

Dr Salvatore Ilenia

MEDICO CHIRURGO , SPECIALISTICA IN MEDICINA DELLO SPORT E
NUTRIZIONISTICA SPORTIVA, DIETE TONICHE PER DIMAGRIMENTO

Studio medico: Dott. Salvatore Ilenia, Via d' Urso 1, 83047 Lioni (Av)

tel. 338 4850386  338 4850386

Email: salvatore.ilenia@gmail.com

Studio sul dimagrimento, controllo colesterolo, HB Glicata, misura stress, trazione isometrica gambe

1) MATERIALI E METODO: 15 pazienti volontariamente arruolati, affetti da sindrome metabolica, stressati ed ipocinetici, con assunzione plurifarmacologica , trattati per 30gg ,con dieta a moderato contenuto iperproteico (1.4 g/ kg del totale calorico pro die) e di grassi essenziali ,(normo-ipocalorica (80 gr al giorno di FiberPasta con contenuto proteico di 15gr/100gr) , supplementazione dovuta, a totale di calorie invariato, e per un effetto psicotonico e di variazione dietetica, introduzione di Snack al cacao e Piadina FiberPasta; in 5 soggetti è stata elevata la quantità di proteine assunte al giorno (2.3 gr/kg al giorno), ridotto il consumo di grassi essenziali. Tutti hanno effettuato attività fisica dedicata (esercizi aerobici, step con pedana etc) .

2) PRINCIPALI ENPOINT PER LO STUDY DESIGNER EX ANTEA ED EX POST: Dimagrimento, LDL Colesterolo, HB glicata, Misura stress , trazione isometrica gambe.

3) CONTROLLO OMOGENEITÀ STATISTICA : test Shapiro- Wilk e Leven.

4) RISULTATI : Tutti hanno avuto buoni risultati: **la perdita di peso si è attestata per tutti tra 2,5 e 4 kg alla fine del mese, il colesterolo LDL è calato in tutti ad una media di 128mg /dl**, l'HB GLICATA è tornata mediamente a valori di 7,00 %,lo stress misurato con il POMS ha evidenziato miglioramento del tono dell'umore in 10 pazienti su 15 ma in tutti aumento della customer satisfaction, la trazione isometrica gambe ha slatentizzato un aumento della forza complessiva.

5) DISCUSSIONE: i risultati positivi sia nel dimagrimento che nella riduzione della glicata per i diabetici come pure per gli altri ENDPPOINT è certamente da attribuire ad un'alimentazione con pasta a basso indice glicemico (23 nella FiberPasta) e con fibra al 15% e all'attività fisica in un continuum indissolubile ,a mio parere, che deve passare assolutamente per una riconsiderazione della quantità e qualità del cibo da consumare nell'arco della giornata, per una reimpostazione dell' alimentazione caso per caso. Non a caso per i pazienti con assunzione di elevato contenuto di proteine e ridotte quantità di grassi essenziali i risultati sul lungo periodo sono stati un tantino al di sotto delle aspettative.

6) CONCLUSIONI: da quanto emerso in questo test ritengo che sia nei soggetti sani sia e soprattutto in quelli affetti da patologie metaboliche l' uso di pasta FiberPasta sia utile, insieme ad altri presidi, per il controllo nella evoluzione delle patologie sopra citata.