

La terapia diventa stile di vita. Un metodo innovativo basato su antiche tradizioni alimentari

L'insostituibile Dieta Mediterranea

Mille pazienti nuovi all'anno, con un tasso di soddisfazione del 95%, per l'ambulatorio di nutrizione dell'IRCCS "De Bellis" a Castellana Grotte

All'inizio c'è una richiesta di aiuto per perdere peso e acquistare la salute. Man mano, però, la terapia diventa regola di un'alimentazione corretta e sana. Dalla cura della patologia al benessere quotidiano, il filo conduttore è l'insostituibile Dieta Mediterranea. Lo sanno i pazienti dell'ambulatorio di "Nutrizione clinica, gestione del peso corporeo e modifica dello stile di vita" presso l'IRCCS "De Bellis" di Castellana Grotte, specializzato nel settore della gastroenterologia. Ogni anno sono, in media, un migliaio le persone che si rivolgono agli specialisti di questa struttura: dai tanti soggetti affetti da sovrappeso/obesità, anche giovanile, alle steatosi (accumulo di grasso nel fegato) e steatoepatiti (oltre ai depositi di grasso, infiammazione che può associarsi alla necrosi, ovvero la morte delle cellule del fegato), alla sindrome metabolica (diabete, ipertensione, aumento dei grassi nel sangue) — «Il segreto sta nel ricercare il giusto programma alimentare per ogni persona, senza affamare nessuno» dice il dottor Gioacchino Leandro (nella foto), direttore dell'unità operativa complessa di Gastroenterologia del De Bellis e responsabile dell'annesso ambulatorio. «Modificando la struttura classica del pasto — prosegue lo specialista — riequilibrano il rapporto tra proteine, grassi e carboidrati, in modo da garantire ad ognuno l'apporto di calorie di cui necessita il proprio organismo». Con questo metodo si possono aumentare o diminuire le quantità di certi cibi, rispetto ad altri, senza saltare pranzo cena e prevedendo,



quando possibile, perfino degli snack "funzionali" (a base di yogurt, per esempio, o di frutta secca come noci e mandorle) da assumere tra un pasto e l'altro. E questo consente ai pazienti di smaltire il grasso in eccesso, senza perdere massa muscolare. «Riequilibrando i livelli di glicemia e di insulinemia — riprende il dottor Leandro — il soggetto può consumare i pasti senza temere un sovraccarico di calorie, che vengono smaltite con l'abituale movimento quotidiano». Il punto di riferimento è la tradizionale Dieta Mediterranea, nella quale predominano l'olio d'oliva, i cereali integrali, la frutta fresca, le verdure, il pesce, i legumi ed una (moderata) quantità di latticini e carne, senza dimenticare il vino rosso. «Bisogna diffidare delle diete estreme — avverte Leandro — che possono far male anziché portare bene-

L'alimentazione diventa spesso moda, ma non bisogna sottovalutare i fondamenti su cui si basa

fici. Oggi l'alimentazione è diventata un fatto di moda — aggiunge lo specialista — ed assistiamo ad esagerazioni di ogni sorta, ma non bisogna sottovalutare i rischi di squilibri nutrizionali che ne possono derivare o dannose influenze "commerciali", come dimostra il dibattito in corso sull'olio di palma, dannoso per la salute ma ubiquitario nei cibi perché poco costoso». Attivo con questa impostazione da luglio del 2013, l'ambulatorio è da allora sotto la guida del dottor Leandro, il quale lo ha ereditato da una precedente gestione rinnovandolo nella struttura e nelle funzioni. Il tasso di soddisfazione dei pazienti per il metodo, come dimostra l'ultimo report interno, è del 95%, e alla fine del percorso, in media dopo 6 mesi, si acquisisce uno stabile stile di comportamento alimentare. Oltre al primario della Gastroenterologia, vi operano un medico, un dietista e tre borsiste, ma entro l'autunno prossimo è in programma l'avvio di uno specifico progetto, finanziato dalla Regione Puglia, che consentirà anche l'ampliamento del personale e delle attrezzature. Il progetto, in estrema sintesi, consiste nell'estendere alla popolazione i benefici di un metodo che ha dimostrato di funzionare in ambito terapeutico. «Abbiamo intenzione di portarlo nelle scuole — spiega il dottor Leandro — concentrando l'attenzione, per esempio, sulle merende meno caloriche e più ricche in minerali e vitamine e possibilmente non commerciali». Inoltre l'Istituto si occupa anche di terapia delle malattie epatiche ed in particolare delle nuove terapie per l'epatite C (il De Bellis è centro di riferimento),



La Dieta Mediterranea è raccomandata dalle società scientifiche internazionali, per la prevenzione di molti disturbi e patologie.

di infiammazioni croniche intestinali e di malattie rare. Il tutto, in linea con il carattere di IRCCS dell'ospedale, ovvero Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico, una struttura in cui la ricerca scientifica sostiene e garantisce la qualità e l'efficacia dell'assistenza sanitaria. Da questa esigenza nasce il Centro Trial, una struttura



Lo staff dell'ambulatorio di nutrizione presso l'IRCCS "De Bellis" a Castellana Grotte

che assicura la corretta metodologia negli esperimenti scientifici. «Assistiamo il clinico in ogni tappa del processo scientifico» — spiega il dottor Leandro, che è anche uno statista e a breve assumerà la carica, in quanto recentemente eletto, di presidente dell'AIGO, l'Associazione Italiana Gastroenterologi ed endoscopisti Ospedalieri. In questo modo, si contribuisce a far crescere il generale impact factor dell'IRCCS, ossia l'impatto, misurato con il numero di citazioni, che riscuotono le pubblicazioni scientifiche dei suoi ricercatori nella comunità internazionale. Non è un caso se l'Istituto sta incrementando rapporti di collaborazione con università e centri di ricerca in Italia e all'estero. Il tema dell'alimentazione sana resta in primissimo piano.

FILO DIRETTO

«Buongiorno dottore, mi chiama Carla, ho 30 anni e le scrivo da Altamura, in provincia di Bari. Avevo programmato, per settembre prossimo, un intervento per inserire un impianto, ma ho appena scoperto di essere incinta. Posso sottopormi comunque all'intervento?»



Risponde il dottor Roberto Luongo, odontoiatra esperto in implantologia e parodontologia, socio dello Studio "Mediterraneo" di Bari.

«Personalmente, sconsiglio la chirurgia implantare durante i mesi di gestazione. Il percorso che precede la terapia impiantare, infatti, prevede esami radiografici, nonché la somministrazione di terapie antibiotiche e/o antinfiammatorie, oltre quella di anestetici locali durante l'intervento. Da non sottovalutare, inoltre, che un'operazione chirurgica porta con sé stress fisico e mentale, seppur minimo, che sarebbe preferibile evitare in gravidanza. L'ideale pertanto sarebbe di programmare un intervento d'implantologia, come qualunque intervento chirurgico, una volta terminato il periodo di allattamento».

STUDIO OCULISTICO L'ABBATE

Via Benedetto Croce, 7 - 080.4953971 - 080.4099042 - Conversano

www.oculisticalabbate.it

Dr. A. L'ABBATE
D.Ssa M. C. GENTILE
Dr. F. SISTO
Dr. D. PORFIDO

Ass. Di Ofit.:

G. ATTOLICO
L. CAMARDELLA
C. CINQUEPALMI
A. MARASCIULO
G. MISE
M. RONCONE
G. RUGGIERO

• Laser ad Eccimeri - Laser a Femtosecondi
(PRK - LASIK per trattamenti personalizzati di miopia, ipermetropia, astigmatismo)

• Chirurgia della Cataratta

• Chirurgia Plastica Oculare - Trattamenti con Tossina Botulinica

• Retina Medica

(trattamenti delle maculopatie con intravitreali di anti vegf)

• Oftalmologia Pediatrica - Ortottica - Chirurgia dello Strabismo

• Screening e Terapia (medica - laser - chirurgica) del Glaucoma

• Chirurgia del Ceratocono iniziale (cross linking), avanzato (trapianto di cornea)

• Laser Argon - Laser Yag

• Diagnostica Strumentale avanzata

(auto refrattometria, autocheratometria, biometria, tonometria, perimetria, pachimetria, pupillometria, topografia, fluorangiografia, microscopia endoteliale, oct, ubm, gdx, matrix, ecografia, elettrofisiologia)



**IMPLANTOLOGIA - CHIRURGIA MAXILLO FACCIALE - PARODONTOLOGIA
ENDODONZIA - PROTESI - PEDODONZIA - ORTODONZIA - POSTUROLOGIA
ODONTOIATRIA ESTETICA - IGIENE E PREVENZIONE**



Caso di Chirurgia maxillo facciale

Via Melo, 229 - Bari - Tel. 080 9904180 - www.studiomediterraneo.eu