

SPERIMENTAZIONE PER LA DITTA



Da parte della Dott.ssa Emma Vitiani - dietista olistica

PERUGIA Via E. Fermi, 5 - Tel. 075 / 5004810
FOLIGNO Via D. Chiesa, 31 - Tel. 0742 / 350399 - Fax 0742/352900
www.vitiani.it - diete@vitiani.it

PERUGIA 28 OTTOBRE 2011

Breve curriculum dott.ssa Emma Vitiani:

Dietista olistica ed esperta di Creatività, è laureata in Giurisprudenza e in Dietistica. Ha lasciato la pratica forense presso lo studio legale di mio padre, per dedicarsi alla dietologia e alla concezione olistica che individua l'uomo nel suo insieme di psiche, corpo e spirito. Nel 1993, come dietista ha fondato a Perugia uno Studio di Rieducazione Alimentare per curare con la sola corretta alimentazione problemi di salute, di peso e di comportamento alimentare. L'alimentazione corretta è efficace in tutte le condizioni fisiologiche: infanzia, gravidanza, allattamento, menopausa e terza età. Con la DIETETICA OLISTICA INNOVATIVA che ha elaborato la dott.ssa Vitiani si possono trattare le anomalie del comportamento alimentare e si può dimagrire "in letizia", senza farmaci o integratori, senza diete drastiche e monotone, ma solo con regimi personalizzati, bilanciati, piacevoli e ricchi di carboidrati. Nel 2004 ha pubblicato il libro "LA DIETA OLISTICA" Edizioni Mir. Nel 2011 sono usciti due nuovi libri "LA MIA DIETETICA INNOVATIVA" Edizioni Tecniche Nuove e "CREATIVI e VINCENTI" sulla Tecnica del Pensiero Positivo Creativo", Edizioni Punto d'Incontro. La sua dieta olistica è secondo Natura ed è basata sulla ricerca d'alimenti sani e piacevoli per soddisfare la sintonia del corpo con la mente. Questa è una delle motivazioni che l'hanno spinta a consigliare e a sperimentare la FIBERPASTA con i suoi pazienti di Foligno e di Perugia.

1) OGGETTO DELLA SPERIMENTAZIONE:

La sperimentazione per la FiberPasta riguarda l'uso del prodotto continuativo per 3 mesi da parte di 24 volontari ai quali la ditta ha gratuitamente fornito la pasta in più formati.

I pazienti che hanno collaborato alla sperimentazione sono 24 PAZIENTI: 20 DONNE, 3 UOMINI E UN BAMBINO DI 6 ANNI. Il bambino era lievemente in sovrappeso, mentre gli altri 23 avevano problemi di obesità o sovrappeso, oltre che tendenza alla dislipidemia o all'ipertensione o all'intolleranza al glucosio. Più della metà aveva problemi di stipsi cronica (vedi allegato l'elenco dei pazienti con specificate età, patologia ed eventuale perdita di peso).

2) MOTIVAZIONI PER LA COLLABORAZIONE ALLA SPERIMENTAZIONE:

Nell'ottica della "Promozione alla Salute" per la quale da sempre sono invitata a scrivere e a parlare nelle scuole e nei Convegni sulla PREVENZIONE (vedi mio sito www.vitiani.it), ho aderito alla sperimentazione perché già da tempo già consigliavo il prodotto ai miei pazienti che ne hanno potuto testare la genuinità delle materie prime e il sapore gradevole. **La fibra di frumento presente è il doppio rispetto alle paste integrali** in commercio e comporta un effetto benefico immediato

sul miglioramento del transito intestinale e sulla diminuzione del senso della fame. L'inulina permette il prolungamento del senso di sazietà e un migliore rilascio energetico che la rende adatta anche a chi fa sport. Se è condita in modo semplice (con verdure o un sugo di pomodoro moderatamente conditi) e accompagnata da un contorno di verdure, pane e frutta, evitando accuratamente di accompagnarla alla carne, la Fiberpasta **costituisce un piatto gustoso, digeribilissimo che aiuta a eliminare il gonfiore addominale e il sonno post-prandiale.**

“FIBERPASTA e’ infatti ottenuta al 98% da grano (semola di grano duro, fibra di grano duro, amido di frumento, con la sola aggiunta di inulina (2%). Quest’ultima e’ una fibra vegetale solubile particolarmente attiva nel favorire la crescita di ceppi intestinali probiotici, estratta dalla cicoria, che ne e’ particolarmente ricca. Dal punto di vista organolettico si distingue dagli altri tipi di pasta integrale e per il suo colore chiaro, del tutto simile a quello della pasta di grano duro, a causa dell’allontanamento della lignina, polimero di idrocarburi non polisaccaridico, componente della fibra insolubile. Oltre ad un possibile maggior gradimento da parte del consumatore, dovuto al colore “familiare” della pasta, questo procedimento comporta alcuni indubbi effetti fisiologici favorevoli: soprattutto alla lignina e’ infatti dovuto l’effetto chelante sui minerali che rappresenta un possibile effetto negativo dell’assunzione di alti quantitativi di fibra insolubile nelle età estreme”

3) LA FIBERPASTA AIUTA A DIMAGRIRE E A MANTENERE IL PESO RAGGIUNTO:

POTER INSERIRE NELLE DIETOTERAPIE LA FIBERPASTA E’ UN MEZZO PER AUMENTARE LA QUANTITA’ DELLA PASTA DATA AL PAZIENTE IN QUANTO E’ MENO CALORICA : circa 284 Kcal. contro le 356 della pasta tradizionale, nella pratica si può aumentare la quantità a circa 35 g in più rispetto la normale pasta. Il valore energetico è dovuto per la maggior parte ai carboidrati, nella quasi totalità complessi e, in misura minore, alle proteine, essendo i grassi contenuti in quantità trascurabile (1.30 g/100g).

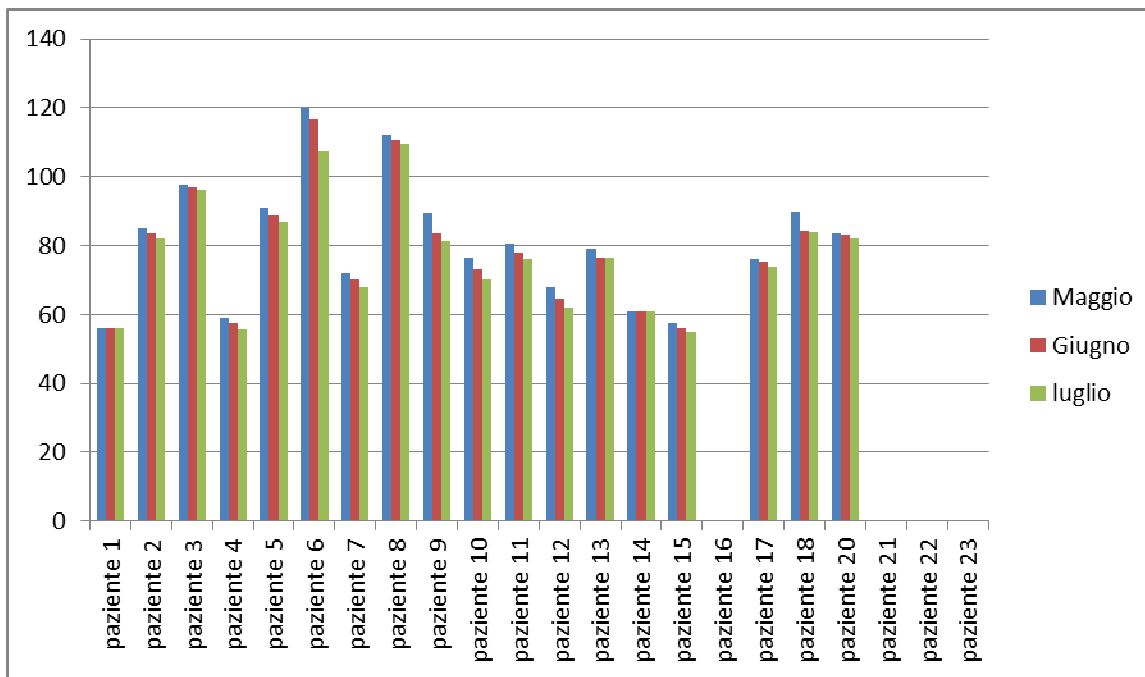
Il contenuto energetico e’ circa il 20 % in meno della pasta di semola comune a causa dell’arricchimento in fibra.

Quando la FIBERPASTA è condita in modo semplice con verdure di stagione o un sugo semplice di pomodoro **si ha un miglioramento del rendimento nel lavoro e intellettuale dopo il pasto in quanto si evita il sonno post-prandiale.**

Grafico relativo alla sperimentazione con FiberPasta

Dei 23 pazienti che hanno usato Fiberpasta , 19 presentavano problemi di peso, i restanti 4 pazienti sperimentavano la FiberPasta per problemi legati alla dislipidemia

GRAFICO RELATIVO ALLA SPERIMENTAZIONE FIBERPASTA



Nell'asse verticale è indicato il peso dei pazienti in chili

Nell'asse orizzontale sono indicati i pazienti che hanno aderito e continuato la sperimentazione.

Dei 24 pazienti che hanno usato Fiberpasta, solo 19 presentavano problemi di peso, i restanti 4 pazienti sperimentavano la Fiberpasta per problemi legati alla dislipidemia o all'ipertensione o all'intolleranza al glucosio. Più della metà aveva problemi di stipsi cronica.

NB: Il numero progressivo corrisponde al numero assegnato ai pazienti sottoposti alla sperimentazione, come dall'elenco allegato, di questi solo 1 non ha continuato la sperimentazione per problemi di gusto, come dal punto 6 della relazione.

Per quanto riguarda la perdita di peso mensile, dal grafico si può evincere un'ottima perdita di peso, di media da 2.5 kg per la donna a 4 kg. per l'uomo, nonostante la quota calorica consigliata è di 2000 Kcal., aumentate a 2300 per l'uomo.

Con FIBERPASTA è stato più facile dimagrire per il prolungamento del senso di sazietà nel pomeriggio grazie alla presenza d'inulina che prolunga la sazietà. Questa particolarità ha offerto durante la sperimentazione un maggiore autocontrollo alimentare che ha permesso di seguire più correttamente il regime e di contrastare la fame ansiosa nei pazienti affetti da Anomalie del Comportamento Alimentare (DCA).

Si ha, inoltre, ottenuto una vera ottimizzazione del transito intestinale, quando il paziente ha seguito la raccomandazione di bere almeno 1 litro e mezzo d'acqua il giorno, data la grande presenza di fibre nella dieta.

Inoltre, i pazienti dislipidici (con colesterolo e/o trigliceridi sopra la norma) hanno ripetuto i livelli ematochimici dopo 3 mesi dalla sperimentazione con un più veloce riassetto dei valori rispetto ai pazienti che non hanno usato FIBERPASTA, nonostante il colesterolo sia per lo più endogeno e quindi più lento ad abbassarsi rispetto alla glicemia o ai trigliceridi.

I pazienti che, dal grafico, risultano avere una perdita ponderale maggiore rispetto agli altri, sono quelli che alla Dietoterapia Innovativa bilanciata normocalorica e all'uso continuativo di Fiberpasta, hanno abbinato un'attività fisica costante, come 45 minuti di camminata veloce, efficace per attivare adeguatamente il metabolismo e ottenere una buona LIPOLISI AEROBICA.

4) TUTTI POSSONO TRARRE GIOVAMENTO DAI CIBI A BASSO VALORE GLICEMICO

I CIBI A BASSO VALORE GLICEMICO

Tutti i nutrizionisti concordano nel ritenere che i carboidrati devono rappresentare la nostra maggiore fonte di energia quotidiana. Gli altri macronutrienti, come i grassi e le proteine, devono essere ben presenti nella nostra alimentazione, ma è sicuramente dai carboidrati che dobbiamo ricavare il maggior numero di calorie giornaliere. I carboidrati sono contenuti in moltissimi alimenti, ma a seguito di numerose ricerche, si è visto come questi non siano tutti uguali. Gli esperti oggi sono in grado, infatti, di indicarci quali carboidrati sono da preferire rispetto ad altri. Secondo il parere del Dottor Oliviero Sculati, dell'Unità di nutrizione Asl di Brescia, è più giusto consumare quei carboidrati che vengono assorbiti più lentamente e con maggior gradualità dal nostro organismo. Non sono da preferire invece i carboidrati che vengono assimilati in fretta; questi, infatti, entrano nel sangue molto rapidamente e allo stesso tempo in gran quantità, fino a scatenare una forte secrezione dell'ormone insulina, il cui compito è quello di far sì che il sangue non diventi troppo ricco di zuccheri. Le improvvise secrezioni di insulina, possono provocare nel tempo uno sviluppo di sovrappeso e di diabete. Il parametro quindi su cui si basano questi studi è il cosiddetto "indice glicemico". Più questo indice è alto, più veloce è l'assimilazione dei carboidrati da parte dell'organismo.

Cibo e relativo indice glicemico:

Ceci secchi 17	Arachidi 19
Semi di soia secchi 22	Ciliegie 32
Fruttosio 19	Coca Cola 39
FIBERPASTA 23,5	Orzo integrale 39
Pane segale integrale 39	Spaghetti al dente 45
Lenticchie secche 44	Banane acerbe 59
Arance 59	Arance succo 67
Fagioli borlotti 64	Riso parboiled 72
Maccheroni 68	Patate novelle 80
Piselli surgelati 74	Saccarosio 91
Corn flakes 91	Pane bianco 100
Pane integrale 96	Polenta di mais 106
Patate bollite 105	Riso brillato 117
Castagne (farina) 114	Miele 126
Corn flakes 121	Carote 135
Riso soffiato 132	Zucchero 100
Patate al forno 135	

Consumare cibi a basso valore glicemico aiuta ad avere meno fame fuori dal pasto e previene la tendenza familiare all'iperglicemia, questo conferma la funzione di PROFILASSI SULLE MALATTIE CHE LA DITTA FIBERPASTA PORTA AVANTI CON IL SUO PRODOTTO.

Come dall'autorevole STUDIO PORTATO AVANTI DALLA SCUOLA DI SPECIALIZZAZIONE DI SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE DELL'UNIVERSITA' DI

ANCONA, la pasta FiperPasta ha un indice glicemico pari a 23,5% e un carico glicemico pari a 10,8, quindi può considerarsi A BASSO VALORE GLICEMICO:

Anche l'Istituto di Scienza degli Alimenti e della Nutrizione dell'Università di Piacenza ha effettuato lo studio dell'Indice Glicemico della farina FiberPasta, questo è il risultato ottenuto:
FARINA FIBERPASTA 15% FIBRA: Indice Glicemico = 29

Lo studio è stato condotto paragonando la farina FiberPasta alla farina integrale, farina di grano tenero e farina di grano duro, che hanno dato i seguenti Indici Glicemici:

Farina Integrale: Indice Glicemico = 38

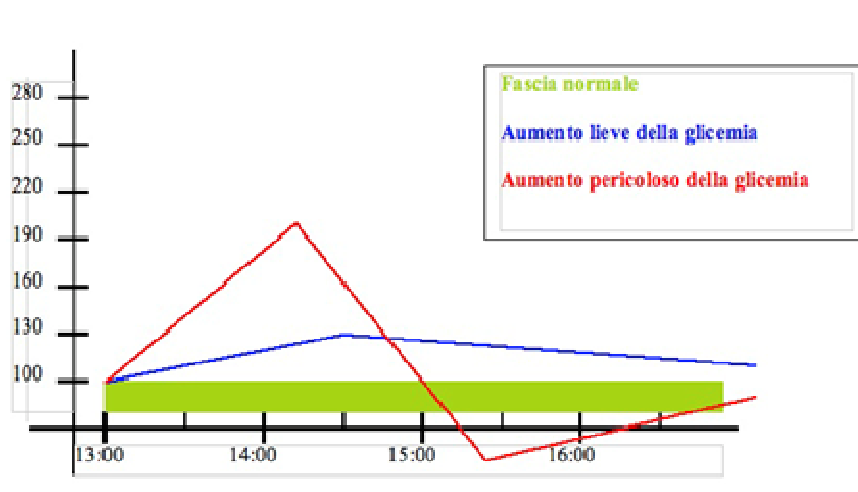
Farina di grano tenero tipo 00: Indice Glicemico = 51

Farina di grano duro: Indice Glicemico = 63

5) LA FIBERPASTA OTTIMA PER IL PAZIENTE DIABETICO

Nel 2001 il Decreto del Ministero della Salute ha indicato la Fiberpasta come alimento indicato ai diabetici,

Nei miei studi dietetici di Foligno e di Perugia ho sperimentato da più di un anno l'uso della FiberPasta con pazienti diabetici insulino-dipendenti e posso confermare che i livelli glicemici si mantengono costanti ed ottimali, anche in pazienti che non fanno movimento e che non riescono ad essere sempre ligi nel seguire la dietoterapia.



Pazienti che hanno fatto uso di Fiberpasta sono contrassegnati con il colore blu.

Come si evince dal grafico i **pazienti diabetici che hanno usato FIBERPASTA** (contrassegnati dal colore blu) **hanno avuto un netto miglioramento dei livelli di glicemia del sangue, sia a digiuno che post-prandiale, restando su un valore massimo di 125-130, quasi 50 punti di meno che con l'uso di una pasta normale per diabetici.**

6) QUALCHE CONSIGLIO PER ESALTARE IL GUSTO DELLA FIBERPASTA

Dei 24 pazienti presi in esame come volontari nella sperimentazione continuativa per 3 mesi della FiberPasta, solo una paziente (la n.1 dell'elenco allegato) non ha trovato gradevole il sapore perché essendo anziana è legata al gusto della pasta tradizionale, benché già dall'uso del prodotto di soli 5 giorni ha avuto un notevole miglioramento della stipsi atonica, dopo intervento al retto. Gli altri

pazienti, anche quelli non sottoposti alla sperimentazione come me e tanti altri dei miei Studi Dietetici di Foligno e di Perugia la trovano buona e saziante. L'unica avvertenza è di cuocerla con un quantitativo di acqua maggiore rispetto alla solita pasta e di consumarla calda. Il condimento può essere anche molto leggero come un pesto senza formaggio, una salsa di funghi o un sugo semplice.

7) COMMENTO FINALE

Giuseppe Polverini, inventore di FiberPasta appartiene ad una famiglia di mugnai alla quarta generazione e ha ottenuto questo prodotto con creatività, dopo un notevole impiego di tempo e di risorse finanziarie, sorretto dalla grande passione per il suo lavoro e da un grande spirito innovativo. **Il risultato finale è una pasta buona e salutare ottenuta dal grano tramite trattamento solo fisico, senza l'utilizzo di trattamenti chimici. Da tutte queste premesse si ha una conferma del ruolo benefico della FiberPasta nella prevenzione e nella cura della stipsi, delle malattie dismetaboliche come dislipidemia e diabete e come base efficace nella profilassi di tutte le malattie cardiovascolari e i tumori, tutte patologie che traggono giovamento dall'uso quotidiano di farine integrali e di fibre. La FiberPasta coadiuva efficacemente la dietoterapia per perdere peso, riduce il senso della fame, migliora il transito intestinale, rendendo costante il dimagrimento e favorendo poi il mantenimento del raggiungimento di salute e di stabilità.**

IN FEDE

DOTT.SSA EMMA VITIANI
dietista olistica

