



Roma, 5 ottobre 2018 - L'obesità e il diabete sono ambedue conseguenza di uno stile di vita a lungo scorretto, caratterizzato da sedentarietà ed eccesso di alimentazione tanto da potersi identificare con un'unica definizione di "Diabesità".

L'obesità purtroppo è una malattia cronica il cui trattamento è spesso più frustrante della malattia di base e la sua guarigione è rara, il calo di peso lento, la recidiva comune. Spesso pertanto l'approccio al trattamento si traduce in diete stressanti a basso apporto calorico, spesso controproducenti per la salute, soprattutto per pazienti che già soffrono di complicanze croniche come lo stesso diabete con iperglicemia e complicazioni vascolari, l'ipertensione arteriosa o l'insufficienza renale.

In Italia è sovrappeso oltre 1 persona su 3, obesa 1 su 10 mentre il 66,4% delle persone con diabete di tipo 2 è anche sovrappeso o obeso. La restrizione calorica bilanciata, con dieta mediterranea, rimane l'approccio dietetico di prima scelta, penalizzato però dall'alta incidenza di drop-out per la difficoltà a controllare la fame.



Prof. Giovanni Spera

Qual è allora l'approccio dietetico ottimale per un calo ponderale che aiuti anche l'organismo a restare in salute e in forma?

"Un'accreditata alternativa per il trattamento dell'obesità è il piano alimentare basato sulle diete ad apporto calorico molto basso (very low caloric diet, VLCD) che, quando concepite riducendo inizialmente prevalentemente i carboidrati rispetto a proteine e lipidi, inducono chetosi (VLCKD) e sono efficaci nella riduzione sia del peso in eccesso che della resistenza insulinica. Ciò grazie anche alla conseguente riduzione della fame in condizioni di benessere soggettivo ed oggettivo". Queste le parole di Giovanni Spera, Endocrinologo, già Professore Ordinario di Medicina Interna de La Sapienza di Roma.

La Dieta Chetogenica è un approccio terapeutico all'obesità che è ritornato d'interesse per ricercatori, medici e scienziati. Curare l'obesità con i farmaci, quando lo stile di vita non cambia, è come curare un malato di polmonite che non smette di fumare sigarette.

È opportuno, poi, ricordare che l'ambito di utilizzo della dieta chetogenica è molto più ampio. Essa viene utilizzata con efficacia in neurologia per il trattamento dell'epilessia farmaco-resistente ma anche per l'emicrania, il Morbo di Parkinson, il Morbo di Alzheimer, la sclerosi laterale amiotrofica, i traumi cranici, alcuni tumori e patologie su base infiammatoria.

La Very Low Caloric Ketogenic Diet sarà il focus di una serie di incontri che si terranno in tutta Italia tra Bologna, Bari, Padova nelle prossime settimane. Si parlerà di dieta chetogenica utilizzata per combattere diabete e obesità e che si basa su un'alimentazione a basso contenuto di grassi e carboidrati, in grado di stimolare un meccanismo naturale "brucia grassi" detto chetosi – con il "meal replacement", ovvero l'introduzione di alimenti sostitutivi del pasto, frutto della ricerca nutraceutica.

Ecco gli appuntamenti:

- Sabato 6 ottobre: Bari, Hotel Parco dei Principi, Viale Europa 6
- Sabato 6 ottobre: Bologna, Savoia Hotel Regency, Via del Pilastro
- Sabato 13 ottobre: Porto San Giorgio (FM), Hotel il Timone, Via VIA J. F. Kennedy, 85
- Sabato 20 ottobre: Padova, Best Western Plus Hotel Galileo, Via Venezia 30