

Terapia combinată DIET COACH



Asist. univ. Dr. Anca Pantea-Stoian, medic specialist igiena alimentației/diabet zaharat, boli de nutriție și metabolice, competență în estetică medicală

Supraponderea este aprecierea indicelui de masă corporală (IMC) între 25 și 29,9 kg/m², iar obezitatea, de la 30 kg/m² până la 39,9 kg/m², având mai multe grade de clasificare. Un IMC >40 kg/m² înseamnă obezitatea morbidă, tratată doar prin chirurgie metabolică. Definită printr-un exces de țesut adipos, asociat cu creșterea morbidității și a mortalității, obezitatea este o afecțiune metabolică datorată unui dezechilibru energetic cu predominanța lipogenezei și reprezintă o problemă majoră de sănătate a lumii moderne, afectând sute de milioane de oameni și fiind considerată de OMS o adevărată epidemie. Este mai frecventă odată cu înaintarea în vârstă, dar afectează într-o tot mai mare măsură și copiii, România situându-se, conform IOTF (International Obesity Task Force), pe locul al treilea în Europa în ceea ce privește incidența.

Potrivit celor mai recente cercetări în domeniu, calcularea IMC nu este suficientă, deoarece nu ia în calcul nici forma corpului, acumulările de grăsimi și musculatura foarte dezvoltată (ce pot da rezultate false), nici vârsta. Obezitatea este asociată cu peste 30 de afecțiuni, iar evidențele științifice au stabilit o relație strânsă între cel puțin 15 dintre acestea. Complicațiile acute ale obezității cuprind: diabetul de tip II, hipertensiunea, hiperlipidemia; accelerarea creșterii și maturării osoase la copii; hiperandrogenismul ovarian și ginecomastia; colecistita, pancreatita, pseudotumorile; ficatul gras cu ciroză și boala renală; apneea de somn și tulburările respirației în timpul somnului, întâlnite mai ales la copii, însoțite de disfuncții neurocognitive etc. Sechelele emoționale și psihosociale sunt și ele larg răspândite, obezitatea fiind o boală cronică stigmatizantă.

Metodele noi de tratament sunt variate, de la cele specializate până la indicațiile „recomandate” de pe internet. Însă trebuie avut în vedere faptul că obezitatea, chiar și supraponderea, sunt afecțiuni medicale, fiind însoțite adesea și de alte alterări ale fiziologiei și homeostaziei organismului.

Tratamentul medicamentos este contraindicat în sarcină și în lactație, la persoanele vârstnice și în stări patologice severe – în atari situații, însă, se pot obține rezultate bune apelând la o serie de suplimente alimentare care, pe lângă o dietă adecvată, pot aduce reale beneficii. Modalitățile

terapeutice de bază sunt: activitatea fizică, regimul dietetic, terapia comportamentală, tratamentul medicamentos și chirurgical și suplimentele alimentare, a căror siguranță și eficiență să fie demonstrate prin studii clinice.

Activitatea fizică îmbunătățește condiția fizică a organismului și tonusul psihic, crește sensibilitatea la insulină, ameliorează funcția cardiorespiratorie, scade colesterolul total, crește osteogeneza. Pentru prevenirea afecțiunilor cardiovasculare se indică un efort fizic de intensitate moderată, minimum 150 de minute/săptămână, iar pentru pierderea în greutate se recomandă dublarea timpului menționat.

Regimul dietetic se referă la o dietă hipocalorică, în care aportul zilnic din totalul caloric să implice 10-35% proteine, 45-65% carbohidrați și 20-35%. Se preferă lactatele, brânzeturile, cărnurile fără grăsimi. Se recomandă mese fracționate, cantitativ reduse, consum ridicat de fibre vegetale, fructe, evitându-se cele cu conținut crescut în zaharuri, grăsimile de origine animală și dulciurile, în special cele rapid absorbabile (zahăr, miere, ciocolată, gemuri). Diete cu 0 calorii sau foarte hipocalorice (VLCD <800 de calorii/zi) nu se recomandă decât sub strictă supraveghere medicală, deoarece pot duce la complicații severe cardiace, malabsorbitive, psihice. Alegerea trebuie făcută de specialist, în concordanță cu analizele efectuate, cu evaluarea istoricului alimentar și, nu în ultimul rând, a comorbidităților.

Tratamentul medicamentos este indicat la pacienții cu un IMC peste 30 kg/m² și la cei supraponderali cu comorbidități. Se recomandă pe o durată scurtă, având un rol adjuvant, asociat cu schimbarea stilului de viață. Dacă după trei luni de tratament medicamentos nu se obține o scădere ponderală de minimum 5% se va renunța, având în vedere efectele secundare și reacțiile adverse ale unor atari tratamente. Nu este recomandată nici soluția pierderii greutatei sau a câtorva kilograme în plus cu prețul afectării sănătății, adesea ireversibilă, nici cea a alegerii unei diete la întâmplare ori în urma unor recomandări neautorizate.

Produsul **Admagra Forte**, inovator prin compoziție, este eficient și sigur din punct de vedere al acțiunii, mai ales că se bazează pe studii medicale de cercetare. Este un supliment alimentar ideal pentru îmbunătățirea și extinderea rezultatelor obținute în urma unei diete echilibrate. Are o compoziție sofisticată, bazată pe substanțe naturale, recunoscute pentru efectele lor benefice asupra organismului și asupra greutatei în exces: *Citrus aurantium spp*, cu acțiune specifică asupra țesutului adipos, favorizează pierderea în greutate prin stimularea termogenezei, ajută la îmbunătățirea fluxului de sânge intramuscular, păstrând și îmbunătățind performanțele musculaturii; *Cromul picolinat*, numeroase studii demonstrând că substanța lui activă inhibă centrul „foamei” din hipotalamus; *Extractul de mesteacăn* (*Betulla alba spp*), cu un efect diuretic relevant și un antiinflamator; *Rosa canina spp*, o sursă naturală de vitamina C, ce potențează acțiunea diuretică a extractului de mesteacăn.

Eficacitatea maximă, mai ales dacă ne referim la suprapondere și la afecțiuni gastrointestinale (balonare, tranzit intestinal lent), se atinge, însă, în asocierea **Admagra Forte + Obegrass** – practic, o terapie



www.admagra.ro

Admagra Forte care, prin termogeneză, transformă grăsimea în energie și inhibă senzația de foame (prin acțiune direct la nivelul hipotalamusului), ajutând la îmbunătățirea rezultatelor dietelor.

Păstrarea noii greutate se realizează prin: menținerea unui deficit caloric zilnic, intensificarea activității fizice, continuarea terapiei comportamentale în cadrul educației specifice, administrarea suplimentelor alimentare de calitate, sigure și eficiente, împreună cu tratamentul medicamentos când este indicat.

Riscurile și efectele secundare ale tratamentului obezității sunt: fluctuațiile greutății, urmate de creșterea părții grase din masa corporală și riscul crescut de deces de cauză cardiacă; litiaza biliară; osteoporoza; inducerea depresiei și a tulburărilor de comportament alimentar; insuccesele chirurgicale.

Pentru o scădere în greutate eficientă, pacientul trebuie să urmeze trei faze în cadrul unui program special, condus de medic: includerea într-un test de screening pentru obezitate, un program de scădere în greutate definitivă; și o fază de menținere, abordată, de obicei, toată viața și care trebuie să fie acceptată pentru cel puțin doi ani după încheierea programului.

Modificarea stilului de viață cuprinde: consumul redus de alimente; activitatea fizică; menținerea unei diete sănătoase și după scăderea în greutate; înscrierea în grupuri de susținere pentru suport psihic și motivare; alăptarea nou-născuților; consumul de fructe și legume proaspete sau preparate; eliminarea grăsimilor saturate și a alimentelor bogate în colesterol; consumul de cereale; echilibrarea aportului de calorii cu consumul lor; eliminarea meselor frugale și păstrarea unei ore exacte la care se ia masa; luarea mesei în bucătărie, fără televizor; scăderea apetitului prin consumul unui pahar de apă cu 30 de minute înainte de masă; administrarea de suplimente alimentare care să aducă aportul de nutrienți necesari fiecărui organism în parte și să ajute la îmbunătățirea digestiei și obținerea unui tranzit intestinal optim. Înainte de a opta pentru un program de exerciții, pacientul trebuie să facă un control pentru sistemul respirator și cel cardiovascular. Orice anomalie clinică semnificativă descoperită necesită investigare medicală. Exercițiile sunt

vitale pentru orice program de control al greutății, deoarece ajută la refacerea masei musculare, creșterea activității metabolice în toată masa corporală, reducerea proporțiilor de grăsime corporală, scăderea cantității de masă musculară pierdută compensator și, nu în ultimul rând, sunt importante pentru o funcție cardio-respiratorie bună.

Este important să avem un sistem digestiv care funcționează corect, atât din punct de vedere al digestiei cât și al metabolizării. Balonarea, gazele în exces, eructațiile, epigastralgiile, dacă nu au o cauză patologică, pot afecta pe termen lung procesul de pierdere în greutate și se datorează, în mare parte, lipsei fibrelor alimentare, a unei cantități suficiente de lichide, a bifido bacteriilor „prietenose” de la nivelul intestinului gros, dar și unui echipament enzimatic slab și unei alimentații incorecte. Aceste aspecte pot fi îmbunătățite prin utilizarea integratorilor dietetici ce pot contribui la pierderea în greutate, reducând absorbția grăsimilor din alimentele consumate, dar care au și o cantitate optimă de fibre vegetale. Neputând fi atacate de enzimele noastre digestive, fibrele alimentare nu au valoare nutritivă și energetică. Produsele de slăbit de ultimă generație au la bază fibre solubile cu efecte favorabile asupra sănătății, potențate de o substanță de tipul chitinei (chitosan) care, datorită structurii sale vâscoase, reține din alimente grăsimile încă nemetabolizate, ce se vor elimina ca atare, reducând, astfel, atât cantitatea de calorii absorbită odată cu mâncarea cât și procesul de absorbție al glucozei la nivelul intestinului, aducând, așadar, beneficii și persoanelor cu diabet zaharat de tip 2. Un produs ce oferă aceste avantaje este **Obegrass** – prin fibrele solubile, chitosanul, vitamina C și resveratrolul pe care le conține, reduce absorbția grăsimilor, asigurând un tranzit corect. Fibrele solubile au o acțiune protectoare și emolientă asupra mucoasei tractului digestiv, precum și efecte secundare benefice pentru sănătate: scad atât greutatea corporală în mod natural cât și



www.obegrass.ro

colesterolul (prin înglobarea LDL-ului și stimularea creșterii HDL-ului), reglează natural tranzitul intestinal.

Din păcate, alimentația

actuală nu mai asigură protecția necesară organismului, fapt datorat scăderii calității alimentelor și creșterii numărului de factori cu potențial agresiv asupra organismului. Pe de altă parte, ceea ce mâncăm se poate transforma într-o sursă de radicali liberi, așa încât e nevoie de acțiunea suplimentelor alimentare în combaterea problemelor de sănătate și a proceselor de îmbolnăvire. Astfel, organismul trebuie susținut prin nutrienți de calitate garantați de instituții de renume internațională, a căror eficiență și eficacitate să fie demonstrate prin studii clinice, precum produsele pe care le-am cercetat și testat personal și ale căror beneficii m-au convins. Pentru controlul greutății recomand terapia combinată **Diet Coach: Obegrass și Admagra Forte**.