

## Casistica Tisanoreica inerente al protocollo base, medio e urto

### **Autori dello studio**

- **Gianni Babbolin, MD**, Medico Medicina Generale, convenzionato ULSS n. 5 Arzignano (Vicenza)
- **Lorenzo Cenci**, docente di Scienza dell'Alimentazione presso la Facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Padova e collaboratore del **Centro Studi Tisanoreica**
- **Mara Bollini**, Biologa Nutrizionista e collaboratrice del **Centro Estetico Mimosa**

### **Introduzione**

La Dieta Tisanoreica è un protocollo per la riduzione ponderale che si articola in due fasi:

- prima fase (*intensiva*): l'alimentazione, oltre ad essere ipocalorica e normoproteica, in questa fase è anche a-glucidica e pertanto tale da indurre la chetosi
- seconda fase (*stabilizzazione*): ipocalorica, normoproteica e ipoglicidica, necessaria per stabilizzare il peso raggiunto e per preparare l'organismo a una dieta varia e bilanciata

La dieta tisanoreica è una chetogenica modificata, giacchè prevede l'uso di integratori alimentari abbinati a specifici estratti d'erbe in grado di minimizzare gli effetti collaterali della chetosi.

### **Materiali e metodi**

La casistica è stata valutata presso il Centro Estetico la Mimosa di Lurate Caccivio (Como), ed ha coinvolto 22 clienti di sesso femminile, divisi come segue:

- 13 persone hanno seguito il protocollo base (età media 38,4 anni)
- 5 persone hanno seguito il protocollo medio (età media 39,4 anni)
- 4 persone hanno seguito il protocollo urto (età media 36,0 anni)

Il campione non presentava forme patologiche quali ipertensione, dislipidemia ovvero alterazioni metaboliche di diverso genere dalle citate; la maggioranza del campione si collocava nella fascia del sovrappeso. L'osservazione è stata proporzionale alla durata del protocollo e le persone interessate sono state sottoposte a valutazione antropometrica: plicometria (pliche bicipitale, tricipitale, sovrailiaca e sottoscapolare successivamente elaborate con la formula di Durnin e Womersley), peso, circonferenza vita e fianchi all'inizio dell'intensiva (tempo iniziale), e alla fine della stabilizzazione (tempo finale).

### **Risultati**

A prescindere dal protocollo seguito, tutti i pazienti hanno raggiunto una riduzione ponderale, la cui entità aumenta con la durata del protocollo. Parallelamente all'entità della riduzione ponderale, aumenta la riduzione della massa grassa (FM). In media, la riduzione ponderale è pari a 4 kg per il protocollo base, 5.6 kg per il protocollo medio e 8.5 kg per protocollo urto (tabelle 1, 2 e 3). Il dato che viene confermato anche in questo lavoro è che il rapporto tra la variazione di massa grassa su variazione ponderale ( $\Delta FM/\Delta P$ ) nel protocollo urto è decisamente superiore rispetto al protocollo base o medio (tabelle 4, 5 e 6). Per quanto concerne le circonferenze (tabelle 7, 8 e 9) il protocollo:

- base riduce, in media, la circonferenza fianchi di 5.27 cm e la circonferenza vita di 6.31 cm
- medio riduce, in media, la circonferenza fianchi di 6.33 cm e la circonferenza vita di 7.83 cm
- urto riduce, in media, sia la circonferenza fianchi sia la circonferenza vita di 9.25 cm

### **Conclusioni**

Nonostante il campione sia esiguo la casistica dimostra che il metodo tisanoreica, finalizzato alla riduzione ponderale, permette di conseguire dei risultati a prescindere dall'età del soggetto, inoltre, tali risultati aumentano con la durata del protocollo.

Oramai è assodato che anche una modesta riduzione ponderale determina un miglioramento dei valori pressori, del profilo lipidico e del compenso glico-metabolico riducendo significativamente i fattori di

rischio favorevoli lo sviluppo di malattie cardiovascolari, metaboliche e neurologiche, senza citare le numero forme border-line. Secondo l'OMS (2008) sono 17 milioni l'anno i morti nel modo, per infarto o ictus; questo dato, da solo, è utile per capire l'importanza del risultato ottenuto.

Attualmente è in corso il follow-up, per supportare quanto solitamente già si verifica: i clienti che ottengono risultati soddisfacenti sono decisamente più inclini a seguire una dieta equilibrata, ad intraprendere una moderata attività fisica e ad abbinare adeguati trattamenti estetici al fine di mantenere lo stato di benessere ed il livello di autostima che consegue al sentirsi in armonia con il proprio corpo.

## Tabelle

**Tabella 1 – VARIAZIONE PONDERALE Protocollo BASE**

Cliente	Età	Peso iniziale	Peso finale	Variazione	BMI iniziale	BMI Finale	Variazione
1	39	74.2	70.0	- 4.2	27.0	25.7	- 1.3
2	47	78.3	73.8	- 4.5	30.0	28.5	- 1.5
3	40	70.5	66.0	- 4.5	26.0	24.2	- 1.8
4	53	63.3	59.5	- 3.8	24.0	23.2	- 0.8
5	38	57.8	54.1	- 3.7	23.0	21.9	- 1.1
6	36	63.9	60.0	- 3.9	23.0	22.0	- 1.0
7	38	59.2	56.3	- 2.9	23.0	22.0	- 1.0
8	50	89.3	84.7	- 4.6	34.9	33.1	- 1.8
9	37	66.0	61.7	- 4.3	26.0	24.4	- 1.6
10	36	66.1	62.4	- 3.7	24.0	22.6	- 1.4
11	36	76.2	72.0	- 4.2	29.4	27.8	- 1.6
12	27	72.3	67.0	- 5.3	27.2	25.2	- 2.0
13	22	67.7	63.5	- 4.2	27.1	25.4	- 1.7
<b>MEDIA</b>	<b>38.4</b>	<b>69.60 kg</b>	<b>65.46 kg</b>	<b>- 4.14 kg</b>	<b>26.51</b>	<b>25.08</b>	<b>- 1.43</b>

**Tabella 2 – VARIAZIONE PONDERALE Protocollo MEDIO**

Cliente	Età	Peso iniziale	Peso finale	Variazione	BMI iniziale	BMI Finale	Variazione
14	38	69.7	64.5	- 5.20	25.6	23.7	- 1.9
15	39	66.2	61.1	- 5.10	25.6	24.5	- 1.1
16	34	63.7	57.0	- 6.70	23.1	20.7	- 2.4
17	45	70.0	64.5	- 5.50	25.1	23.1	- 2.0
18	41	67.2	61.6	- 5.60	26.6	24.4	- 2.2
<b>MEDIA</b>	<b>39.4</b>	<b>67.36 kg</b>	<b>61.74 kg</b>	<b>- 5.62 kg</b>	<b>25.2</b>	<b>23.3</b>	<b>- 1.9</b>

**Tabella 3 – VARIAZIONE PONDERALE Protocollo URTO**

Cliente	Età	Peso iniziale	Peso finale	Variazione	BMI iniziale	BMI Finale	Variazione
19	36	74.5	66.0	- 8.5	28.4	25.1	- 3.3
20	29	77.1	68.0	- 9.1	28.3	25.0	- 3.3
21	44	65.0	57.5	- 7.5	27.1	23.9	- 3.2
22	35	79.0	70.0	- 9.0	27.7	24.5	- 3.2
<b>MEDIA</b>	<b>36.0</b>	<b>73.90 kg</b>	<b>65.37 kg</b>	<b>- 8.53 kg</b>	<b>27.88</b>	<b>24.63</b>	<b>- 3.25</b>

**Tabella 4 – VARIAZIONE MASSA GRASSA (FM) Protocollo BASE**

Cliente	Età	FM iniziale	FM finale	Variazione FM	Variazione Ponderale	$\Delta FM/\Delta P$
1	39	26.0	24.2	- 1.8	- 5.6	32
2	47	34.2	32.0	- 2.2	- 5.7	39
3	40	28.0	25.0	- 3.0	- 6.4	47
4	53	28.3	26.1	- 2.2	- 6.0	37
5	38	26.0	24.0	- 2.0	- 6.4	31
6	36	27.7	25.1	- 2.6	- 6.1	43
7	38	28.0	26.0	- 2.0	- 4.9	41
8	50	39.6	35.8	- 3.8	- 5.1	75
9	37	29.4	27.7	- 1.7	- 6.5	26
10	36	26.7	24.3	- 2.4	- 5.6	43
11	36	28.0	27.0	- 1.0	- 5.5	18
12	27	26.5	23.0	- 3.5	- 7.3	48
13	22	27.0	24.8	- 2.2	- 6.2	36
<b>MEDIA</b>	<b>38.4</b>	<b>28.88 %</b>	<b>26.54 %</b>	<b>- 2.34 %</b>	<b>- 5.95 %</b>	<b>39.7</b>

**Tabella 5 – VARIAZIONE MASSA GRASSA (FM) Protocollo MEDIO**

Cliente	Età	FM iniziale	FM finale	Variazione FM	Varizione Ponderale	$\Delta FM/\Delta P$
14	38	26.5	23.2	- 3.3	- 7.5	44
15	39	27.3	24.0	- 3.3	- 7.7	43
16	34	26.0	22.8	- 3.2	- 10.5	31
17	45	28.0	25.0	- 3.0	- 7.9	38
18	41	28.3	24.8	- 3.5	- 9.2	38
<b>MEDIA</b>	<b>39.4</b>	<b>27.22 %</b>	<b>23.96 %</b>	<b>- 3.26 %</b>	<b>- 8.56 %</b>	<b>38.8</b>

**Tabella 6 – VARIAZIONE MASSA GRASSA (FM) Protocollo URTO**

Cliente	Età	FM iniziale	FM finale	Variazione FM	Varizione Ponderale	$\Delta FM/\Delta P$
19	36	31.0	25.2	- 5.8	- 11.4	51
20	29	30.0	26.0	- 4.0	- 11.8	34
21	44	32.1	26.2	- 5.9	- 11.5	51
22	35	28.9	24.9	- 4.0	- 11.4	35
<b>MEDIA</b>	<b>36.0</b>	<b>30.50 %</b>	<b>25.58 %</b>	<b>- 4.93 %</b>	<b>- 11.53 %</b>	<b>71.75</b>

**Tabella 7 – VARIAZIONE CIRCONFERENZE Protocollo BASE**

Cliente	Età	Vita Iniziale	Vita Finale	Vita Variazione	Fianchi Iniziale	Fianchi Finale	Fianchi Variazione
1	39	98.0	96.0	- 2.0	110.0	106.0	- 4.0
2	47	94.0	90.0	- 4.0	106.0	101.5	- 4.5
3	40	86.0	74.0	- 12	109.0	102.0	- 7.0
4	53	90.0	80.0	- 10	99.0	92.0	- 7.0
5	38	89.0	80.0	- 9.0	97.0	91.0	- 6.0
6	36	87.0	79.0	- 8.0	99.0	93.5	- 5.5
7	38	88.5	84.0	- 4.5	96.0	92.0	- 4.0
8	50	100.0	95.5	- 4.5	120.0	114.0	- 6.0
9	37	93.0	89.0	- 4.0	103.0	98.5	- 4.5
10	36	91.0	84.5	- 6.5	103.0	96.0	- 7.0
11	36	97.0	93.0	- 4.0	108.0	106.0	- 2.0
12	27	83.0	77.0	- 6.0	115.5	109.5	- 6.0
13	22	93.5	86.0	- 7.5	106.0	101.0	- 5.0
<b>MEDIA</b>	<b>38.4</b>	<b>91.54 cm</b>	<b>85.23 cm</b>	<b>- 6.31 cm</b>	<b>105.5 cm</b>	<b>100.23 cm</b>	<b>- 5.27 cm</b>

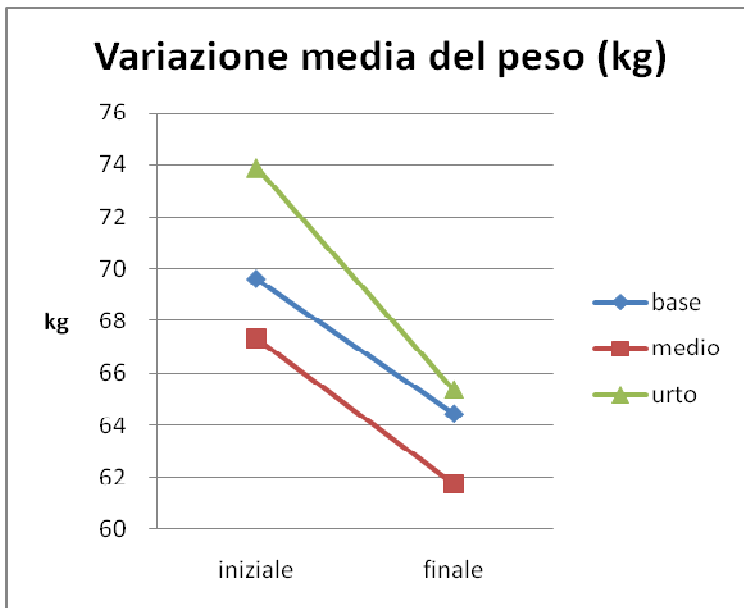
**Tabella 8 – VARIAZIONE CIRCONFERENZE Protocollo MEDIO**

Cliente	Età	Vita Iniziale	Vita Finale	Vita Variazione	Fianchi Iniziale	Fianchi Finale	Fianchi Variazione
14	38	80.0	71.0	- 9.0	104	99	- 8.0
15	39	81.5	73.0	- 8.5	105	97	- 5.0
16	34	82.0	76.0	- 6.0	95	89	- 6.0
17	45	88.0	81.5	- 6.5	99	93	- 6.0
18	41	84.5	77.0	- 7.5	95	88.5	- 6.5
<b>MEDIA</b>	<b>39.4</b>	<b>83.2 cm</b>	<b>75.37 cm</b>	<b>- 7.83 cm</b>	<b>99.6 cm</b>	<b>93.27 cm</b>	<b>- 6.33 cm</b>

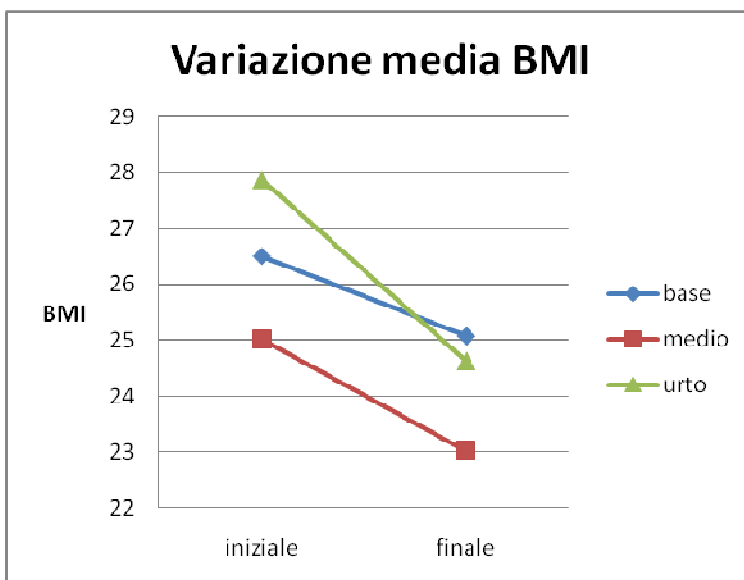
**Tabella 9 – VARIAZIONE CIRCONFERENZE Protocollo URTO**

Cliente	Età	Vita Iniziale	Vita Finale	Vita Variazione	Fianchi Iniziale	Fianchi Finale	Fianchi Variazione
19	36	94.0	84.5	- 9.5	105.0	94.0	- 11.0
20	29	97.0	88.0	- 9.0	106.5	99.0	- 7.5
21	44	95.5	87.5	- 8.0	109.0	98.5	- 10.5
22	35	99.0	90.0	- 9.0	101.0	93.0	- 8.0
<b>MEDIA</b>	<b>36.0</b>	<b>96.4 cm</b>	<b>87.15 cm</b>	<b>- 9.25 cm</b>	<b>105.4 cm</b>	<b>96.15 cm</b>	<b>- 9.25 cm</b>

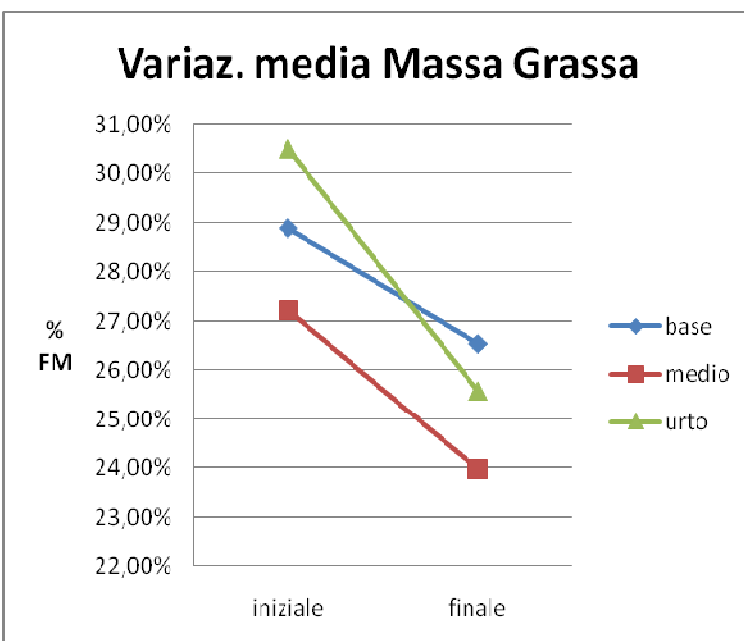
## Grafici



Peso	Iniziale	Finale	Variatione
<i>base</i>	<i>69,60</i>	<i>64,46</i>	<i>- 4.14 kg</i>
<i>medio</i>	<i>67,36</i>	<i>61,74</i>	<i>- 5.62 kg</i>
<i>urto</i>	<i>73,90</i>	<i>65,37</i>	<i>- 8.53 kg</i>

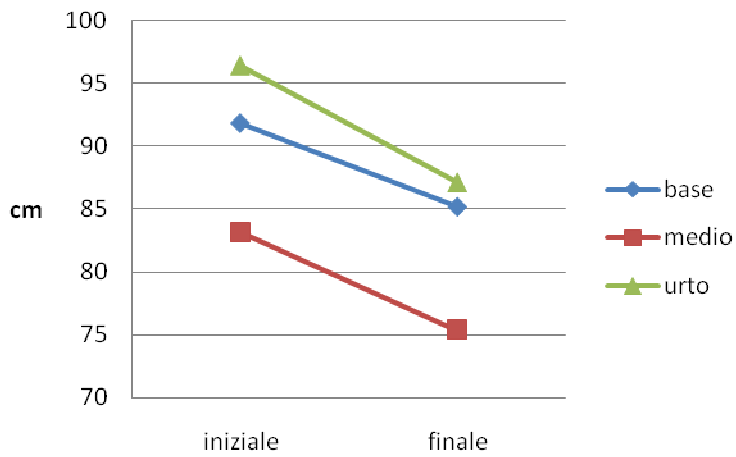


BMI	Iniziale	Finale	Variatione
<i>base</i>	<i>26,51</i>	<i>25,08</i>	<i>-1,43</i>
<i>medio</i>	<i>25,02</i>	<i>23,03</i>	<i>-1,90</i>
<i>urto</i>	<i>27,88</i>	<i>24,63</i>	<i>-3,25</i>



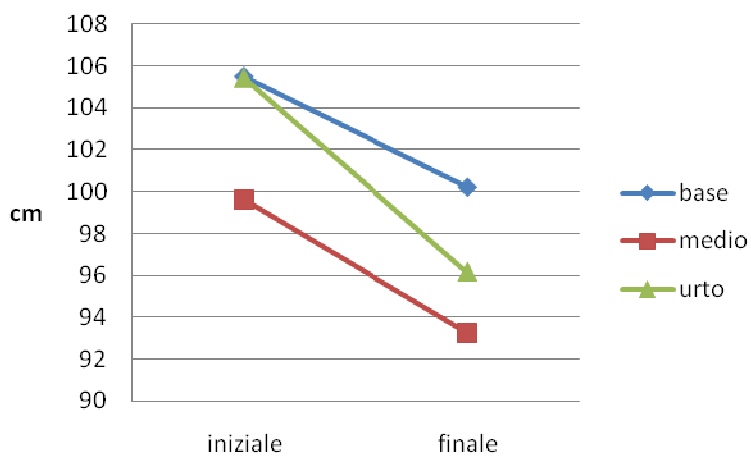
FM	Iniziale	Finale	Variatione
<i>base</i>	<i>28,88%</i>	<i>26,54%</i>	<i>-2,34%</i>
<i>medio</i>	<i>27,22%</i>	<i>23,96%</i>	<i>-3,26%</i>
<i>urto</i>	<i>30,50%</i>	<i>25,58%</i>	<i>-4,93%</i>

### Var. Med. Circonferenza Vita



<i>c. vita</i>	<i>Iniziale</i>	<i>Finale</i>	<i>Variazione</i>
<i>base</i>	<i>91,85</i>	<i>85,23</i>	<i>-6,23</i>
<i>medio</i>	<i>83,20</i>	<i>75,37</i>	<i>-7,83</i>
<i>urto</i>	<i>96,40</i>	<i>87,15</i>	<i>-9,25</i>

### Var. Med. Circ. Fianchi



<i>c. fianchi</i>	<i>Iniziale</i>	<i>Finale</i>	<i>Variazione</i>
<i>base</i>	<i>105,5</i>	<i>100,23</i>	<i>-5,27</i>
<i>medio</i>	<i>99,6</i>	<i>93,27</i>	<i>-6,33</i>
<i>urto</i>	<i>105,4</i>	<i>96,15</i>	<i>-9,25</i>