


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 sulla riduzione adiposità diffusa di tipo complesso e Pefs

**Sperimentazione con l'utilizzo di Pasta e Piadina FiberPasta su 5 soggetti affetti da Pefs
(Cellulite 1 e 2 stadio) e adiposità diffusa di tipo complesso.**

1) MATERIALI E METODO : 3 donne e 2 uomini affetti da Pefs (Cellulite 1 e 2 stadio) e adiposità diffusa di tipo complesso.

2) STUDIO: I volontari hanno accettato per 30 giorni dieta personalizzata normo-
ipocalorica con PASTA FIBERPASTA (50g al giorno, integrata con PIADINE
FIBERPASTA) e attività fisica dedicata (esercizi aerobici, camminata veloce con affondi
ed esercizi anaerobici di resistenza , step in avanti con pedana).

3) ANALISI STATISTICA: Ai fini del controllo della normalità ed omogeneità statistica
sono stati utilizzati i test di Shapiro-Wilk e Leven.

4) RISULTATI: Alla fine del test tutti i soggetti hanno perso tra 4 e 4,5 kg con esami
ematochimici ex post migliorati rispetto a quelli ex antea (riduzione del colesterolo LDL,
transaminasi epatiche etc). Si e' repertata una riduzione della Pefs (In associazione con
rimedi topici omeopatici) non solo come diametro delle zone interessate ma anche come
effetto drenante e rivitalizzante della cute

5) DISCUSSIONI: I risultati positivi del test sono , a mio parere, da attribuire sia
all'attività fisica dedicata ma anche all'alimentazione con una dieta bilanciata normo-
ipocalorica in cui la PASTA FIBERPASTA(fibra 15% e IG 23) e LE PIADINE
FIBERPASTA (fibra 10 % e IG 34) sono state un pilastro fondamentale anche nel favorire
una buona attività fisica (lento rilascio glucidi e allungamento e durata spesa energetica) un
aumento del senso di sazietà e infine una buona palatabilità.

6) CONCLUSIONI: Alla luce di quanto sperimentato a seguito del test ritengo che l'uso
regolare di PASTA E PIADINE FIBERPASTA possa, insieme con altri presidi, essere utile
sia nei soggetti sani praticanti sport che in quelli che praticano attività fisica per patologie
metaboliche.