dei tessuti, e consente inoltre una normalizzazione dei disturbi legati all'obesità (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, ipertensione arteriosa). ■

La liposuzione alimentare è dedicata ai soggetti che desiderano perdere peso e sciogliere gli accumuli di grasso in modo veloce, utile soprattutto a coloro che soffrono di disturbi alimentari e di obesità, nonché alle persone che non riescono a ottenere risultati soddisfacenti con una normale corretta alimentazione.