ATTUALITÀ

Liposuzione alimentare: cos'è ed a chi può essere destinata

di **Angela Sarnataro** · 6 maggio 2021, 10:18

Continua la nostra rubrica sui temi della corretta alimentazione, attraverso il contributo della dott.ssa Maria Basile, biologa-nutrizionista. Oggi parliamo di "liposuzione alimentare".

Dottoressa di cosa si tratta e perché è così in voga e seguita come dieta?
"La cosiddetta "liposuzione alimentare" è una strategia dimagrante ad alto impatto che utilizza i meccanismi della dieta chetogenica e l'ausilio di sostitutiva pasti a base di proteine solubili per un dimagrimento che scolpisce le siluette dove il grasso risulta più ostinato e localizzato. Questo trattamento dimagrante permette una massiccia perdita di peso in poco tempo".

Quali risultati attendersi in soli 21 giorni?
"Generalmente ci si aspetta una perdita del 10% del peso corporeo, per cui, un individuo che pesa 100 Kg, perderà circa 10 kg mentre uno di 60 kg perderà circa 6 kg. Chiaramente questi risultati possono però essere estremamente influenzati da innumerevoli fattori".

Perdere peso in così poco tempo può portare delle controindicazioni. Se sì, quali?
"Una perdita di peso di questo tipo va fatta solo sotto controllo di personale sanitario altamente qualificato. Innanzitutto un approccio del genere si applica solo ad individui dichiarati sani dal proprio medico curante, non si può applicare se il soggetto ha patologie diagnosticate. La straordinaria perdita di peso va poi comunque assestata, fatta propria, mediante una graduale reintroduzione dei carboidrati e poi la reintroduzione in un regime mediterraneo che permette il mantenimento del risultato ottenuto".

La consiglierebbe ad un suo paziente?
"Allora, io applico tale protocollo mediamente sul 5% dei pazienti che seguo e generalmente lo applico in 2 casi particolari.
Il primo è nell'ambito di percorsi molto lunghi, in particolare per motivare pazienti che devono perdere molto peso e che magari si ritrovano in punti del percorso in cui con la classica dieta

mediterranea la quantità di kg mensili persi risulta di poco sprono.
Il secondo caso è per fare una vera e propria liposcultura di quelle siluette a cui mancano pochi kg per arrivare alla perfezione e che possono fare davvero miracoli con un protocollo di questo genere.
Io, personalmente, pratico tale protocollo una volta ogni anno prima della tanta attesa prova costume".

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2021/05/06/liposuzione-alimentare-cose-ed-a-chi-puo-essere-destinata/

© 2026 Istituzioni24