

KC Absolute - Conferenza "La dieta perfetta? E' scritta nel DNA"

MF Pellegrino, 26 marzo 2016, 16:23

KIWANIS CLUB ABSOLUTE A FEDERFARMA CATANIA

Per il service del Kiwanis Distretto Italia San Marino contro l'obesità infantile

Maria Grazia Spalluto artefice di un evento scientifico di grande spessore, dal titolo LA DIETA PERFETTA? E' scritta nel DNA - trattamento integrato dell'obesità dalla dieta mediterranea alla nutrizione genomica.

Svoltosi su iniziativa del Kiwanis Club ABSOLUTE CT Terra dei Ciclopi, presieduto da Daniela Simon, si è svolta il 18 marzo la conferenza-dibattito tenuto da Maria Grazia Spalluto, dell'Università di Tor Vergata, consulente scientifico e volto noto della RAI che ha tenuto letteralmente inchiodato per ore il pubblico dell'affollatissima sala della sede FEDERFARMA.

L'evento, in esclusiva per Catania ha ricevuto gli elogi del presidente della FEDERFARMA Gioacchino Nicolosi ed è stato condiviso dall'Università di Catania, presente con numerose Autorità Accademiche, con AISFA e dall'AGIFAR. Numerosi gli studenti accorsi, cui è stato rilasciato attestato di frequenza, grazie al partecipato intervento di Francesca Marino, Marco Augello (AISFA) e del dott. Sergio Marino, farmacista e Chairman del club ABSOLUTE. Nel corso dell'incontro, si sono registrati numerosi apprezzamenti per l'efficacia comunicativa e la preparazione della relatrice e qualificati interventi del dott. Carmelo Basso, di Autorità Accademiche e Kiwaniane presenti, tra cui il Luogotenente dott. Ignazio Mammino, il past Lgt. Alfio Privitera, Roberto Suma, Filippo Lizzio, Giuseppe Geremia, i presidenti, segretari ed i soci dei dodici club della Divisione 2.

Di seguito i temi magistralmente trattati dalla dott.ssa Maria Grazia Spalluto: l'obesità è diventata una delle emergenze sanitarie dei paesi occidentali e la frase di Lucrezio: in passato la fame consegnava corpi esausti alla Morte, oggi l'eccesso di cibo risulta quanto mai attuale. L'Italia, patria della Dieta Mediterranea, oltre a non essere immune dal flagello dell'obesità per quanto riguarda la popolazione adulta, detiene il triste record del maggior numero dei casi di obesità infantile tra i paesi della Comunità Europea.

La dieta mediterranea, assunta a paradigma della nutrizione ideale, pur nella conferma sostanziale della validità dei suoi punti forti, è stata da più parti sottoposta a critiche sulla sua utilità ai fini della riduzione e controllo del peso corporeo in condizioni di vita sicuramente diverse da quelle di decenni fa. Recentemente alcuni autori hanno evidenziato come la dieta Mediterranea funzionasse anche perché è inserita in un specifico contesto culturale che ne esaltava i benefici salutistici come l'aspetto conviviale, l'esperienza della sazietà, gli aspetti socio familiari.

La strategia alimentare più diffusa e comunemente accettata per ridurre il peso, si basa su una dieta ipocalorica bilanciata e ciò è un protocollo con quantità relativamente alte di carboidrati e basse di grassi. Secondo alcuni autori questi protocolli ipocalorici sono in realtà associati ad una modesta perdita di peso e ad una scarsa compliance a lungo termine (oltre agli scarsi risultati evidenziabili dalle statistiche sanitarie).

Gli studi su larga scala sui comportamenti alimentari e sullo stile di vita delle popolazioni occidentali, ha visto un aumento vertiginoso dei casi di sovrappeso ed obesità, contestualmente ad un aumento della quota calorica introdotta attraverso il consumo di carboidrati. La comunità scientifica internazionale ha individuato, in tale squilibrio alimentare, una delle cause principali del sovrappeso, dell'obesità e di molte patologie ad essa correlabili. Anche i più convinti sostenitori dell'efficacia della dieta mediterranea non possono fare a meno di sottolineare comunque come essa sia sì da basarsi su frutta e vegetali con ridotto apporto di carne, ma anche con un ridotto apporto di cereali.

Dall'esigenza di fronteggiare tale epidemia, sono nati protocolli dietetici che consentono il trattamento del sovrappeso attraverso il controllo della glicemia e di tutto l'assetto endocrino ad essa collegato.

Alcune diete, oltre ad utilizzare il contenimento della glicemia, attraverso una drastica riduzione dei carboidrati, e la contestuale integrazione con proteine ed amminoacidi, inducono anche la chetosi metabolica, il fisiologico meccanismo di formazione dei corpi chetonici, metaboliti energetici che si formano a partire dai trigliceridi del tessuto adiposo.

Tra queste diete, il metodo scientifico della CHETOSI VERDE ha dimostrato di essere una valida risposta ai problemi legati al controllo dell'obesità, grazie alla sua efficacia, sicurezza e ottima compliance dei soggetti trattati. Le diete a basso contenuto di carboidrati ed anche sulle diete VLCKD (verylowcarbohydrateketogenicdiet) ovvero sia le diete chetogeniche che sembrano quindi produrre effetti significativi a breve termine sia sul peso corporeo che sul profilo lipemico e di rischio cardiovascolare.

Non esistono quindi ancora dati a sufficienza per attestare la superiorità di un regime dietetico rispetto ad un altro soprattutto per quanto riguarda gli effetti a lungo termine. Sembra però innegabile come, almeno nel breve e medio termine le VLCKD siano in grado di modificare in senso positivo i markers di rischio cardiovascolare e dell'infiammazione e di indurre un'efficace perdita di peso corporeo. Studi recenti dimostrano come l'utilizzo di prodotti che simulano il gusto e l'aspetto dei carboidrati l'uso di fitoestratti possa aumentare la compliance dei pazienti e portare ad un calo ponderale in tempi brevi senza effetti collaterali e senza aumentare gli ormoni che stimolano l'appetito.

Molto spesso l'aumento di peso non è la conseguenza di stravizi calorici (sono molto rari questi casi) bensì di errori alimentari involontari in quanto non a conoscenza delle proprie caratteristiche di predisposizione genetica e di tipologia metabolica.

Le informazioni che ricaviamo dalla genetica e da una attenta anamnesi permettono di scegliere e di dosare gli alimenti in modo che la dieta risulti gradevole e non comporti sacrifici eccessivi.

Il programma DIETA DNA GENOMA basato sul codice genetico, unicamente tuo, include valutazioni e controlli genetici di vari SNPs (le piccolissime variazioni a livello degli acidi nucleici del DNA) permettendo l'elaborazione di una dieta realmente efficace perché su misura!

Il test, si basa sull'analisi di diversi polimorfismi genetici, (SNIPs) che esercitano un importante ruolo nel metabolismo dell'obesità, nei processi di detossificazione, nel processo infiammatorio, nell'attività antiossidante, nella sensibilità all'insulina, nello stato di salute del cuore e delle ossa, nonché sulla possibilità di verificare in modo definitivo l'intolleranza al glutine, al lattosio, ai solfiti e alla caffeina.

Recentemente è stato messo in atto uno studio clinico in cui la nutrigenetica è impiegata in protocolli dimagranti. In tale studio si è impiegata la nutrigenetica su un gruppo di pazienti che aveva una storia di insuccessi nel tentativo di perdere peso. Si trattava di casi "difficili" ed alcuni di essi erano stati per lungo tempo obesi. Sono stati formati due gruppi: un gruppo di controllo A (basso indice glicemico, pochi grassi saturi, dieta mediterranea); un gruppo a cui si è applicata la Nutrigenetica (impiego di dieta di base simile a quella del gruppo di controllo, eccetto che essa era stata modificata in base ai risultati genetici).

I risultati sono stati molto interessanti per una serie di parametri. Oltre alla perdita di peso si sono registrati netti miglioramenti nei livelli ematici di glucosio e di omocisteina. Il gruppo nutrigenetico riportava risultati notevolmente migliori in entrambe le valutazioni.

Il risultato più eclatante si è avuto nella perdita di peso e nella sua stabilizzazione a lungo termine (un anno): dopo un anno 73% del gruppo nutrigenetico era riuscito a conservare la quantità di peso perso, contro il 32% del gruppo di controllo.

Gli individui che seguono una dieta in base al loro DNA, hanno una probabilità 5.6 volte più alta di mantenere il peso raggiunto dopo una dieta dimagrante rispetto al gruppo normale che ha seguito una dieta tradizionale per mantenere la perdita di peso al lungo termine.









