

**SERVIZIO** Quanto è buona la dieta “agli aghi” del medico ticinese Massimo Fumagalli?

# Mangiare porzioni per bambini e non soffrire troppo grazie all'agopuntura



Massimo Fumagalli  
medico e sviluppatore di diete

LUISA ITA

**C**he si tratti di un digiuno a base di succhi, di una dieta a basso contenuto di carboidrati o di una dieta a base di zuppa, le persone che vogliono perdere peso sono disposte a fare quasi tutto per liberarsi dei chili in eccesso. Spesso si lanciano in una dieta drastica e malsana. Di conseguenza, i chili possono diminuire a breve termine, ma le diete estremamente rigide non sono in genere adatte all'uso quotidiano e i chili tornano spesso rapidamente sui fianchi – il classico effetto yo-yo.

È proprio questo che il nuovo metodo di perdita di peso, che il medico ticinese Massimo Fumagalli sta studiando da oltre due decenni, intende prevenire.

Il suo metodo: con gli aghi verso il peso dei vostri sogni! Recentemente ha pubblicato su una rinomata rivista scientifica i risultati dei suoi studi sull'argomento.

**Il medico combina la medicina occidentale con la medicina tradizionale cinese.** Ha condotto uno studio medico in cui, insieme a 35 medici di cliniche Sinomedica specializzate in agopuntura, ha trattato un totale di circa 11.000 pazienti con aghi di agopuntura.

Combinati con una dieta rigorosa a basso contenuto di carboidrati, i soggetti han-

no ottenuto ottimi risultati, spiega il medico: “Le circa 11.000 persone hanno ottenuto una perdita di peso in sette mesi.

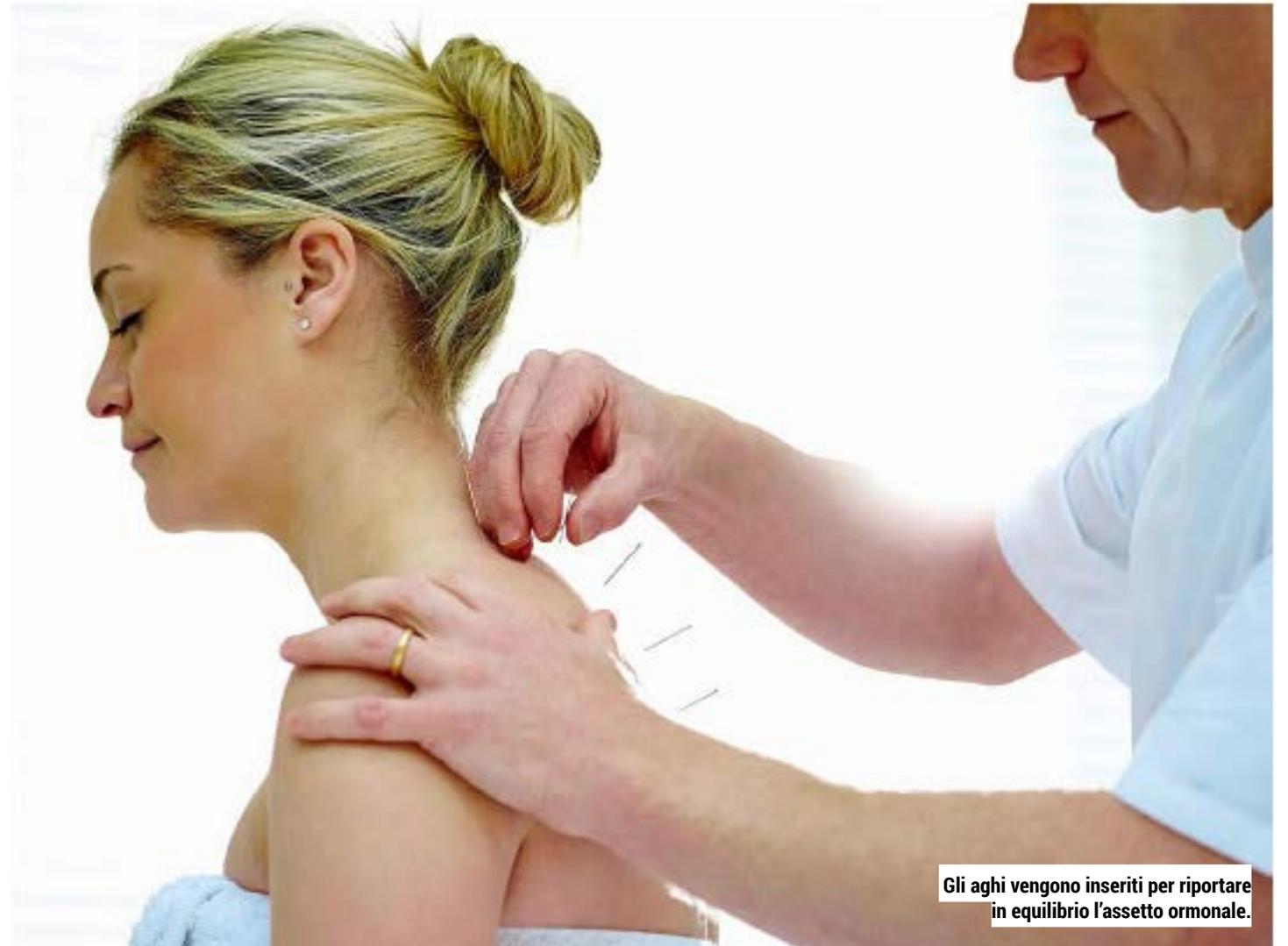
Hanno ottenuto un'impressionante perdita media di peso di 17,5 kg.

**Sono stati in grado di mantenere una perdita di peso media di 15,5 kg per un periodo di un anno e mezzo.**

È notevole che le persone affette da obesità grave abbiano raggiunto una perdita di peso media di 28 kg in soli sei mesi. “Ma come dovrebbe funzionare esattamente questo metodo miracoloso per la perdita di peso? Fumagalli è convinto che l'obesità possa avere molte cause diverse, non solo la sovralimentazione.

**Per esempio, vede la radice del problema nell'interazione tra sistema ormonale, nervoso e immunitario, oppure in lievi infiammazioni o disturbi del sistema nervoso del microbioma intestinale.**

Lo studio si concentra sugli ormoni grelina e leptina, che in questi casi si squilibrano. Mentre la grelina fa sentire più fame, la leptina fa sentire sazi. Se si pesa troppo, le leptine si bloccano: si bruciano meno calorie e allo stesso tempo si sente più fame. “Finché l'equilibrio tra le funzioni dell'organismo non è garantito, una dieta e l'esercizio fisico supplementare non sempre portano a



Gli aghi vengono inseriti per riportare in equilibrio l'assetto ormonale.

un miglioramento duraturo. Ed è proprio qui che entra in gioco l'agopuntura:

**Fumagalli vuole riequilibrare i due ormoni grelina e leptina con aghi inseriti con precisione.**

La terapia riduce l'estremo senso di fame, rendendo in primo luogo sopportabile la dieta, perché questo è l'inghippo: Fumagalli si concentra solo sulle sedute settimanali di agopuntura nella sua comunicazione, ma si accorge solo in seconda battuta che i suoi soggetti sperimentali sono autorizzati a consumare meno calorie di quelle di cui il loro corpo ha effettivamente bisogno: i pazienti possono consumare solo 450 calorie al giorno, senza eccezioni! Per fare un paragone, un bambino di circa quattro chili ha bisogno di circa 400-480 calorie al gior-

no. Per perdere peso in modo sano e duraturo, gli esperti di nutrizione raccomandano in genere un moderato deficit calorico, che può essere calcolato individualmente in base alla propria altezza e al proprio peso con la formula di Harris-Benedict. Su internet si possono trovare dei calcolatori che indicano il bilancio calorico giornaliero per una dieta moderata e a lungo termine: **per le donne, la quota giornaliera si aggira di solito tra le 1600 e le 1800 calorie, per gli uomini un po' di più.**

Fumagalli spiega la dieta dei suoi pazienti: “La dieta consiste in tre pasti al giorno. Una mela o un kiwi per colazione, proteine - carne o pesce - con verdure o insalata a pranzo e verdure o insalata a cena”. Gli alimenti ricchi di carboidrati, come

il riso o la pasta, vengono completamente evitati. La dieta viene seguita finché la persona non ha raggiunto il suo peso ideale: “Segue una fase di due mesi in cui si integrano gradualmente gli alimenti vietati durante la fase di perdita di peso. Prima i latticini, poi le verdure e infine i carboidrati. In questo periodo sono previste sedute di agopuntura ogni quindici giorni”. “Una volta reintrodotti tutti gli alimenti, inizia la fase di mantenimento: per i due anni successivi, il ticinese consiglia sedute mensili di agopuntura accompagnate da una dieta a basso contenuto di carboidrati. I carboidrati dovrebbero costituire meno del 20% dell'apporto alimentare totale giornaliero, che è anche basso.

**L'Ufficio federale della sicurezza alimentare e di veterinaria (UFV) raccomanda che i carboidrati costituiscano circa il 45-55% dell'apporto energetico giornaliero in una dieta bilanciata.**

Di fronte all'accusa di dieta d'urto non salutare, Fumagalli afferma: “La nostra ipotesi è che l'agopuntura stimoli il metabolismo e quindi sopprima gli effetti collaterali della dieta d'urto noti in letteratura, ossia la riduzione del tasso metabolico dopo la dieta e il conseguente effetto yo-yo.

Suggeriamo quindi un follow-up a lungo termine e una dieta di mantenimento con sedute regolari di agopuntura per continuare a stimolare il metabolismo e ottenere così una perdita di peso permanente”.