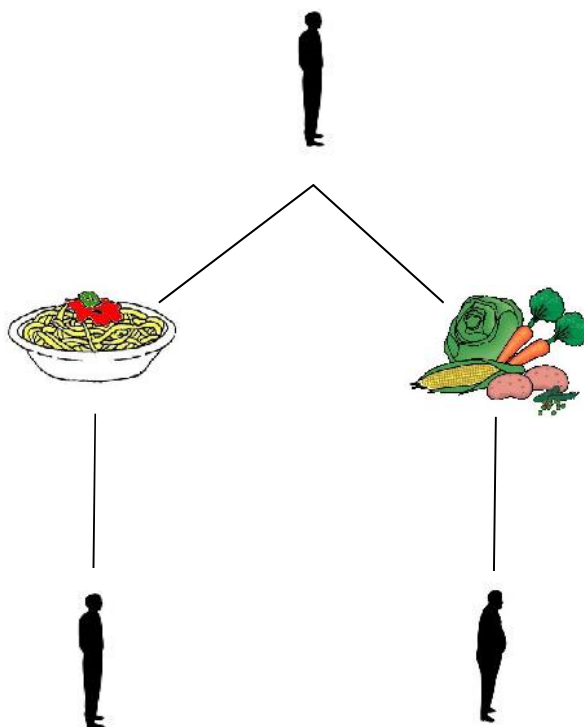


Delphi GeneSLIM

MARIO ROSSI



È possibile che Mario Rossi riesca a mantenere la linea mangiando la pasta?

È possibile che, mangiando l'insalata, non ottenga lo stesso risultato?

La risposta a questa domanda è nel test GeneSLIM.

Succede a molte persone di trovarsi nella sgradevole situazione di aver seguito varie diete, di essersi sottoposti a parecchi sacrifici ma di non aver avuto i risultati sperati.

In questi casi sono molti a pensare di non poter fare più nulla e ad accettare con rassegnazione i chili in eccesso. Ma si tratta di un errore che può condizionare la qualità della vita.

Fermo restando che, contrariamente a quanto promesso da molti “specialisti” non esiste la “dieta magica” che offre un dimagrimento rapido e senza fatica, ci sono vari motivi per cui una dieta può non portare ai risultati sperati.

Oltre al caso di diete che forniscono un eccesso di calorie rispetto al necessario, possiamo individuare due possibilità:

- 1) la dieta non è basata sulle caratteristiche individuali del paziente;
- 2) il regime alimentare richiesto è percepito come “troppo restrittivo” e quindi, soprattutto se manca una forte motivazione, si tende ad abbandonarla nel tempo.

Il test GeneSLIM può aiutare a risolvere entrambi questi possibili problemi, ossia la **mancata personalizzazione** della dieta ed il rischio di **eccessive limitazioni** per il paziente.

Che cos'è GeneSLIM?

GeneSLIM analizza geni che sono presenti in ogni individuo ma che in ognuno di noi possono avere delle caratteristiche diverse, determinando, così, le differenze che ci rendono unici.

In particolare, queste caratteristiche (dette “*polimorfismi*”) consentono di sapere se il nostro peso dipende in particolare dall'assunzione di:

- carboidrati;
- carboidrati e grassi;
- grassi;

- grassi saturi.

Questo tipo di analisi, supportata da circa 900 studi scientifici ad oggi pubblicati consente di evidenziare **su quali di questi macronutrienti** è più indicato impostare una dieta, perché così facendo si otterranno i risultati migliori.

Inoltre, se si ha una indicazione precisa è possibile limitare il “sacrificio” legato all’osservanza della dieta. Questa, infatti, non dovrà necessariamente basarsi su tagli drastici o peggio ancora su una drastica riduzione dell'apporto calorico giornaliero, ma sarà studiata dallo specialista in modo da intervenire in maniera mirata su quei nutrienti che ci creano più problemi nel nostro tentativo di raggiungere/mantenere il peso forma.

In questo modo, quel periodo di “prove ed errori” che solitamente è necessario per capire se la dieta impostata è corretta ed eventualmente intervenire per delle modifiche, si riduce, rendendoci più soddisfatti perché fin da subito possiamo iniziare la dieta più idonea.

Perché GeneSLIM?

Una dieta ipocalorica bilanciata, se viene osservata, può dare a chiunque dei risultati, soprattutto se associata all'attività fisica.

Tuttavia, un conto è ottenere “*dei risultati*”, un altro è ottenere “*il massimo dei risultati*”.

Questo è lo scopo di GeneSLIM: identificare lo schema alimentare che ci consente di ottenere i migliori risultati possibili a parità di tempo rispetto ad un'altra dieta.

Se poi associamo alla dieta l’attività fisica possiamo capire facilmente quanto possa essere diverso e migliore il risultato di una dieta basata sul nostro profilo genetico piuttosto che un altro tipo di dieta.

Ad esempio, se Mario Rossi è sensibile ai grassi ma non ai carboidrati, sicuramente trae maggior giovamento da un piatto di pasta condito con pomodoro fresco piuttosto che da un’insalata, apparentemente più “innocua”, se questa è condita con olio o salse grasse.

D'altra parte sarebbe inutile chiedere al Sig. Rossi di rinunciare ai carboidrati, poiché questi, di per se stessi, non rappresentano “il pericolo” per il suo peso forma.

Spesso si tende a pensare che una dieta debba prevedere l'eliminazione dei carboidrati e ci sono alcune diete, ovviamente non proposte da specialisti, che si caratterizzano per questo aspetto. In realtà i carboidrati sono fondamentali per il nostro organismo (in particolare per il cervello) e quindi non possono essere esclusi dalla dieta.

Inoltre, le persone che, dal test genetico, non risultano sensibili ai carboidrati non hanno motivo di privarsi, ad esempio, della pasta, che, se non consumata in eccesso, non è il principale responsabile del loro eventuale sovrappeso.

Ecco perché uno screening genetico è importante: per evidenziare le caratteristiche di rendono ognuno di noi diverso dagli altri, sotto ogni punto di vista.

In che fase è più opportuno utilizzare GeneSLIM?

Il test GeneSLIM può essere fatto sia al momento di iniziare una dieta, per indirizzare fin da subito gli sforzi nella direzione più opportuna, sia se si sta già seguendo un preciso schema alimentare. In questo secondo caso il test non solo ci dirà se lo schema che stiamo seguendo è corretto oppure no (consentendoci, quindi, di apportare le necessarie modifiche), ma ci darà importanti informazioni per la successiva fase di mantenimento.