

Plus Magazine Associazione Fabi Plus

DOTT.SSA ETTA FINOCCHIARO

Dimagrire bene seguiti dal medico dietologo

La dott.ssa Etta Finocchiaro, medico chirurgo e specialista in dietologia e scienza dell'alimentazione è docente in tre scuole di specializzazione: chirurgia oncologica, scienza dell'alimentazione e dietistica presso l'Università di Torino. Come medico clinico esercita la professione presso l'ospedale "Molinette".

Dottorssa Finocchiaro, che tipo di pazienti si rivolgono a lei?

La struttura in cui opero, una delle più grandi in Italia nell'ambito della dietetica e nutrizione clinica, si occupa di pazienti che hanno patologie di alto livello, di origine neurologica, oncologica, chirurgica, malattie da malassorbimento, disturbi del comportamento alimentare, diete nel post-trapianto. Trattiamo la grande obesità mentre le obesità di grado medio, da quando le Molinette sono diventate un ospedale di eccellenza, non possono più venir trattate da noi. **Come libero professionista svolgo la mia attività in diversi studi affrontando patologie come il sovrappeso, le dislipidemie, i dismetabolismi, i disordini alimentari quali bulimia e anoressia, i pazienti che richiedano il supporto della mia specializzazione nel post-operatorio.**



Nei casi di maggiore gravità lei coniuga alla dieta un ausilio farmacologico?

Molte volte le patologie di nostra competenza non si esauriscono con la formulazione di una dieta ma si giovano di supporti farmacologici e terapie specialistiche che scaturiscono da un'esperienza pluriennale su migliaia di pazienti.

Sulle riviste e attraverso i mass media incontriamo un'infinità di consigli e diete per dimagrire. Ma è davvero così semplice perdere peso?

La nostra professione di dietologi è sempre stata inflazionata. Sembra facile seguire la dieta del momento per ottenere risultati eclatanti, una volta era la dieta del fantino o dell'uva, oggi è di moda la dieta iperproteica. **La verità è che la maggior parte dei pazienti, dopo aver provato di tutto, torna al peso di partenza finché decide a rivolgersi a un professionista qualificato abbandonando il fai da te.** Per superare il problema in via definitiva è necessario uno studio accurato del metabolismo del paziente e una terapia creata su misura.

E' vero che può essere dannoso per il nostro fisico perdere e riacquistare continuamente peso?

Come si evince da molti lavori scientifici, questo yo-yo con il peso fa malissimo perché abitua l'organismo a consumare sempre meno, abbassando il metabolismo. Continuare ad alternare diete ad alta restrizione calorica fa sì che il nostro corpo si abitui a sopravvivere con meno e quindi basta lasciarsi andare un pochino per riprendere il peso originario. **Il grosso scoglio psicologico da superare è quello di aumentare l'attività fisica e quindi accelerare, e non rallentare, il metabolismo, la sola risorsa che ci consenta di mangiare in modo equilibrato e rimanere magri e in salute.** Quando si parla di benessere questo deve essere collegato a una solida routine di attività fisica. La sedentarietà è il vero nemico da sconfiggere.

Il paziente che si rivolge a lei, dottoressa Finocchiaro, deve effettuare degli esami del sangue?

Certo, devo avere un quadro completo del metabolismo del paziente attraverso un profilo ormonale completo, non mi riferisco tanto all'ipotiroidismo ma a un aumento dell'insulina, oltre ad altri parametri oggi ancora sperimentali.

Sempre più spesso ricorriamo ai pasti iperproteici sostitutivi. Cosa vuole dire in proposito?

Il nostro corpo può tollerare un grammo di proteine per kilo di peso al giorno. Con queste diete si arriva a ingerirne il triplo e i reni sul lungo termine soffrono. Alcune persone sono andate in chetoacidosi, innescando processi ossidativi assai dannosi. Vanno assunte per alcune settimane solo se si è giovani, poi è necessario tornare a un'alimentazione più bilanciata e stimolare il metabolismo cambiando il proprio stile di vita. Suggestisco una visita per valutare con il paziente le sue specifiche esigenze e dare i giusti e appropriati consigli che solo noi medici specialisti siamo in grado di dare.

Emanuela Truzzi - Plus Magazine Associazione Fabi Plus

Dott.ssa Etta Finocchiaro

Medico Chirurgo Specialista in Dietologia e Scienza dell'Alimentazione

Studio Medico Solferino Gran Madre

Via Gioannetti 7/A - Torino

Tel. 011 8399088

Studio Medico Sum

Via Cellini 17 - Torino

Tel. 0116633335

Studio Medico Beaumont

Via Beaumont 42 - Torino

Tel. 011 4342651

www.dietologaettafinocchiaro.it

efinocchiaro@libero.it