


Dr Salvatore Iaria

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

Studio medico: Dott. Salvatore Iaria, Via d' Urso 1, 83047 Lioni (Av) tel. 338 4850386 

Email: salvatore.ilaria@gmail.com

1° Studio sul calo del peso e della glicemia

**Sperimentazione degli effetti della FiberPasta
su 2 giovani praticanti attività sportiva,
di cui un soggetto sano e un soggetto diabetico**

1) MATERIALI E METODO : n. 2 giovani praticanti attività sportiva di cui uno diabetico in compenso metabolico hanno assunto in costanza di attività fisica 100 gr di FiberPasta per circa 30 giorni.

2) RISULTATI: alla fine dei 30 giorni hanno perso circa kg 2,8 entrambi.

Nel soggetto diabetico i valori glicemici, insieme agli stessi presidi farmacologici assunti in precedenza ,sono migliorati :

- media glicemia post prandiale 128 a fronte di valori medi precedenti di 137
- digestione migliorata
- sazietà senza dispepsia , senza digestione lenta e senza gonfiore addominale.

Entrambi i due giovani hanno riferito di sentirsi meglio e di avere una performance atletica aumentata

3) ANALISI DEI RISULTATI. : i risultati emersi sono da attribuire alla presenza di fibra in FiberPasta in quantità medio-alta per quanto attiene ai benefici digestivi, e al basso indice glicemico della FiberPasta (23,5) per la sindrome metabolica di cui la patologia diabetica è una costante quasi inevitabile. E' da considerare che il lento rilascio dei glucidi nella pasta FiberPasta contribuisce a mantenere a bada i picchi glicemici postprandiali e quindi minimizza l'aumento dei depositi di grassi per l'impedita trasformazione di glucidi in lipidi con la conseguente perdita di peso.

4) CONCLUSIONI: la FiberPasta si è dimostrata alimento da preferire sia nell'alimentazione del soggetto sano che in quello affetto da sindrome metabolica e patologie affini.

2° Studio sul calo del peso e della glicemia in soggetti diabetici sportivi

Studio effettuato per due mesi su 5 soggetti maschili ,motivati, praticanti attività fisica amatoriale sportiva non agonistica, affetti da sindrome metabolica ,diabete mellito tipo 2 ed

ipertensione arteriosa . In due soggetti si reperta ,inoltre, lieve insufficienza epatica (classe A di Child-Pugh) e stipsi ostinata.

PRINCIPALI ENDPOINT/Obiettivi: valutare gli eventuali effetti positivi sulla patologia attraverso la riduzione del sovrappeso con uso quotidiano di FIBERPASTA e attività' fisica dedicata. Nel contempo si è inteso verificare la possibilità' di ridurre i farmaci assunti dai soggetti presi in considerazione.

RISULTATI: alla fine dei 60 giorni (durata studio) si sono potute constatare e slatentizzare le seguenti risultanze cliniche :

1) tutti i soggetti hanno avuto un **calo ponderale tra 4 e 6 chili**

2) le indagini di laboratorio effettuate all'inizio e alla fine del test hanno appalesato una **riduzione della glicemia postprandiale, con HB GLICOSILATA passata da 6,9 a 6,6 ; la ipertensione arteriosa e' diminuita da 90 a 80 nella diastolica**, laddove la insufficienza epatica e' pure migliorata(riduzione della GOT-AST e della GPT-ALT e di altri parametri clinico- ematologici). Anche la stitichezza e' migliorata in 2 dei 5 soggetti testati.

DISCUSSIONE: i risultati ottenuti ,a mio parere, sono da attribuire in primis all'attività' fisica dedicata ma anche all'azione di FIBERPASTA che con il suo indice glicemico di 23, con il 15% di fibra alimentare ha contribuito a ridurre i valori di glicemia e ad agire positivamente sulla stipsi. Per quanto attiene alla ipertensione arteriosa i soggetti hanno continuato a far uso di farmaci sartanici pur avendo avuto beneficio dalle fibre contenute in FiberPasta. **Per il trattamento del diabete mellito i soggetti hanno ridotto la quantità' di metformina assunta nelle 24 ore.**

CONCLUSIONI: a mio parere le risultanze dello studio indicano con sufficiente chiarezza che sia nei soggetti sani che in quelli affetti da patologie praticanti attività' sportive , l'uso di FIBER PASTA, e' da preferirsi in quanto e' in grado di agire, di concerto con altri presidi, al controllo di svariate patologie dismetaboliche