

COME HO PERSO

31 kg

1 A CURA DI
ELISA E'
DURATA OTTO
MESI. PESAVA
98 KG; OGGI
NE PESA 67:

**DALL'AGOSTO
SCORSO E' IN
ATTESA DEL
SECONDO FIGLIO**



La dottoressa Maria Makarovic, specialista in scienza della alimentazione a Milano, ha trattato questo caso.

"Ero ingrassata nell'età dello sviluppo"

● «Ho iniziato a ingrassare nell'età dello sviluppo quando ho avuto le prime mestruazioni, avevo 16 anni. *Nel giro di pochi mesi il mio corpo si è completamente modificato e, da un anno all'altro, ho dovuto cambiare completamente tutto il mio guardaroba. Allora, purtroppo, mi sono lasciata andare senza preoccuparmi del mio aspetto fisico, forse anche per il fatto di aver conosciuto il mio futuro marito, che mi ha sempre dato tranquillità e serenità, che mi accettava per quello che ero.* Non posso dire di aver sofferto per il mio sovrappeso, ma inconsciamente avevo ade-



«Guardando le fotografie di appena un anno fa, faccio fatica a riconoscermi. Mi sembra impossibile aver convissuto per 10 anni con quel corpo grosso, il fiatone e la difficoltà a compiere qualsiasi movimento. Eppure un anno fa pesavo 98 chili.

In otto mesi sono dimagrita di 31 chili. Certo è stato necessario un grande sforzo di volontà, ma il risultato non mi fa rimpiangere alcun tipo di sacrificio.

guato la vita al mio corpo: non andavo in discoteca, non facevo vita mondana, mi vestivo come una donna di 50 anni.

Ieri

"Devo ringraziare soprattutto mio figlio"

● «A 21 anni sono rimasta incinta e sono diventata un pallone. Negli ultimi mesi di

gravidanza non riuscivo più a muovermi. Qualsiasi cosa mi costava fatica: uscire, fare i lavori di casa, persino vestirmi. Ricordo che per infilarmi le calze dovevo chiedere aiuto a mio marito. Dopo il parto ho iniziato a fare qualche dieta ma sempre senza successo: qualsiasi rinuncia mi sembrava un sacrificio troppo grosso. Mio marito insisteva e mi ripeteva che non potevo rovinarmi in quella maniera. Abbiamo fatto anche parecchie litigate su questo argomento, io gli promettevo di dimagrire ma poi il cibo era una tentazione troppo grande. Prima di cenare, mangiavo anche la pappa che il bimbo avanzava: non riuscivo a lasciare niente nel piatto. Il mio aspetto mi portava ad isolarmi sempre di più dalla gente, ero svogliata e mi stancavo facilmente. **Poi, un giorno è successo un fatto apparentemente banale che mi ha portato alla determinazione di dimagrire: mio figlio era tornato dall'asilo molto abbacchiato. Si rifiutava di spiegarmi la ragione ma alla fine si è sfogato, dicendomi che una compagna lo aveva preso in giro per via della mamma cicciona.** Mi sono sentita terribilmente in colpa. Volevo consolarlo, ma sentivo che non gli piacevo e che anche lui avrebbe voluto avere una mamma bella e giovane. Oltretutto, io e mio marito avevamo già parlato di avere un altro bambino: per i miei cari dovevo fare questo sforzo, dovevo almeno tentare.

"Mio marito cucinava per me"

● «Quando sono andata dalla dietologa ero determinata, ma anche molto impaurita. Immaginavo le rinunce e i sacrifici che avrei dovuto sopportare. E invece è stato tutto molto semplice. Già nel primo mese ho perso parecchi chili e questo mi ha incoraggiata a proseguire. Anche mio marito

è stato coinvolto nella dieta: cucinava i pasti, mi faceva trovare tutto pronto, mangiava insieme a me, condendo i suoi piatti in modo normale. **Dopo tre mesi avevo perso 15 chili e mi sentivo piena di energia. Ho fatto anche interventi localizzati per eliminare il grasso sulle gambe, le cosce e i fianchi. All'inizio questa trasformazione mi aveva portato a voler cambiare la mia persona totalmente. Mi ero tagliata i capelli,**

mi truccavo, volevo essere più bella. Ora l'euforia si è assopita, sento bella in quel momento, anche appena sveglia. Quando mio marito mi propone una gita sempre pronta, anzi sono io lui che mi frena e mi impedisce di rimanere a casa. Io preferisco stare in mezzo alla famiglia. Adesso sto aspettando il secondo figlio ma non intendo più fare gli errori del tempo, non intendo più lasciarli andare



IL MEDICO: «DIMOSTRAVA DIECI ANNI DI PIU'»

● «Quando Elisa è arrivata da me pesava 98 chili. Era un caso di obesità generalizzata, associata a grossi problemi di cellulite localizzata su gambe, cosce e fianchi. La signora aveva solo 26 anni ma ne dimostrava almeno 10 di più, anche perché si vestiva in modo trascurato. Data la complessità della situazione, la cura dimagrante è stata accompagnata da un trattamento rimodellante mirato non solo a far perdere i molti chili di troppo ma anche a eliminare la cellulite. Nella scelta della dieta si è dovuto tener conto anche di alcuni disturbi: bassa pressione, carenza di ferro e un'eccessiva ritenzione di liquidi. La cura è durata 8 mesi e si è svolta in due fasi distinte, per permettere un dimagrimento

● graduale, il rassodamento dei muscoli, il recupero dell'elasticità ed evitare il cedimento dei tessuti.

LA DIETA

● «La cura è iniziata con una dieta che variava da 1300 a 1600 calorie al giorno. Questa oscillazione è stata indispensabile per abituare Elisa a consumare gradualmente pasti leggeri e a combattere gli attacchi di fame. Nella dieta c'erano gli alimenti: pane, pasta, verdure, carne, pesce e frutta. Mancavano i legumi secchi perché abbastanza calorici (l'unico condimento consentito era l'olio di oliva). I superalcolici. Caffè e tè sono stati lasciati per il piacere perché tolgono

Oggi

COME HO PERSO 31 kg

il torpore e alzano la pressione. Per facilitare l'azione diuretica e accontentare il palato, alla dieta si è associata una cura a base di erbe: tisane di finocchio e anice per un'azione digestiva e antifermentativa (contro la pancia gonfia); tisane di pilosella, matè, quercia marina per combattere la ritenzione idrica e la pressione bassa. Le tisane inoltre hanno una funzione depurativa e consentono di bere molta acqua.

«Tramite un'opportuna introduzione di carne rossa, spremute di frutta e radicchio verde si è intervenuti sul problema di carenza di ferro, che provocava caduta dei capelli, fragilità delle unghie e un'eccessiva stanchezza.

«Dopo tre mesi la paziente era dimagrita

di 15 chili. A questo punto non restava che aggredire gli accumuli di cellulite per diminuire la circonferenza delle gambe.

L'AIUTO DELLA MEDICINA ESTETICA

«La pelle si presentava con noduli e piccoli crateri, fredda al tatto, con gonfiore e colorito violaceo. Oltre al problema estetico, questa cellulite persistente causava problemi circolatori, gambe pesanti, formicolii, crampi e piedi freddi. Il trattamento si è svolto in 15 sedute, con cadenza settimanale. Si è iniziato con una termografia, un esame per valutare lo stadio della cellulite e il ristagno dei liquidi. La cellulite era al quarto stadio (quello più avanzato) e la paziente tendeva a trattenere i liquidi».



La cellulite si presentava con noduli, avvallamenti e gonfiore.



I raggi sono stati usati per ottenere un'azione anti-gonfiore.

I TRATTAMENTI USATI CONTRO LA CELLULITE

laserterapia

«La cellulite è stata eliminata grazie all'effetto di diversi trattamenti estetici combinati insieme. Si è iniziato con quattro applicazioni di laserterapia (una volta alla settimana), una tecnica che utilizza i raggi laser a infrarossi che hanno un'azione antigonfiore e riattivano la circolazione del sangue, togliendo inoltre il dolore e il senso di indolenzimento.

mesoterapia

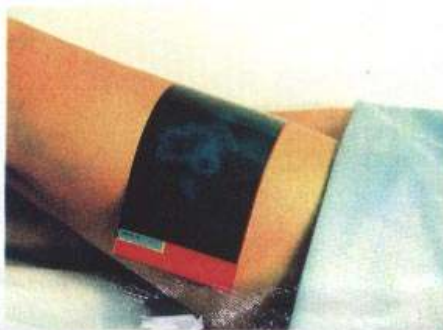
«Alla laserterapia è stata abbinata la mesoterapia. È una pratica molto efficace che consiste in iniezioni che portano sotto la cute sostanze che sciolgono il grasso. Tramite la mesoterapia sono stati iniettati anche farmaci per migliorare e curare la

circolazione sanguigna.

ultrasuoni

«Con la quinta seduta è iniziato il trattamento a ultrasuoni, una tecnica che genera onde sonore per rompere il tessuto fibroso (che è simile a quello di una cicca) tipico della cellulite. Si è proceduto applicando delle piastre sulla zona da trattare per circa 20 minuti. Il tessuto grasso e cellulitico è stato sciolto ed eliminato grazie all'energia trasmessa dalle piastre.

«Le ultime sedute sono state focalizzate a rassodare e a migliorare l'elasticità dei tessuti tramite la magnetoterapia e l'elettrotonoterapia. «La magnetoterapia si è applicata tramite piastre magnetiche (come delle calamite).



La termografia è servita al medico per valutare il tipo di cellulite.

creano un campo magnetico), che operano un massaggio profondo, migliorando la circolazione del sangue. Questo massaggio si trasmette anche ai muscoli della gamba, conferendo a questi un maggior tono.

● «L'elettrotonoterapia dà tono alla massa muscolare. Si effettua mediante piastre che utilizzano una particolare energia (detta di Kotz) e riproducono una stimolazione simile a quella del nostro corpo. Si ottengono contrazioni intervallate da pause di rilasciamento. Il risultato finale è l'innalzamento dei glutei e un rassodamento

dell'interno cosce.

«Durante tutto il trattamento, la signora ha utilizzato a casa una crema alla rosa masqueta, per attenuare le smagliature, e una crema alla caffeina contro la ritenzione idrica. Questi prodotti, oltre all'efficacia degli ingredienti contenuti, hanno un forte significato psicologico. Il massaggio con cui si devono applicare, infatti, porta la paziente a osservarsi e a prendersi cura di sé. Tutto questo aiuta a trovare una motivazione forte per continuare la cura dimagrante».

Alessandra Bonetti

Le placche a ultrasuoni sono servite per trasmettere energia destinata a sciogliere la cellulite.



La piastra magnetica è stata utile per fare un massaggio profondo.



La mesoterapia tramite iniezioni di sostanze adatte, ha contribuito a eliminare i grassi.

le misure prima e dopo

ALTEZZA 1.55	INIZIO DELLA CURA	DOPO 3 MESI	DOPO 8 MESI
PESO	98,1 kg	83 kg	67 kg
VITA	118	98	78 cm
FIANCHI	126	114	103 cm
COSCIA	78	75	59 cm

● I primi tre mesi di dieta avevano portato a un notevole calo di peso, ma i centimetri sono stati ridotti grazie ai trattamenti estetici.

LA VOSTRA STORIA LE VOSTRE FOTO

Come si riesce a riconquistare il peso ideale? Anche raccogliendo gli elementi positivi che emergono dalle esperienze pubblichiamo in queste pagine. Ecco perché chiediamo alle lettrici di scriverci la storia della loro lotta contro i chili superflui e di inviarci anche le foto di come erano e di come sono adesso. E' il modo più semplice di aiutare altre lettrici a raggiungere un traguardo che è anche di buona salute. Chi desidera scrivere e mandare fotografie può farlo inserendo in busta anche il tagliando che vedete qui sotto e indirizzando a Silhouette Donna, viale Regina Giovanna 37 - 20129 Milano