

ma femme

FIGARO

№ 199 • ΜΑΪΟΣ 2011 • 5,90 €

Downsizing
ΜΠΟΡΟΥΜΕ
ΝΑ ΖΗΣΟΥΜΕ
ΚΑΙ ΜΕ
ΛΙΓΟΤΕΡΑ
ΠΡΑΓΜΑΤΑ

ΤΕΛΙΚΑ
ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ
ΑΛΛΑΞΕΙΣ
ΕΝΑΝ ΑΝΤΡΑ;

ΚΩΣΤΗΣ
ΜΑΡΑΒΕΓΙΑΣ
ΜΕΓΚΑΝ ΦΟΞ

ΟΛΓΑ
ΚΕΦΑΛΟΓΙΑΝΝΗ
ΔΗΜΟΣ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑΔΗΣ

DOLCE &
GABBANA

**Bold &
Beautiful**

Ο ΠΙΟ
ΕΝΗΜΕΡΩΜΕΝΟΣ
ΟΔΗΓΟΣ
ΟΜΟΡΦΙΑΣ
ΣΕ 60 ΣΕΛΙΔΕΣ

ΑΦΙΕΡΩΜΑ
WELLNESS
Η ΕΠΑΝΑΣΤΑΤΙΚΗ
ΔΙΑΙΤΑ DIET TUBE ΚΑΙ
ΤΑ ΝΕΑ ΟΠΛΑ ΚΑΤΑ
ΤΗΣ ΚΥΤΤΑΡΙΤΙΔΑΣ

ΣΙΝΤΟΡΕΛΛ
ΤΟΛΗ

Style BOOM



Αδυνατισμα με σωληνάκι

Στο μέλλον λέγεται πως θα τρώμε μόνο κάψουλες. Λίγο πριν απ' αυτό, μια νέα ιατρική μέθοδος αδυνατίσματος μόλις έχει έρθει στη χώρα μας. Ονομάζεται Diet Tube, η τροφή λαμβάνεται με ειδικό ορό μέσω της μύτης και υπόσχεται μεγάλη απώλεια βάρους σε μικρό χρονικό διάστημα. Υπάρχει άραγε παγίδα; ΑΠΟ ΤΗ ΝΕΛΛΗ ΚΑΛΑΜΑΡΑ

♦ ΣΤΙΣ ΜΕΡΕΣ ΜΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΔΥΣΚΟΛΟ να εντοπίσεις ωματότυπους με μεγάλη συγκέντρωση λίπους στο Χόλιγουντ. Κι αυτό συμβαίνει όχι βέβαια γιατί οι celebrities έχουν καλά γονίδια, αλλά επειδή λιμοκτονούν και περνούν τη μισή μέρα με τους personal trainers τους ή δοκιμάζουν ακραίες μεθόδους αδυνατίσματος. Διατροφικά πλάνα που αφού πρώτα περάσουν το τεστ του κόκκινου χαλού γίνονται ανάρπαστα. Όπως η πολυσυζητημένη μέθοδος απώλειας βάρους Diet Tube, που –μόλις έφτασε στη χώρα μας– θυμίζει σενάριο επιστημονικής φαντασίας –αφού τρέφεται μέσα από ένα σωληνάκι– και υπόσχεται απώλεια 7-10 κιλών καθαρού λίπους μόλις σε δέκα ημέρες.

Πρόκειται για ένα σύστημα-θεραπευτική αγωγή που στοχεύει στη γρήγορη απώλεια βάρους, στη μείωση της κυτταρίδας και στην εξάλειψη του τοπικού πάχους. Το Diet Tube λειτουργεί χάρη σε ένα μικρό σωληνάκι που τοποθετείται μέσα στη μύτη και σε ένα «βαλβιστικό θρέψης», το οποίο έχουμε συνδέσει μαζί μας και προμηθεύει τον οργανισμό μας με έναν ειδικό θρεπτικό ορό που δεν περιέχει καθόλου σάκχαρα και λίπος. Το σώμα, λοιπόν, λαμβάνει τροφή μόνο μέσω από το σωληνάκι. Ο οργανισμός μετατρέπει το αποθηκευμένο στο σώμα λίπος σε ζάχαρη, η οποία είναι απαραίτητη για την εκτέλεση τόσο των φυσιολογικών σωματικών όσο και των διανοητικών δραστηριοτήτων, με αποτέλεσμα το σχημασμό κάποιων ενώσεων που ονομάζονται κετονοσώματα. Η παρουσία των κετονοσωμάτων έχει την ιδιότητα να μηδενίζει το αίσθημα της πείνας σε διάστημα δύο έως τριών ημερών από την έναρξη της θεραπείας. Αποτέλεσμα της όλης διαδικασίας είναι η πλήρης καύση του περιττού λίπους, χωρίς να συνοδεύεται ωστόσο από απώλεια μυϊκής μάζας.

Η τοποθέτηση του σωληνάκι

Το σωληνάκι σίτισης έχει διάμετρο 2 χιλιοστά και τοποθετείται στο ιατρείο χωρίς αναισθησία. Κάθεσαι με ελαφρά λυγισμένο το κεφάλι μπροστά και πίνεις μικρές γουλιές κρύο νερό με καλαμάκι. Ο γιατρός, συντονισμένος με την κίνηση της κατάποσης, εισάγει το σωληνάκι μέσω της μύτης μέχρι τη στομαχική κοιλότητα. Η διαδικασία διαρκεί ελάχιστα και δεν είναι επώδυνη. Έτσι, το ένα άκρο του σωληνάκι βρίσκεται στο στομάχι και το άλλο βγαίνει από το ρουθούνι, περνά από το μάγουλο στο ύψος των ζυγωματικών και στερεώνεται πίσω από το αφτί. Εκεί γίνεται και η ένωση με τη διατροφική αντλία και το δοχείο θρέψης, το οποίο θα παρέχει τροφή απευθείας στο στομάχι μέσω από το σωληνάκι.

Το πρωτεϊνικό διάλυμα που διοχετεύεται στον οργανισμό αποτελείται από απαραίτητα αμινοξέα, βιταμίνες και μέταλλα, σε ποσότητες και συγκεντρώσεις μελετημένες για τις προσωπικές ανάγκες του κάθε ανθρώπου ξεχωριστά, αφού το πρόγραμμα είναι απόλυτα εξατομικευμένο. Αυτό το «κοκτέιλ» είναι η μόνη τροφή που θα λαμβάνεις κατά τη διάρκεια της θεραπείας, εκτός βέβαια από τα υγρά, όπως μεταλλικό νερό, τσάι και καφές, που επιτρέπεται να καταναλώνεις, χωρίς ζάχαρη φυσικά. Είναι απαραίτητο, δε, να πίνεις τουλάχιστον 2 λίτρα νερό την ημέρα. Η αντλία και το δοχείο θρέψης τοποθετούνται σε τσάντα ή σακιδιοώμου, το οποίο θα πρέπει να έχεις μαζί σου συνέχεια, ακόμη και στον ύπνο σου, για 7-10 ημέρες, ενώ μπορείς να το αποσυνδέσεις από την αντλία το μέγιστο για 2 ώρες την ημέρα – και αυτές όχι συνεχόμενες. Το σωληνάκι τοποθετείται και αφαιρείται αποκλειστικά από το γιατρό, ενώ στο μεσοδιάστημα πραγματοποιείται επανέλεγχος.



Εξετάσεις πριν από την εφαρμογή

Όποιος αποφασίσει να ακολουθήσει τη θεραπευτική αγωγή Diet Tube, θα πρέπει οπωσδήποτε να υποβληθεί πριν σε μια σειρά αιματολογικών εξετάσεων, καθώς και σε ένα ηλεκτροκαρδιογράφημα. Έτσι ο γιατρός θα έχει πλήρη εικόνα, ώστε να κρίνει κατά πόσον ο ενδιαφερόμενος είναι σε θέση να ξεκινήσει τη θεραπεία. Οι εξετάσεις αίματος που απαιτούνται είναι: BUN, κρεατινίνη, γενική αίματος, γλυκόζη, hyperuricemia protein electrophoresis και γενική ούρων, ενώ για όσους πάσχουν από θυρεοειδικά νοσήματα απαραίτητες είναι επίσης οι FT3, FT4, TSH. Επιπλέον, στη διάρκεια των 10 ημερών της θεραπείας, θα πρέπει να ελέγχει τα ούρα σου καθημερινά με τη βοήθεια ενός ειδικού στικ που θα σου προμηθεύσει ο γιατρός. Από το αποτέλεσμα φαίνεται πόσο καλά πηγαίνει η θεραπεία.

◆ **ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ – ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:** Το Diet Tube ενδείκνυται για άτομα με καλή υγεία αλλά υπέρβαρα ή παχύσαρκα, που επιθυμούν να χάσουν σημαντική ποσότητα λίπους. Ιδανικός υποψήφιος θεωρείται αυτός ο οποίος είναι υγιής και έχει εναπόθεση λίπους σε συγκεκριμένα σημεία. Επίσης, προσφέρεται για ολική, μη χειρουργική αναδιμόρφωση του σώματος. Δεν ομισιτάται σε άτομα που αντιμετωπίζουν σοβαρά προβλήματα υγείας, σε όσους πάσχουν από νεφρική ανεπάρκεια, διαβήτη, σοβαρά μεταβολικά ή καρδιαγγειακά νοσήματα και σε παιδιά κάτω των 14 ετών.

◆ **ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ – ΠΑΡΕΝΕΡΓΕΙΕΣ:** Γενικά, εφόσον έχουν γίνει όλες οι εξετάσεις αίματος, έχουν ελεγχθεί όλες οι πιθανές παράμετροι και ο υποψήφιος είναι απόλυτα υγιής, οι επιπλοκές είναι σπάνιες. Πιθανές παρενέργειες είναι η δυσκοιλιότητα, καθώς σε όλη τη θεραπεία δεν λαμβάνονται ίνες, και η αίσθηση λιποθυμίας.

◆ **ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΚΑΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ:** Η θεραπευτική αγωγή Diet Tube είναι σε μεγάλο βαθμό εξοικονομημένη και προσαρμόζεται στις ανάγκες του κάθε ατόμου. Γενικά, η πρώτη περίοδος της θεραπείας διαρκεί 7-10 ημέρες και προβλέπεται 1% απώλεια του σωματικού βάρους ανά ημέρα, δηλαδή 8-10% του βάρους σε καθαρό λίπος –όχι σε μυϊκό ιστό– στη διάρκεια της θεραπείας. Αυτό αντιστοιχεί περίπου σε 7-10 κιλά λίπους. Μετά το διάστημα της εντερικής σύσφιξης από το σωληνάκι, ακολουθεί μια περίοδος πρωτεϊνικής διατροφής για 2 εβδομάδες. Στη συνέχεια, σειρά έχει μια ακόμη περίοδος 2 εβδομάδων προσεκτικά ισορροπημένης και καθορισμένης διατροφής από διατροφολόγο.

◆ **ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ ΤΗΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ:** Στην περίπτωση που θέλεις να χάσεις περισσότερα κιλά, η θεραπεία μπορεί να επαναληφθεί. Πρέπει όμως να προηγηθεί μια περίοδος συντήρησης, η οποία θεωρείται κατά κάποιον τρόπο ως ένα είδος εκπαίδευσης στην υγιεινή διατροφή, για να ακολουθήσει ένας δεύτερος κύκλος Diet Tube. Κατά τη διάρκεια του δεύτερου κύκλου, μέσα σε ένα διάστημα 10 ημερών θα χάσεις 6-8% επιπλέον του σωματικού σου βάρους σε λίπος. Όσον αφορά τους ανθρώπους που θέλουν να χάσουν μεγάλο αριθμό κιλών, θα πρέπει να προγραμματιστούν από το γιατρό επιπλέον κύκλοι θεραπείας μέσα σε διάστημα κάποιων μηνών, έτσι ώστε να επιτευχθεί απώλεια βάρους 40-45 κιλών σε μία περίοδο 5-6 μηνών.

◆ **ΚΟΣΤΟΣ:** 1.900 €.

Οι ειδικοί μιλούν για το Diet Tube

◆ **Ο ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ:** Η απώλεια βάρους κάτω από αυστηρή ιατρική παρακολούθηση είναι κάτι θεμιτό. Η συγκεκριμένη μέθοδος και η λήψη τροφής αποκλειστικά μέσω θρεπτικού ορού έχει πράγματι ως αποτέλεσμα την απώλεια βάρους, η οποία περιορίζεται μόνο σε λιπώδη ιστό χωρίς επηρεάζει τη μυϊκή μάζα. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι το άτομο βρίσκεται σε κέτωση, δηλαδή ο οργανισμός δεν έχει γλυκόζη και λίπος και, με απλά λόγια, δεν βρίσκει υδατάνθρακες για να κάψει, με αποτέλεσμα να σπάει και να διαλύει τη λιπώδη μάζα. Πρόκειται για μια αρκετά επαναστατική μέθοδο για τα ελληνικά δεδομένα, η οποία θα πρέπει να εφαρμόζεται κάτω από αυστηρή ιατρική παρακολούθηση και μόνο στα άτομα που κατόπιν των εξετάσεων και της λήψης ιστορικού κρίνονται κατάλληλοι υποψήφιοι. Επίσης, είναι απαραίτητο, αφού ολοκληρωθεί η αρχική θεραπεία των 10 ημερών, να ακολουθεί ένα πρόγραμμα δίαιτας και προσεκτικής άσκησης με τη συνδρομή γιατρού και διατροφολόγου. Πρέπει επίσης ο ασθενής να υπακούει πιστά στις οδηγίες του γιατρού και να βρίσκεται σε άμεση επικοινωνία μαζί του για οποιαδήποτε ενόχληση ή δυσφορία.

◆ **Ο ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΟΣ:** Κατά τη διάρκεια της εφαρμογής της συγκεκριμένης θεραπείας, ο διατροφολόγος δεν έχει καμία αρμοδιότητα, καθώς η έγχυση του πρωτεϊνικού σκευάσματος από την αντλία και η παρακολούθηση του ασθενούς πραγματοποιείται από το γιατρό. Ο διατροφολόγος επεμβαίνει στο δεύτερο στάδιο των 2 εβδομάδων, ρυθμίζοντας τη διατροφή κατά τρόπο τέτοιο, ώστε να επανέλθει σταδιακά σε μια υγιεινή διατροφή και να συνεχιστεί η απώλεια λίπους χωρίς απώλεια μυϊκής μάζας. Είναι απαραίτητο σε όλη αυτήν τη διαδικασία να υπάρχει στενή συνεργασία ιατρού, διατροφολόγου και ασθενούς, ώστε να επιτευχθεί ένα αποτέλεσμα με διάρκεια στο χρόνο. Είναι βασικό αυτός που έχει ακολουθήσει τη μέθοδο στη συνέχεια να εκπαιδευτεί σε έναν υγιεινό τρόπο διατροφής. ❧

Ευχαριστούμε για τις πληροφορίες τον Απόστολο Γαϊτάνη, πλαστικό χειρουργό, MD CCST, τη Μαρία Κατσούνη, ειδική παθολόγο, και την Κατερίνα Κυριάκου, διατροφολόγο.

Το παρόν κείμενο δεν είναι διαφημιστικό και έχει καθαρά ενημερωτικό χαρακτήρα.