

È QUI LA FESTA!

TRUCCO E CAPELLI PER LE TUE SERATE ELEGANTI

Dicembre 2015 • Anno V • Num. 12 (60) - Mensile • Più Sani Più Belli € 1,90

www.piusanipiubelli.it

più Sani più Belli

Magazine

di Rosanna Lambertucci



STRESS E MALI DI STAGIONE

PRONTO SOCCORSO VERDI

LA GUIDA COMPLETA CON TUTTI I RIMEDI NATURALI DA USARE

Ana Caterina Morarici

“Ridi e pensa positivo!”

Le cose belle capitano ogni giorno. Bastano anche piccoli segreti

We love pasta!

- ✓ Quale scegliere
- ✓ Quando va mangiata
- ✓ Perché ti aiuta a dimagrire

Le vostre STORIE DI SALUTE da leggere e condividere

CLAUDIA, È TORNATA A VIVERE dopo un intervento allo stomaco.

GIOVANNI, GUARITO MIRACOLOSAMENTE con la micoterapia.

RAFFAELLA, HA PERSO 35 KG ed è rinata.

CURARSI TROPPO!

MAL DI TESTA DA FARMACI

Troppi antidolorifici lo fanno peggiorare

PREVENZIONE

È INVERNO: AIUTA LA PELLE

I prodotti migliori per proteggerla

LA NOSTRA INCHIESTA

La CARNE fa male? Ecco la VERITÀ!

DOPO ALLARMI E POLEMICHE FACCIAMO IL PUNTO SUI VERI PERICOLI, CON I PARERI DEI MAGGIORI ESPERTI A CONFRONTO E LE BUONE NOTIZIE

DALLA SESSUOLOGA: TERAPIA DI COPPIA

E IN PIÙ...

“A LETTO SIAMO IN TRE!” ANCHE NELL'INTIMITÀ LEI NON RIESCE A DIMENTICARE LA PRECEDENTE RELAZIONE FINITA MALE. E NON SI LASCIA ANDARE...

“PISOLINO” Fa bene e ti migliora la vita
ICTUS Le nuove cure fanno sperare
SALMONE Perché è meglio quello fresco

EDIZIONI MASTER



Raffaella Palumbo

Ho perso 35 chili e mi sento rinata

“Mi ingozzavo e non mi guardavo più allo specchio. Così un giorno ho deciso di sottopormi a un lifting gastrico. Ora ho una taglia 44 e sono felice!”

di Giulio Serri

“**M**angiavo a tutte le ore del giorno e della notte, non perché avessi fame, ma perché era il mio cervello a portarmi verso il cibo e io, nonostante ingrassassi sempre di più, non mi rendevo conto della mia malattia. Aprivo e chiudevo continuamente il frigorifero, senza alcun motivo. Il mio legame con l'obesità è iniziato sei anni fa. Non sono mai stata magrissima, ma un conto è essere formosa, un altro è vederti giorno dopo giorno diventare sempre più grassa. Per me l'eccesso di peso, oltre a essere una malattia fisica, era diventato anche una patologia psicologica. Forse dalle vecchie foto non posso apparire un'obesa esagerata, ma in realtà ero arrivata a pesare 100 kg, troppi per una ragazza alta 1,70 cm. Dunque, per quanto mi sforzassi di vedermi carina, non sono mai riuscita ad accettarmi. Ero triste, il mio corpo mi ripugnava e questa cosa, paradossalmente, mi portava a mangiare ancora di più”. Ormai vivevo il mio peso come un incubo, una gabbia dalla quale non riuscivo a liberarmi. “Al mare non mi mettevo mai in costume, per strada mi sentivo osservata. Situazioni che può capire solo chi ha vissuto il mio stesso dramma o chi sfortunatamente si trova ancora in questa situazione. Non parliamo, poi, di quando uscivo a fare shopping: ogni volta era un vero e proprio trauma. Ritornavo sempre a mani vuote perché la moda veste fino alla XL e io, portavo una XXX. Nessuna dieta funzionava, la frustrazione era immensa e continuava ad aumentare.”

IL CORAGGIO DI CAMBIARE

“Stavo entrando in un vortice complicato anche da un punto di vista psicologico, fino a quando decisi di prenotare una visita specialistica e di sottopormi a un intervento chirurgico gastrorestrittivo. L'operazione, durata circa 90 minuti, riuscì perfettamente senza un minimo di difficoltà. tanto è vero che il giorno seguente già stavo in piedi e in ottima forma! Dal 31 ottobre 2014 è passato poco più di un anno. Oggi la mia vita è completamente cambiata: da 100 kg sono passata a 65. Una gran bella soddisfazione!”



Raffaella, 23 anni, prima pesava 100 kg, oggi 65. Porta con orgoglio una taglia 44, ha iniziato una nuova vita ed esce con un ragazzo

Il parere dell'esperto,
prof. **LUIGI ANGRISANI**,



Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Chirurgia Laparoscopica e Generale dell'Ospedale "San Giovanni Bosco" di Napoli.

L'intervento di Raffaella

Si arriva a togliere sino all'80 per cento dello stomaco

Con la **gastrectomia verticale**, detta anche "lifting gastrico", si asporta la maggior parte dello stomaco (80%) e si lascia quanto è necessario all'alimentazione di un uomo o di una donna, che fanno una vita sedentaria e sono esposti ad alimenti ad alta densità energetica. L'intervento va inteso come una tappa di un percorso riabilitativo (nutrizionale e motorio) che prevede almeno 16-18 mesi di controllo trimestrale con l'equipe medica che ha eseguito l'intervento. La gastrectomia verticale è un intervento che oggi presenta molti vantaggi e pochi effetti collaterali.

In alcuni casi con ernia iatale e reflusso gastroesofageo severo o con diabete di tipo II in trattamento con insulina è indicato il **bypass gastrico**. In questo caso lo stomaco non viene asportato, ma viene escluso dal transito degli alimenti. È una tecnica più complessa, ma efficace per la cura

della sindrome metabolica: ipertensione, diabete e dislipidemia. Tutte queste tecniche chirurgiche si eseguono in video-laparoscopia: con 3-5 forellini cutanei del diametro di circa un centimetro.

A CHI È INDICATO

A tutti coloro che, dopo aver tentato con le diete, rimangono con più del 35-40% di grasso nella loro composizione corporea e que-

stano colecisti calcolosa. La mortalità dell'intervento è inferiore all'1%. Si rischia di morire di obesità e delle sue complicanze più di quanto si rischi con l'intervento chirurgico.

A CHI È SCONSIGLIATO

Agli etilisti, tossicodipendenti e pazienti con psicosi gravi e disturbi seri della personalità. Ma anche a tutti coloro che non sono determinati e in grado di seguire tutti i consigli nutrizionali e non hanno nessuna intenzione di metterli in pratica.

IL POST INTERVENTO

Circa 48-72 ore di degenza ospedaliera post-intervento. Per i primi 3-6 mesi si sente molto poco la voglia di mangiare. Dunque si mangia solo per abitudine ed è in questo periodo che bisogna iniziare il vero cambiamento nello stile di vita. Tutto questo non può prescindere da almeno un'ora di attività fisica quotidiana. In media, nei 12-18 mesi dopo l'intervento è prevista la massima perdita di peso.

“L'OPERAZIONE NON È UNA PASSEGGIATA: SERVE PREPARAZIONE PSICOLOGICA”

sta condizione perdura da oltre 3 anni, in età compresa tra 18 e 60 anni. Anche se sempre più spesso ci viene chiesto di intervenire in adolescenti dopo i 15 anni e dopo i 65 anni.

I RISCHI

Sono paragonabili a quelli del comune intervento di colecistectomia per l'asportazione della

“Sono maturata e sorrido alla vita”

L'intervento mi ha dato consapevolezza. E ora non voglio ingrassare più

“So perfettamente che l'operazione non basta: oggi sta solo a me proseguire con uno stile di vita più adeguato, a partire dal movimento e da una sana alimentazione. Mi limito nei dolci, nel consumo di bibite gassate, scelgo di mangiare o un primo o un secondo con tanta verdura.

Spero così di perdere altri 5 kg, arrivare a 60 e cercare di mantenermi su quel peso, ideale per la mia fisicità. Tra qualche settimana, poi, voglio iscrivermi in palestra: sono un po' pigra, ma mi hanno detto che il pilates praticato con costanza ha il potere di tonificare la zona addominale e,

quindi, di far dimagrire. L'intervento chirurgico lo consiglio a tutti coloro che vivono la condizione di un'obesità grave, ma che siano pronti a livello psicologico. All'apparenza, infatti, può incutere terrore trovarsi 'sotto i ferri', ma poi la sensazione di entrare in un pantalone taglia 44 è

impagabile, soprattutto per noi ragazze. Oggi, quando esco con le mie amiche, mi sento bene. Ho cominciato a frequentare un ragazzo e noto con piacere come anche l'altro sesso mi guardi con occhi diversi, più complici”. Finalmente Raffaella sorride alla vita, con tanti sogni nel cassetto da realizzare!