

OBESITA' E SONDINO

considerazioni su 40.000 pazienti trattati

Prof. Gianfranco Cappello



Premessa

L'obesità e il sovrappeso dilagano nel mondo, riducono la qualità di vita, provocano ipertensione e diabete e sempre più inducono a scelte chirurgiche estreme ed innaturali.

Molto spesso la Dietologia diffonde dati contrastanti e diete di ampia diffusione, come la Dieta Dukan, utilizzate da milioni di persone, mancano di una reale valutazione scientifica che definisca i risultati e gli effetti collaterali.

Quello che leggete in questo libro vuole raccogliere la solida esperienza di 40.000 pazienti obesi o in sovrappeso che hanno scelto di mettere il Sondino per dimagrire.

Troverete la storia del Sondino che si interseca con lo sviluppo della Nutrizione Artificiale in Italia e risale ormai a più di 40 anni fa. Ed è una storia da me vissuta interamente nell'ambito di una delle più grandi Università del mondo, dove io ho sviluppato la mia intera esperienza di medico e di chirurgo nell'arco di quasi 50 anni.

Tutte le considerazioni che riporto si riferiscono ad un'esperienza di decine di migliaia di pazienti venuti a Roma da tutt'Italia e rimasti in cura anche per lunghi periodi.

Le telefonate che vi riporto sono telefonate vere, di veri pazienti, magari rimaneggiate per non riempire tutto il libro di ciance.

Ma è un'esperienza che non riguarda solo quelli che per dimagrire si affidano al Sondino. Attraverso le loro storie si può vedere tutti i problemi legati all'obesità e al sovrappeso e legati a qualsiasi tipo di approccio al dimagrimento.

L'osservazione più importante è questa: io mangio troppo, non riesco a bruciare quello che mangio e il peso sale e continua a salire, ma ad un certo punto si ferma e non sale più, magari per anni. Questo è quello che succede praticamente a tutti. Questa osservazione è stata collegata ai dati di 40 mila pazienti che sono venuti a mettere il Sondino per dimagrire nell'arco di 12 anni.

E se vogliamo trovare la soluzione al problema dell'obesità, la parola magica è "bilancia". Se la dimenticano tutti. Prendi un libro di Dietologia di 200 pagine, ci sono almeno 100.000 parole, quante volte trovi la parola "bilancia"? Mai! Se la sono dimenticata! E' importante sapere che lo zenzero è una

radice e cura il mal d'auto, ma che esistano le bilance per controllare il peso e magari sia pure importante controllarlo visto che lo vuoi far scendere, bene, quello non interessa.

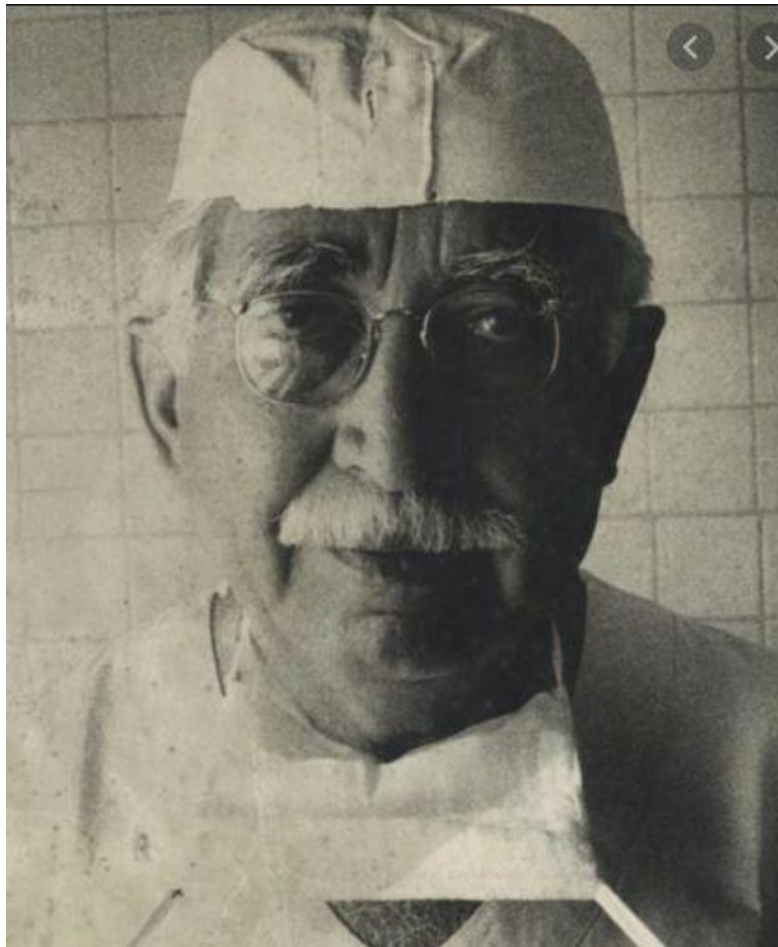
Per molto versi questo libro è critico nei confronti della Dietologia ufficiale che è sostanzialmente un fallimento nella lotta contro l'obesità visto che i pazienti obesi aumentano in tutto il mondo ed aumenta sempre più il numero di pazienti che si affida alla chirurgia per risolvere il problema della ciccia.

Ma se il nostro nemico è l'obesità che dilaga come e peggio delle neoplasie i Dietologi sono nostri alleati nella nostra lotta. O almeno così dovrebbe essere.

In realtà le osservazioni che trovate in questo libro permettono di vedere il sovrappeso e l'obesità in una prospettiva assolutamente nuova che permette un approccio al problema dell'obesità molto semplice ed efficace.

Questo libro unisce storie vere di pazienti alle considerazioni sul problema dell'obesità e vuole essere una pubblicazione divulgativa e quindi semplice e alla portata di tutti.

Vuole anche farvi conoscere tante cose che succedono dietro le quinte della Dietologia e dei mass media e capirete come sia difficile oggi, in Italia,



fare il tuo lavoro anche quando cavalchi idee vincenti.

Il destino, in Sala Operatoria

Silenzio, silenzio quasi religioso, rotto dal fruscio dell'anestesista che si muove nella Sala Operatoria quasi in punta di piedi. Rotto, talvolta, dai grugniti del grande chirurgo, Paride Stefanini, un omone rannicchiato su di uno

sgabello, al fianco di un tavolo operatorio coperto da teli verdi con al centro un tappeto di garze candide che contornano il campo operatorio illuminato dalla grande lampada scialitica. Subito sopra al campo gli occhi grandi del chirurgo che si muovono tra due sopracciglia cespugliose e la mascherina bianca che copre il grosso naso ed un enorme baffone. Altre tre persone in piedi intorno al tavolo: l'aiuto, esile, che si muove rapidamente, senza quasi alzare gli occhi a guardare il professore, e poi due assistenti, curvi a reggere delle valve che tengono aperto il campo operatorio, capo chino, occhi fissi sul campo, cercano di respirare sotto le loro mascherina senza far rumore.

Uno degli assistenti sono io, sono uno studente di Medicina dell'ultimo anno ed è un grande onore per me avere quell'umile posto intorno a quel tavolo. Me lo sono conquistato dopo due anni di lavoro in reparto, tutti i giorni, dalle 7 del mattino fino a sera inoltrata, per imparare a fare il medico, facendo all'occasione anche l'infermiere e anche l'insergente portantino.

Naturalmente si studia di notte e gli esami bisogna farli bene e puntualmente per cercare di ottenere poi, dopo la Laurea in Medicina, l'agognato posto alla Scuola di Specializzazione in Chirurgia Generale.

Io ero particolarmente sfortunato per via del mio cognome che iniziava con la lettera C. La Facoltà di Medicina dell'Università di Roma era stata da poco divisa in due corsi differenti: il corso A era stato riservato agli studenti dalla A alla L, il corso B era per gli studenti dalla M alla Z. Naturalmente i grandi cattedratici si erano riservati il corso A ed io dovevo fare gli esami con vecchi caproni che erano maledettamente esigenti, invece il mio rivale, quello che aspirava come me ad un posto alla Scuola di Specializzazione in Chirurgia, lui, maledetto, iniziava con una magnifica S e a lui toccavano professori più giovani che erano stati miracolati dalla divisione della Facoltà, avevano ottenuto un corso di laurea senza dover aspettare che il loro "caprone" andasse in pensione. Gli esami del corso B erano una passeggiata, io dovevo piangere.

Stiamo aspettando l'arrivo del radiologo che deve fare una radiografia intraoperatoria, è un momento di pausa. Dopo l'ennesimo grugnito si sente il vocione del professore rompere il silenzio e dire: "Cappello". Il cuore fa un tonfo. Santo Cielo che ho fatto di male? Alzo gli occhi e vedo gli occhi del professore puntati su di me come le canne di un fucile, mi guarda con l'espressione di uno che pensa "ma guarda che mi tocca fare!". Gli altri due intorno al tavolo operatorio mi guardano con invidia, già che lui ti chiami per

nome, che si ricordi il tuo nome, è un grande onore.

Io adesso sto aspettando il mio destino, che vuole da me? E' la prima volta in due anni che si rivolge a me e mi chiama per nome! Mi ha visto mille volte in reparto quando partecipavo alla giornaliera visita del professore contornato da un codazzo di assistenti e magari presentavo i pazienti che mi erano stati affidati quando il Caporeparto me lo consentiva. Non mi ha mai chiamato per nome e io pensavo che il mio nome non lo sapesse affatto.

"Senti, tu sai cos'è la Nutrizione Artificiale", non è una domanda, per fortuna, io ne sapevo molto poco, quasi niente. "Ieri ho visto Romieux e vorrei che tu andassi da lui ad imparare la Nutrizione Artificiale per il paziente chirurgico". Gli occhi sono ancora puntati su di me, faccio un cenno col capo come a dire "certamente" e poi si ritorna all'intervento chirurgico.

Romieux era un famoso professore di chirurgia francese, presidente del Collegio Internazionale dei Chirurghi. Bisognava andare a Montpellier. Quanto tempo sarei dovuto stare in Francia? Come avrei fatto con gli esami? Ma poi, che accidente è questa Nutrizione Artificiale? Esco dalla Sala Operatoria con ancora addosso lo sguardo di invidia degli altri assistenti e pure degli aiuti. Sì, bravi, però toccherà a me andare a Montpellier e sicuramente a spese mie.

Quello che non sapevo era che per quella Nutrizione Artificiale avrei dovuto rinunciare a quello cui tenevo di più e non sarei stato mai più un chirurgo.

La Nutrizione Artificiale

La Nutrizione Artificiale interessava a Stefanini perché era una cosa nuova e promettente e lui aveva fiuto per queste cose, non per niente fu l'antesignano dei trapianti d'organo in Italia. Era nata in America quattro anni prima e permetteva di nutrire i pazienti malnutriti in modo che potessero affrontare meglio gli interventi chirurgici.

Parto con la macchina per Montpellier, tutta una tirata, arrivo la sera tardi. Ho fame, non ho avuto il tempo di pranzare. A Montpellier tutto chiuso.

Trovo un ristorante aperto. Sembra una cosa costosa. Mi seggo, guardo i prezzi, si poteva fare, vivevo con un assegno che mi mandava mio padre che era uno che non aveva capito che a Roma la vita costava molto di più che al Sud ed io ero troppo fiero per chiedere un aumento. Ma ero riuscito a risparmiare qualcosa.

Scelgo la cosa che costa di meno, avevo studiato Francese a scuola, ma non tanto da capirci qualcosa su di un menu. Gli mostro quello che volevo con un dito. Lui porta via piatto, posate e tovagliolo. Santo cielo, l'ho fatto arrabbiare! E adesso? Che faccio, me ne devo andare? Certo che questi francesi sono strani. Aspetto. Ecco che torna, mi sorride, ha un piatto con sopra un enorme panino imbottito. Avevo scelto un panino. Non era male.

E questa è solo una delle avventure di un giovane medico senza soldi, nel grande ospedale francese dove invece i medici li chiamavano Monsieur e li pagavano benissimo. Il medico che mi ospitava aveva in soggiorno una quadro di Cezanne. Mi toccò stare un mese a guardare con gli occhi di fuori una Medicina che in Italia non c'era e forse non ci sarebbe mai stata.

Imparo la loro Nutrizione Artificiale e ritorno a Roma. Devo mettere in pratica quello che ho visto in un ospedale fantastico, ma qui sono a Roma, al Policlinico Umberto I° che è tutta un'altra cosa. Per carità, cercate di capire, ogni sistema ha i suoi pregi e i suoi difetti. L'ospedale francese era una macchina organizzatissima, lenta, ma inesorabile. Il Policlinico non è una macchina, è un mezzo casino, dove tu però sei libero di fare, ma ti devi arrangiare, puoi andare come un razzo o puoi fallire miseramente. Ma mentre a Montpellier tu sei un ingranaggio più o meno oliato e la Nutrizione Artificiale



la fa l'ospedale fantastico, qui la Nutrizione Artificiale la fai tu, con le tue risorse, con la tua fantasia, la tua fortuna e qui la Nutrizione Artificiale è figlia tua, e solo figlia tua. Il sistema Policlinico non ti aiuterà mai anzi tanto più hai successo tanto più ti frena perché l'invidia scorre nelle vene di tutti.

I grandi professori come Stefanini, i cosiddetti Baroni imperversavano e facevano il bello e il cattivo tempo. Tutto si faceva per l'interesse del Barone di turno che non sempre coincideva con l'interesse dell'ospedale e del paziente anche se anni dopo dovemmo tutti amaramente rimpiangere il tempo dei

Baroni.

Ho bisogno di una stanza per fare le soluzioni nutrizionali per i pazienti che devo trattare. Che ridere, un giovane studente cerca una stanza dove pure gli assistenti di ruolo sono senza. Trovo una stanza stipata di vecchi apparecchi per dialisi renale, tanto pesanti che piuttosto che portarli via avevano deciso di lasciarli lì. Con altri studenti mi carico sulle spalle quell'enorme fardello e lavorando una giornata intera riesco a mettere quelle cose inutili, ma inventariate e quindi non si potevano buttare, in un sottotetto dove si accede con una scala di ferro sul muro, scomodissima, abbiamo rischiato a vita.

Adesso la stanza ci sta, ma ci vuole un frigorifero per le soluzioni nutrizionali che a Montpellier venivano tenute in frigoriferi speciali a temperatura controllata. Decido che basta un buon frigorifero. Siamo in Italia. E poi questo è un inizio.

Vado all'Armamentario, c'è un lungo bancone e dall'altra parte un signore di mezza età con gli occhiali spessi.

"Senta, il Prof. Stefanini mi ha incaricato di attivare un Servizio di Nutrizione Artificiale (cerco di darmi un po' di tono, ma mi rendo subito conto che è inutile, sono troppo giovane), avrei bisogno di un frigorifero". Mi guarda. Non dice nulla.

"Non so, è la prima volta che mi danno un incarico. Devo compilare dei moduli?" Continua a guardarmi e fa un sorrisetto. Ho capito. Non ci sono frigoriferi e i moduli sono finiti o non ci sono mai stati.

"Ma in pratica se uno deve fare una cosa così importante, i materiali come se li procura?"

Mi guarda e forse gli ho fatto pena.

"Senta, qui se lei ha bisogno di materiali per la ricerca è una cosa complicata. Inutile che gliela spiego. Ma in deposito ho un vecchio frigorifero che dobbiamo buttare. Funziona ancora, se se lo viene a prendere è suo". Dopo aver trasportato i vecchi apparecchi per dialisi, il vecchio frigorifero era una piuma. Funzionò per 20 anni e per molti anni quando incontravo quel signore per il Policlinico ci siamo fatte delle matte risate.

E così nacque il Servizio di Nutrizione Artificiale, naturalmente era solo una targa appiccicata alla porta della stanza, niente di ufficiale. Non ero ancora laureato. Tutti gli inizi sono difficili. Nel primo anno potei trattare solo 4 pazienti. Ma poi un caso fortunato cambiò tutto.

I punti sul principe

Il paziente era il principe, un uomo anziano, dimagrito di 20 kg per un enorme tumore dell'esofago.

Il Prof. Stefanini era andato via dopo 12 ore di intervento, anche l'aiuto era andato via. Eravamo rimasti in due, un assistente anziano ed io, appena laureato. Per 12 ore avevo tirato le valve per tenere aperto il campo operatorio, con Stefanini che era nervoso già quando aveva iniziato e si è andato arrabbiando con tutti, insultando l'aiuto e pure noi assistenti. "Ma guarda questo qui come si è addormentato su questa valva. Tira imbecille. Ognuno deve fare il suo lavoro." Beh, dopo tante ore non mi sentivo più le braccia. Chiedere di essere sostituito era impensabile.

L'intervento era venuto molto bene. Stefanini aveva asportato il tumore dell'esofago con un ampio margine di sicurezza, ma per farlo aveva dovuto aprire il torace del paziente e poi l'addome. Una ferita enorme. L'anestesista non si era mai assentato dalla Sala Operatoria, stava seduto vicino al respiratore artificiale e sotto la mascherina sembrava un po' sbiancato. Guardava nervosamente una foresta di flebo che confluivano sul paziente.

Adesso l'assistente chiacchierava con l'anestesista, questi interventi così lunghi erano una seccatura. Lui non era stanco per niente, tanto più che non aveva partecipato all'intervento dall'inizio. Era subentrato da un paio d'ore per finire il tempo toracico, lui era assistente di chirurgia toracica.

Un tipo alto, con la schiena dritta. Occhi azzurri e barbetta. Lo conoscevo poco perché io stavo in chirurgia addominale. Aveva un nome strano, Furio, che in qualche modo lo dipingeva. Adesso era arrabbiato perché l'intervento si era protratto ed era quasi ora di cena. Aveva problemi con la fidanzata. "Senti, come ti chiami, Cappello, fammi una cortesia, è rimasta da fare la sutura della cute. Falla tu. Fatti aiutare dalla ferrista. Ma falla bene, capito?"

C'era da mettere un'infinità di punti. Era la prima volta che mettevo i punti sulla cute in Sala Operatoria! In medicheria l'avevo fatto cento volte, ma in Sala Operatoria non ero mai andato oltre a tirare le valve. Avevo voglia di piangere, dalla gioia. Mi misi dalla parte dell'operatore, dalla parte dove normalmente stava Stefanini. Mi girava la testa. La ferrista aveva fretta di andar via, era stanca anche lei. "Cappello, si sbrighi" e mi passa il porta aghi.

L'avevo visto fare mille volte e mi ero esercitato per ore, per giorni interi, mettendo i punti su di un pezzo di cartone. Mi lanciai all'attacco con una decisione che sorprese pure me. L'anestesista mi guardava, disse all'infermiere di togliere l'anestetico, possiamo iniziare a svegliare il paziente, questo qui è un razzo a mettere i punti. Dove hai imparato? Non gli dissi certo che avevo imparato sul cartone.

Ad ogni modo tanti sacrifici sono stati completamente inutili. La Sala Operatoria sarebbe finita presto con tutte le mie velleità chirurgiche.

La svolta decisiva

Stefanini era un grande chirurgo, ma era anche un becero, volgare ed aggressivo e, come spesso succede in questi casi, supino davanti alla nobiltà. Teneva molto al suo paziente principe che era anche molto malnutrito per il tumore dell'esofago che per mesi aveva reso quasi impossibile il passaggio del cibo. Ed era davvero un principe, alto, occhi azzurri, portamento regale, ma a suo modo un uomo semplice, trasparente, gentile. Stefanini mi chiese di metterlo in Nutrizione Artificiale e il caso volle che il nobile paziente che era anche molto anziano avesse una terribile complicanza postoperatoria. La Nutrizione Artificiale gli permise di superarla. Non so se fu esattamente così, ma Stefanini si fece questa convinzione e il risultato fu che, da allora, mi chiese di mettere in trattamento centinaia dei suoi pazienti.

Purtroppo l'impiego della Nutrizione Artificiale si estese rapidamente dalla Chirurgia a tutte le altre discipline, Gastroenterologia, Neurologia, Pediatria, Malattie Infettive. Tutto il Policlinico Umberto I°, che allora aveva quasi 2000 posti letto, chiese di trattare pazienti e presto l'impegno divenne così importante che io dovetti scegliere se fare la Chirurgia o la Nutrizione Artificiale.

E scelsi la Nutrizione Artificiale dando un addio alla mia adorata Sala Operatoria. L'Uomo propone e Dio dispone. Del resto era meglio essere l'unico a fare la Nutrizione Artificiale che essere l'ennesimo chirurgo in giro per Roma, per quanto proveniente da una scuola insigne. Ancora non so se ho fatto bene, per quel che vale saperlo adesso.

Ma rinunciare alla Chirurgia nel mio Istituto era una cosa grave. Chi rinunciava alla Sala Operatoria era considerato come un vigliacco che non

aveva il coraggio di mettersi al tavolo operatorio. Sono stato un vigliacco per tutta la vita, disprezzato come un cane rognoso. Un famoso chirurgo ospedaliero che ebbi a conoscere si complimentò con me per la mia efficienza nella Nutrizione Artificiale e mi disse candidamente che a suo figlio aveva detto proprio questo, “fai quello che ti pare ma se anche decidi di fare lo scopino devi essere il miglior scopino di Roma”. Così mi disse che ero il migliore di Roma anche se il mio lavoro era assimilabile a quello di uno scopino.

I pazienti che mi arrivavano erano quasi tutti molto malnutriti, come è abbastanza naturale e da questo veniva l'indicazione a trattarli con la Nutrizione Artificiale. Ricordo una donna di 21 anni che pesava 9 kg! Talvolta, anche se raramente, il paziente era francamente obeso, ma aveva una patologia per cui non poteva essere alimentato per bocca. In questi casi da molti anni usavo una soluzione nutrizionale speciale che permetteva di nutrire il paziente e lo faceva anche scendere di peso, due piccioni con una fava.

Ricordo un paziente in una casa di cura romana. Mi chiesero di metterlo in Nutrizione Artificiale per sottoporlo ad un intervento addominale importante di asportazione di un tratto di intestino infiammato. Il paziente era obeso da sempre. La Nutrizione Artificiale riduceva l'infiammazione dell'intestino. Dissi che l'avrei trattato per ridurre l'infiammazione e che gli avrei fatto perdere una decina di chili di peso.

La cosa piaceva molto al paziente che da tempo cercava di dimagrire. Piaceva anche al chirurgo che avrebbe avuto meno difficoltà ad eseguire il complesso intervento, il paziente obeso è sempre più difficile da operare perché il grasso rende tutto più complicato quando sei in una Sala Operatoria, pure mettere il paziente sul tavolo operatorio.

Cominciato il trattamento i segni dell'infiammazione intestinale si ridussero rapidamente e il paziente perdeva un chilo al giorno. Ogni mattina quando andavamo a vedere il paziente, che era ricoverato, mi guardavano ammirati per lo strepitoso risultato. Ma dopo una settimana il peso si bloccò e non scese oltre gli iniziali sette kg. Mi chiedevano come mai ed io non sapevo rispondere. Figura di merda. Era inspiegabile. L'unica possibilità era che il paziente assumesse dei cibi di nascosto, ma conoscendo la sua grande motivazione nello scendere di peso era assolutamente impossibile.

Alla fine, dopo 20 giorni di questo trattamento che aveva ridotto con successo l'infiammazione, il paziente venne portato in Sala Operatoria. Io lo

accompagnai e, disteso sulla barella con cui lo portavano, il paziente mi disse che mi aveva preso in giro. Lui all'inizio della nutrizione artificiale pesava più di 100 kg. Quando la mattina si metteva sulla bilancia leggeva lui stesso il peso e lo comunicava alle infermiere. Dopo la prima settimana aveva continuato a perdere peso, ma alle infermiere diceva sempre lo stesso peso per stimolarmi ad intensificare quella cura misteriosa e rideva quando durante la visita mattutina mi chiedevano come mai il peso si fosse bloccato ed io non riuscivo a dare una risposta. In realtà in 20 giorni aveva perso 15 kg di peso.



1 era la mia vicina di ombrellone, magnifico risultato.

Maledetto imbrogliatore.

Dopo molti anni ero diventato un professore ormai conosciuto in Italia e nel mondo, con centinaia di pubblicazioni scientifiche, un boss, ed ebbi a curare una donna che anche lei era obesa ed era stata sottoposta ad un intervento chirurgico che non era riuscito bene. Ne era derivata una fistola addominale per cui la paziente non poteva alimentarsi in quanto il cibo fuoriusciva dalla fistola che era una specie di ano artificiale. Queste complicanze si trattano con la Nutrizione Artificiale che permette di chiudere spontaneamente le fistole evitando di sottoporre la paziente ad un secondo intervento chirurgico, molto pericoloso.

Anche lei ricevette la soluzione nutrizionale speciale, guarì e ridusse il peso di 15 kg. Dopo il brillante risultato la giovane figlia della paziente, una simpatica biondina, mi chiese di essere trattata anche lei con la Nutrizione Artificiale. "Ma tu non hai alcuna malattia!" "Sì, Professore, ma devo dimagrire

e voglio dimagrire come mia madre!" Si trattava di estendere all'obesità le indicazioni della Nutrizione Artificiale, non lo aveva fatto mai nessuno. In realtà il trattamento non comportava alcun rischio. La giovane paziente perse 10 kg in due settimane e da allora fu un avvicinarsi di obesi che invadevano l'ambulatorio di chirurgia venendo da ogni parte d'Italia.

Il Sondino per dimagrire e il terzo Reich

Così nacque il Sondino per dimagrire, in pratica nacque per caso. Io non avrei mai accettato di contaminare la Nutrizione Artificiale, una tecnica salva-vita con una tecnica per dimagrire. Negli anni avevo reinventato la Nutrizione Artificiale arrivando a risultati eccezionali, i pazienti che dovevano salire di peso recuperavano 10 kg al mese. Ad un congresso a Trieste quando presentai i miei dati l'uditorio si divise in due fazioni, quelli che dicevano che avevo detto una bugia e quelli che mi davano fiducia, ma dicevano che i miei pazienti si riempivano di un eccesso di liquidi, non avevano aumentato la massa muscolare. Per loro non era possibile.

Avevo pure promosso la legge regionale del Lazio per il trattamento domiciliare ed avevo dato una dignità scientifica a quella che sembrava un'attività infermieristica.

Far dimagrire era, invece, quella che chiamavamo una "marchetta", una cosa per far soldi, senza alcuna dignità. Ma la cosa ebbe subito un successo così grande che diventò una vera e propria moda. Non si riusciva più a mettersi in contatto telefonico con il Servizio di Nutrizione perché per anni fu subissato di telefonate di pazienti che volevano dire addio alla loro adipe.

I pazienti arrivavano al Policlinico da tutt'Italia, inondavano l'ambulatorio dell'Istituto. Si sentivano tutti i dialetti che si incrociavano in una massa di gente chiassosa. I nuovi pazienti si mischiavano ai pazienti che venivano a togliere il Sondino alla fine del ciclo e avevano tutti ottimi risultati.

I pazienti nuovi dovevano fare un corso per imparare le cose semplici che bisognava fare durante il ciclo. Ogni settimana, da anni, io facevo un corso per i pazienti che iniziavano la Nutrizione Artificiale Domiciliare, quelli che dovevano ingrassare, i pazienti magri. Si faceva in una piccola auletta che avevo rimediato nell'Istituto, tutti i sabati, per la comodità dei pazienti o molto spesso per i loro parenti in quanto i pazienti erano allettati e non potevano

partecipare al corso. E poi l'auletta era disponibile solo di sabato quando l'Istituto praticamente si vuotava.

Iniziai facendo nella stessa auletta due corsi, quello per i magri e subito dopo quello per gli obesi.

Era divertente vedere l'avvicinarsi di due popolazioni differenti e certe volte gli obesi arrivati in anticipo si ritrovavano nel corso dei magri, per carità, caro signore questo corso non fa per lei, deve partecipare al corso successivo!

Tu non mangi nulla per due settimane, io ti infondo giorno e notte questa piccola quantità di proteine che ti tolgono la fame e voilà il gioco è fatto.



a

Sembrerebbe quasi l'uovo di Colombo.

In realtà il Sondino per dimagrire è stato un grande azzardo da parte mia. Il paziente assume l'equivalente di due bistecche al giorno per 2 settimane. Che rischio c'è? Naturalmente non c'è alcun rischio. La cosa pericolosa è che l'infusione delle bistecche viene fatta in un paziente obeso. Vedete l'obeso è un paziente che per il suo essere obeso è esposto a mille patologie che possono essere mortali. Ha un cuore che deve sopportare da anni un sovraccarico di lavoro, arterie che pompano colesterolo a tutto

spiano, molto spesso ha un'ipertensione grave o anche un diabete. Ma poi è pazzo, gli piace essere libero, non si cura, non prende le medicine che gli prescrivono. E' un macello.

Un paziente, che non aveva mai messo il Sondino e che io non avevo mai neanche visitato, è partito da Ostia per venire a mettere il Sondino a Roma per la prima volta. Ma a Roma non c'è mai arrivato. E' morto d'infarto per strada. Adesso vediamo un po', se quest'infarto lo avesse avuto il giorno dopo aver messo il Sondino, qualcuno avrebbe potuto pensare che era stato il Sondino a fargli venire l'infarto. Una dieta, anche fatta malamente, è sempre una dieta. Tutti sanno che non può essere mortale. Ma il Sondino è una cosa nuova. Pensate davanti al Giudice:

"E allora lei Professore, ha messo un Sondino a questo paziente, per farlo dimagrire"

"Certamente"

"E attraverso questo Sondino, con una pompa, gli ha infuso certe proteine"

"Sì, una soluzione proteica equilibrata di uso comune"

"E questa è una terapia nuova che non è mai stata fatta prima"



5 tutti i sabati un pieno di aspiranti al Sondino

"Certamente signor Giudice, l'ho inventata io, è molto efficace"

"E lei gli ha messo il Sondino e il paziente il giorno dopo è deceduto d'infarto"

"E' successo questo"

"Ma lei può escludere che l'infarto sia stato determinato dalla sua cura?"

E già. Mettere il primo Sondino è stato un rischio. Adesso che sono stati messi più di 100 mila sondini al Giudice direi, se dovesse morire qualcuno per una improvvisa complicanza legata alla sua obesità, che decine di migliaia di pazienti sono

stati trattati col Sondino senza alcun problema. Ma i primi pazienti li ho potuti trattare giusto perché sono un esperto di Nutrizione Artificiale, Professore di una grande Università, Chirurgo, e poi molto determinato e con un po' di coraggio. Forse, pensandoci, si può dire un po' incosciente.

Tanto per darvi un'idea, tutti quelli che mi hanno copiato hanno sempre specificato a chiare lettere che il trattamento col Sondino che facevano era esattamente quello del Prof. Gianfranco Cappello dell'Università di Roma, non certo per riconoscere la paternità della cosa ma per potersi difendere con i miei dati pubblicati se fosse successo qualcosa. A dire il vero c'è stato solo un Chirurgo Plastico che, intervistato su di un giornale famoso di Londra, il Guardian, ha avuto il coraggio di dire che l'idea era stata la sua. Ma non è una persona normale, tanto più che non si può pretendere di far dimagrire la gente col Sondino essendo, come lui, francamente obesi.

Non che non ci siano state prese di posizione contro il Sondino. Le sale d'aspetto dei Dietologi italiani si erano svuotate e ci fu una vera rivolta.



6 una giovane donna molto motivata a dimagrire. ottimo risultato del Sondino

La prima reazione l'ho avuta in Sicilia.

Io sono nato ad Agrigento e sono profondamente innamorato della Sicilia e dei siciliani. Una paziente siciliana che veniva a mettere il Sondino a Roma aveva avuto, col Sondino, un risultato strepitoso. Era

dimagrita rapidamente di 50 kg. Una giovane donna, simpatica ed accattivante. Si tirò dietro un'infinità di siciliani e io decisi di andare in Sicilia due volte al mese per mettere i sondini ai pazienti siciliani. Partivo al mattino presto con l'aereo e ritornavo a sera dopo una giornata molto intensa durante la quale mettevo anche 100 sondini. Andavo in un piccolo albergo a 3 stelle in posizione strategica per permettere ai pazienti che venivano da tutta la Sicilia di parcheggiare e poi era vicino all'aeroporto per rendere più agevole il mio spostamento.

Ogni volta facevo un piccolo corso dove facevo vedere un film dove io presentavo la cura e poi aprivo una discussione tra una cinquantina di pazienti nuovi che arrivavano ogni volta. Ricordo che una volta la discussione si aprì con un paziente che dal fondo della sala chiese: “Sentisse, ma noi u professore, lo vedremo mai?” Non mi aveva riconosciuto nella figura del film. Per il resto il clima era cordiale e si parlava siciliano obbligatoriamente. La cosa andò avanti per almeno un anno e poi successe il fattaccio.

Diciamo che la moglie del Sindaco della città più vicina era una dietologa? Bene, arrivo per l’ennesima volta a vedere i miei pazienti e insieme alla folla di gente trovo una squadra di ispettori della locale ASL.

“Lei, Professore, che sta facendo?”

“Vengo a mettere il Sondino a questi pazienti che devono dimagrire”

“Ma lei, ha un’autorizzazione per fare questo?”

“Si tratta di un normale attività di medico, non ho bisogno di autorizzazione!”

“Ma stiamo scherzando?”

I pazienti furono immediatamente rimandati a casa. Le stanze che usavo nell’albergo a 3 stelle furono sequestrate. I



7 un film venuto proprio bene. lo hanno visto decine di migliaia di pazienti

materiali, pompe, sondini, impedenziometri, pure il fonendo, tutto sequestrato. Misero i sigilli e mi fecero capire che mi avevano fatto un favore a non arrestarmi. Chissà che crimine avevo commesso.

Ma non finisce lì.

Dopo due settimane arriva all’albergo una squadra di finanzieri in divisa. Ed arriva anche un operatore televisivo. La squadra di finanzieri si fa filmare mentre ispeziona le stanze che erano state sequestrate. Fanno vedere un asciugamano stropicciato, guardate in che posto visitavano i pazienti. Nessuno dice che era un albergo a 3 stelle. Nessuno fa il mio nome. Ma chi mi conosce e tutti i miei pazienti riconoscono le pompa, sanno che sono io l’indagato.

Ma non finisce lì.

Voi pensereste che il filmetto finisce in una TV locale per riportare nella sala d'aspetto della dietologa i pazienti sottratti. Ma stiamo scherzando? Se le cose si fanno si fanno alla grande. Il film viene trasmesso in tutti i TG nazionali: TG1, TG2, TG3, Canale4, Canale 5 e Italia 1. Nessun nome, per carità, ma sputtanamento nazionale. Ricordo mia moglie che andava su e giù per il corridoio dicendo "che vergogna!".

Mi fanno una piccola multa, ma ci metto più di un anno per riavere i materiali sequestrati. E poi i locali dell'albergo restano sequestrati per almeno un anno e l'albergo (cui, con la mia attività, avevo fatto una strepitosa promozione) mi chiede un rimborso milionario per il blocco delle stanze che erano usualmente inutilizzate.

Diciamo che è stata un'azione concertata tra ASL, Finanziari, Procura della Repubblica e Televisioni di tutti i tipi. Ma può succedere una cosa del genere? Volevano dissuadermi dall'andare in Sicilia a mettere i sondini? Ci sono riusciti! Io ricordo ancora il cipiglio corrucciato di mia moglie che diceva: "che vergogna!" Non ci sono più andato, dimostrando quel potenziale di fuoco avevano definitivamente vinto. Addio Sicilia.

Ma i Dietologi, naturalmente, non si potevano fermare lì.

Dovete sapere che i Dietologi Italiani sono una casta potente. Nel resto dell'Europa la Dietologia non esiste come specializzazione e come scuola. E' stata abolita. Nel resto dell'Europa evidentemente trovano che quello che fa il Dietologo è l'attività normale di un medico. I Dietologi italiani si sono riuniti e sono riusciti ad opporsi agli editti dell'Europa per difendere l'interesse dei



8 l'impedenziometria è un esame rapido, semplice ed indolore

pazienti che devono poter attingere alla saggezza Dietologica. Ed hanno vinto! In Italia la Dietologia non è stata abolita. Fu la loro prima battaglia, vinta alla grande.

Ma poi si profilò un secondo problema: i dietisti (che non sono medici) avanzavano il diritto a prescrivere diete ai loro

pazienti. Non sia mai! Dobbiamo difendere i pazienti da persone non qualificate che redigano una dieta. In Tribunale ottengono che la dieta debba essere prescritta da un medico. Qui non sono riusciti a ottenere che il medico dovesse avere la specializzazione in Dietologia, ma bastava così per far fuori tutti i dietisti.

Dunque un'associazione ben organizzata e inquadrata, fermamente decisa a difendere l'interesse dei pazienti ad una sana Dietologia. Una falange tetragona di persone che sono abituate a parlare tanto ed hanno un accesso preferenziale agli organi di informazione perché il cibo interessa grosso modo a tutti.

“Ecco la famosa dottoressa Pincopallo! Dottoressa, grazie per aver accettato il nostro invito.”

“Ma grazie a voi di avermi ancora invitata!”

“Adesso che arriva l'estate che consigli dà ai nostri ascoltatori? Cosa devono mangiare per stare bene?”



E poi arriva l'inverno e ci vogliono consigli, e poi c'è la ragazzina anoressica che ci lascia la pelle (“che dobbiamo fare per evitare che succeda ai nostri figli?”) e poi c'è l'obeso che si rovina la salute facendo digiuni (“ognuno di voi capisce che digiunare è un errore fondamentale!”).

Sono sempre in televisione, seduti su di una poltrona, con un aspetto rilassato, a rispondere alle domande più strane citando le ricerche di Dietologia che praticamente dicono tutto e il contrario di tutto. Basta che ne parli con un sorriso e una lingua fluente e l'atteggiamento come per dire

“grazie per l’interessante domanda” anche se ti hanno chiesto se la carne di canguro è preferibile alla carne di vitello. Magari devi evitare di contrapposti ad un altro Dietologo, troppo pericoloso, e poi cane non mangia cane.

Un esercito potente, inquadrato, mediaticamente introdotto, assolutamente deciso a difendere l’interesse dei pazienti ed ha già vinto due grandi campagne (quella della specializzazione in Dietologia e quella per lo sterminio dei dietisti).

Ed ecco che arriva il Sondino che si abbatte sulla classe Dietologica in modo devastante. Un vero Tzunami!

Il Sondino per la Dietologia è un disastro. Sono riusciti ad ottenere che il Tribunale sancisca l’obeso deve avere la sua dieta solamente da un medico. Come dicevamo prima, non sono riusciti ad ottenere di limitare al Dietologo questo diritto (sicuramente ci hanno provato). Ma quale medico si mette a fare le diete? Quante calorie ha un uovo? Ma poi deve essere una cosa maledettamente complicata ed anche noiosa. Se tu sei un Dietologo ed hai messo a punto degli ottimi ciclostilati il tuo lavoro diventa una specie di copia e incolla.

Diciamocelo chiaramente gli obesi sono nella grande maggioranza tutti uguali. C’è una piccolissima percentuale che ingrassa per patologie particolari di cui sarebbe meglio fare la diagnosi, ma per il resto è carne di porco. Ci vuole un po’ di serietà ed esami del sangue a tappeto che vengono letti aggrottando le sopracciglia, per far capire che è un vero medico che sta valutando il tuo problema anche se in effetti si tratta solo di ciccia. Ci vuole molta comprensione (se no il paziente scappa via), ma una buona dose di fermezza. E poi lei deve venire a farsi controllare spesso. Prezzi modici, ma molti mesi di cura. Si scende due chili al mese, per perdere 20 kg ci metti quasi un anno! Alla fine ti costa una tombola.

Arriva il Sondino che è incredibilmente efficace e non richiede alcuna competenza Dietologica. Il tizio se lo fa mettere, scende di peso un chilo al giorno e si porta dietro tutti i parenti, gli amici e i colleghi che lo vedono col Sondino nel naso che dimagrisce a vista d’occhio.

Per mettere il Sondino basta essere un qualsiasi medico (anche un dentista d’assalto o un podologo avventuriero) e i risultati sono assicurati. Non ti devi fare neanche propaganda. I pazienti ti fanno propaganda dimagrendo a vista d’occhio col Sondino nel naso. In una cittadina delle Puglie un paziente, che dimagriva e faceva il solito “struscio” serale per le vie del paese, portò l’intera

cittadinanza, compreso il sindaco.

Il Sondino richiede però una piccola manualità per introdurre il tubo che supera di gran lunga la capacità del Dietologo che il paziente preferisce non toccarlo neanche. E poi ci vogliono le pompe che devi dare al paziente per la durata del trattamento. La pompa, ahimè, costa e finisce per essere un investimento. Ci devi credere.

I Dietologi programmano una nuova campagna, sempre per difendere i pazienti, la terza campagna, il terzo Reich. Dove troviamo i panzer? Basta un po' di fantasia. L'associazione dei Dietologi nomina Presidente un soggetto che non è un abituale frequentatore ed è connesso ad attività Dietologiche in modo molto astratto. Insomma uno che non c'entra niente, ma ha un dote interessante. E' da lunga pezza allievo di un uomo potentissimo, il Presidente del Consiglio Superiore di Sanità.

Dovete sapere che dal 30 ottobre 1847 in Italia c'è il Consiglio Superiore di Sanità che raccoglie i medici italiani più qualificati che devono essere i consulenti del Ministro della Sanità. Io Ministro sono un politico e non ci capisco niente, ho un problema da risolvere e chiedo il parere del Consiglio. E' logico e sembra anche una cosa intelligente. Forse è l'Istituzione più antica dal tempo del Regno.



10 davvero una vergogna

Nel caso del Sondino la cosa andò in modo diverso. L'associazione di Dietologi non si rivolse al Ministro, troppo complicato, il Presidente dell'Associazione fece una bella lettera (o una telefonata?) al suo illustre Maestro e quello passò la segnalazione al Ministro che a sua volta incaricò il Consiglio di verificare i rischi connessi a questa terapia del Sondino che stava dilagando in Italia.

Attenzione, anche qui entrarono i Mass Media. Un illustre quotidiano che già aveva sponsorizzato la guerra contro i dietisti, mise un breve articolo: l'Associazione dei Dietologi ha denunciato il pericolo collegato all'uso del Sondino per dimagrire, il Ministro ha incaricato il Consiglio di esprimersi,

prima dell'estate avremo i risultati. Vicino al trafiletto mettono una fotografia squallida di una donna con Sondino per ossigenoterapia, per carità, è una sonda nel naso, ma non c'entra niente! Ma ti dà l'idea dell'incuranza per i particolari, chi ha scritto l'articolo non doveva convincere nessuno, doveva solo dare un messaggio e dargli una visibilità. Forse nella foto era proprio la giornalista che si era fatta fotografare il naso con un tubo qualsiasi. Uno schifo.

Certo se ti vuoi mettere il Sondino per dimagrire e leggi che la Sanità sta indagando sui suoi rischi alla fine ci pensi un po'. I pazienti si ridussero di numero.

Il Consiglio Superiore mi convoca, io dimostro i miei risultati in una vera e propria conferenza ai professoroni e mi danno le pacche sulle spalle sorridendo. Sono tutti anziani cattedratici o primari ospedalieri, tutti pezzi da novanta.

Contemporaneamente però istituiscono una commissione di esperti che devono valutare la cosa. Ma non ci crederete! La nominata commissione è costituita dal Presidente e dal Tesoriere dell'associazione di Dietologi che mi aveva appena denunciato e da quattro o cinque personaggi collegati. Naturalmente la commissione scrive a chiare lettere che il Sondino è pericoloso e il suo uso è consigliato solo in regime di ricovero ospedaliero, ma è meglio non farlo neanche in Ospedale. Io non avrei potuto più trattare un solo paziente.

La procedura del Consiglio è ermeticamente segreta, ma qualcuno mi avvisa. Siamo in Italia. Intervengo sul Consiglio con un famosissimo e costosissimo avvocato, ma come accidente l'avete scelta questa commissione? In una delle riunioni il Presidente stesso del Consiglio si lascia scappare che bisogna stare "attenti". Dopo un anno emette un documento dove il parere della commissione non veniva preso in considerazione. Ma che cosa strana! Il Sondino si può usare, con prudenza.

Il giornale famoso che nell'interesse del pubblico aveva avvertito del fatto che il Sondino era al vaglio del Consiglio non fa neanche un trafiletto sul risultato della consultazione. Questo non è interessante che il pubblico lo sappia.

Io posso continuare a fare il mio lavoro che non avevo mai interrotto.

Qui la falange Dietologica si rompe. La sonda nel naso è diventata di uso comune e non si può contestare. Poi nel frattempo avevo pubblicato i miei

risultati su importanti riviste scientifiche internazionali, non mi potevano neanche contestare se non scrivendo anche loro sulle stesse riviste, ma non è facile, non avendo alcun valido appiglio scientifico.

Cosa somministro io ai pazienti? Un po' di proteine. Ebbene si formano due partiti, i Dietologi che dicono che io somministro troppe proteine e i Dietologi che dicono che somministro troppo poche proteine. Una cosa ridicola. E poi la cura dura solo due settimane, che le proteine siano troppe o troppo poche non ha alcuna importanza, potrebbero far male solo se fossero avvelenate.

Ma dobbiamo fermarci qui? Eh no! Usiamo la fantasia. I Dietologi inventano il "Sondino senza Sondino". Tornano indietro su tutte le loro affermazioni. Ma sì, le proteine vanno bene. Si può far dimagrire la gente somministrando quelle proteine che fino a qualche mese prima erano state demonizzate. Noi Dietologi non sappiamo mettere il Sondino e non abbiamo le pompe. Ma perché usare il Sondino e la pompa? Convinciamo il paziente a bere la soluzione. Pensa quanto è comodo! Non ti devi mettere il Sondino, non devi portare la pompa, ti bevi la tua brava soluzione durante la giornata. E la notte? Ma la notte si dorme, no? Del resto noi umani siamo abituati a non mangiare durante la notte. Con il nome Sondino senza Sondino implicitamente promettono i risultati del Sondino senza doversi far infilare un tubo nel naso, pensate che raffinato espediente di marketing. E poi il Sondino senza Sondino costa di meno, si risparmia su sondino e pompa.

Mentre io ho scritto e pubblicato i miei risultati, loro non hanno pubblicato un accidente di niente di questo Sondino senza Sondino, semplicemente perché non hanno dati da pubblicare.

Se voi cercate nella cosiddetta letteratura scientifica che comprende milioni di studi di Medicina pubblicati nel mondo sotto il controllo di commissioni scientifiche internazionali trovate che solo 3 diete sono state pubblicate: la dieta Mediterranea (che si chiama così ma è stata inventata da un americano), la dieta Atkins (una dieta proteica, inventata anche lei da un altro americano) e la dieta del Sondino (inventata da me). E basta. E la dieta del Sondino senza Sondino, la dieta Dukan, la dieta Lemme, la dieta dei minestroni, la dieta a punti? Niente, nessuna pubblicazione.

Naturalmente il Sondino senza Sondino è una pericolosa bufala. Se davvero conosci i pazienti obesi sai che sono di bocca buona, non si farebbero mai convincere a sorseggiare una soluzione di proteine che, per sua natura, ha un saporaccio e per di più puzza da morire. Ed è pure

pericolosa perché se il paziente si convince ad usarla e la usa di sua iniziativa per un periodo più lungo di due settimane (e chi lo controlla?) potrebbe andare incontro ai danni derivanti da un'alimentazione troppo prolungata di sole proteine, senza carboidrati e senza grassi. Pare che si va incontro a difetti della conduzione elettrica del cuore e il paziente allora muore ma non lo sa nessuno, ha fatto tutto da solo e la sua morte viene attribuita alla sua obesità.

A scanso di equivoci sulla scatola delle proteine da bere c'è scritto di non usarle come unico sostegno alimentare anche se nel Sondino senza Sondino le si prescrive proprio come unico sostegno alimentare. Non si sa mai! Se succede qualcosa la colpa è tua che non sai leggere.

L'agguato televisivo

Naturalmente il successo del Sondino per dimagrire serviva per alimentare le tante trasmissioni televisive. Mi invitavano e mi confrontavano con Dietologi di tutti i tipi. Le mie foto di pazienti prima e dopo il Sondino lasciavano senza fiato pure me.

Una sera mi ero letteralmente addormentato davanti alla televisione. Mi sveglio e vado per spegnerla e vedo che stanno parlando del Sondino. E' sera inoltrata, non credo che ci sia più tanta gente a guardare la televisione. Un Dietologo con gli occhietti viene inquadrato in primo piano secondo uno stile che non era comune nello schema generale dei talk show, con un piglio severo che sorprende perché non faceva parte dell'atteggiamento generale dei Dietologi, che sono sempre tra il faceto e l'accomodante, dice, scandendo: "Italiani, non mettete il Sondino se non volete rovinarvi la salute!" e la trasmissione finisce con questo pensierino per la notte.

E che diamine. Ma non si fa mica così! L'indomani faccio una bella mail al conduttore del talk show. Ma tu lo sai cos'è il contraddittorio? Era un giornalista serio. Come mai fa una schifezza del genere? Poi mi dissero che una volta che ero stato alla sua trasmissione gli ascolti erano stati paragonabili ad una partita di calcio. Si aspettava la mia reazione? Forse andò proprio così e mi rispose quasi subito, Professore si accomodi, non sia mai! Io rimasi quasi sorpreso.

Ma era un agguato. La trasmissione "riparatoria" fu concentrata su un solo

tema e il tema non era un tema, era un personaggio, proprio il Dietologo con gli occhietti. Per carità, scelto molto bene, una persona piacevole, dalla battuta facile, abbastanza coerente per quanto coerente possa essere un Dietologo che amministra un sapere incerto e frammentato. La puntata non fu organizzata come il solito talk show, fu allestito una specie di ricevimento a corte. Il re, nella fattispecie il Dietologo con gli occhietti, su di una comoda poltrona rossa, una specie di trono, sorridente, amministrava saggiamente la sua popolarità ed era al centro della sala del trono. Il presentatore era quasi il suo ciambellano che faceva entrare, uno alla volta, i vari personaggi che dovevano sottoporre alla regale figura le loro proposte che dovevano ricevere un assenso sorridente o una stroncatura tragica.

Ed io ero l'ultimo personaggio. Come mai? Il tema del Sondino era quello di gran lunga più interessante. E già. Da una parte teneva i telespettatori attaccati al televisore aspettando che arrivasse l'argomento clou. Dall'altra serviva a costruire il personaggio del Dietologo che mieteva applausi e sorrisi compiacenti in modo che al confronto finale lui avesse il massimo del prestigio.

Aspettando di essere chiamato mi resi conto del gioco sporco e quando entrai nella trasmissione ero una tigre famelica. Occhietti se ne rese subito conto. Lui aveva tutto da perdere dal confronto. Il Sondino non è Dietologia, il Sondino è Nutrizione Artificiale, occhietti non ci capisce niente, incontra Cappello sul suo terreno, in una trasmissione vista da milioni di persone. D'altra parte io difendo il mio lavoro di decine di migliaia di pazienti, lui deve difendere quel prestigio che gli dà la possibilità di essere un abitué della trasmissione prestigiosa. E poi io sono Professore del più grande ateneo d'Europa, lui è un pensionato di una piccola università dove mi sa che non è mai andato oltre il Professore a contratto.

Lui parte all'attacco e dice "Lei, Professore, mi correggerà se mi sbaglio...". Io gli tolgo la parola e con un grugnito gli dico "Guardi che io la correggerò di sicuro!" Per carità, era chiaro che eravamo su due posizioni opposte, era pure abbastanza banale.

Ma forse il mio atteggiamento lo spaventò. Forse si chiese chi glielo faceva fare a confrontarsi con uno come me. Del resto aveva torto marcio. Fin dall'inizio del nostro confrontarci sui mezzi d'informazione, si era ostinato a sostenere che io somministravo una quantità eccessiva di proteine ai miei pazienti, era arrivato a dire che gli distruggevo i reni e finivano in dialisi renale

quando invece io somministro quasi la metà della dose di proteine che indicano i Dietologi.

Certo che si impappinò e non fu più capace di continuare a parlare. Il conduttore scese dalla sua postazione e gli venne vicino, ma su non fare così, il Professore ha detto che ti correggerà se sbagli! Andiamo avanti! Naturalmente la cosa non fu mai vista dai telespettatori, la trasmissione era registrata e la scena fu accuratamente tagliata. Occhialetti mi lasciò il campo e io potei dire quello che mi pareva e la trasmissione finì lì.

Naturalmente fu un gran successo e l'indomani mattina il telefono dello studio iniziò a suonare di continuo. Tutte nuove prenotazioni.

Dobbiamo porre fine a questo sconcio

Il Sondino era diventata una moda. Tutti i sabati io riunivo i pazienti nuovi nell'aula dell'Istituto, un'aula da 300 posti che si riempiva completamente e facevamo difficoltà a metter tutti seduti.

Gli obesi prendevano molto spazio. Ogni tanto si rompeva una seduta. Era una moltitudine chiassosa che gestivo con una facilità che non mi sarei aspettata, un giornalista scrisse "con autorità e battute da osteria", non mi voleva molto bene.

C'era gente da tutt'Italia e mi divertivo a parlare con i vari dialetti. Il sardo era quello che mi veniva meglio. Si cominciava con un film che avevo fatto da solo, nel mio studio, in un'ora di lavoro, ed era venuto benissimo. Dopo si faceva una discussione con tutta l'assemblea. Erano sempre le stesse domande, che io mi aspettavo e sapevo cosa rispondere perché la cosa si ripeteva ogni sabato.



Alla fine dovevo mettere i sondini e non si faceva a tempo a metterli a tutti i pazienti. La maggior parte doveva ritornare durante la settimana. Naturalmente tutti volevano metterlo subito. Alla fine della riunione

proiettavo l'elenco di tutti i pazienti con la città di provenienza e la distanza da Roma. Quelli che venivano da più lontano avevano la precedenza. Certe volte anche quelli che venivano da Napoli erano costretti a ritornare in settimana.

Per i raccomandati, che ci sono sempre, falsificavamo la città di provenienza e per individuarli li attribuivamo a Gorgonzola. Bisognava stare attenti ai pazienti di Gorgonzola ed era curioso come una città così piccola certe volte portasse anche sette o otto pazienti. Forse è colpa del formaggio.

Per almeno 20 anni avevo curato i pazienti in Nutrizione Artificiale che facevano capo al servizio regionale che io stesso avevo promosso, pazienti che venivano da me per essere curati a domicilio e per avere gratuitamente i materiali necessari. Non avevo mai attivato l'assistenza intramoenia perché mi sembrava poco corretto trovare un margine di guadagno personale da una legge regionale che io stesso avevo promosso. Mi ero limitato alla normale attività ambulatoriale.

Ma gli obesi non facevano parte di questo circuito regionale. Questi erano solamente pazienti miei che acquistavano in farmacia i materiali necessari, pompe e soluzioni nutrizionali. Mi sembrò giusto attivare l'assistenza intramoenia che non avevo mai fatto. L'Università si mangiava la metà dell'incasso e forniva un solo infermiere che tra l'altro, si prendeva una percentuale consistente. Al Policlinico l'attività intramoenia era stata organizzata prevedendo poche visite settimanali per ogni medico. Io facevo 50 visite al giorno ed un infermiere non poteva reggere un lavoro del genere. Dovevo rimediare altro personale, segretarie di tutti i generi per gestire i pazienti, fare le impedenziometrie, montare le pompe, spiegare come collegarle al Sondino. Tutta gente di straforo, tutti compromessi dove io mi esponevo personalmente.

La cosa andò avanti per almeno un anno. I pazienti dimagrivano a vista d'occhio e ciascuno si rendeva conto dei risultati degli altri e ne trovavano un motivo di un maggiore entusiasmo.

Mi arriva l'ordine del giorno del Consiglio di Dipartimento, l'organo democratico che riunisce tutti i professori, assistenti e amministrativi del Dipartimento Paride Stefanini. L'ultimo punto dice: Servizio di Nutrizione Clinica.

Penso che il Dipartimento si è reso conto che il regolamento dell'intramoenia doveva essere modificato per gestire tutti questi pazienti e vado al Consiglio pieno di buone speranze, del resto il grosso dei pazienti

arrivava di sabato quando l'Istituto era praticamente vuoto e quindi il fastidio di tutta quella gente era minimizzato. C'era sicuramente il fatto che al Dipartimento arrivava buona parte dei proventi di questa attività, almeno 50 mila euro al mese, che venivano utilizzati per le ricerche di tutti.

Il Consiglio si riunisce in una grande aula. Da una parte c'è una lunga scrivania dove siede il Direttore del Dipartimento e il Segretario e di fronte ci sono un centinaio di sedie sulle quali si affolla un popolo rumoroso che partecipa a questa kermesse.

Una volta un giovane assistente, un bel ragazzo, alto e molto intraprendente, chiese la parola per dire qualcosa che lo riguardava ed ebbe l'infelice idea di premettere che voleva portare la sua istanza al Consiglio d'Istituto che, lui disse, "è come un'assemblea di Condominio". Si alzò subito il potente Prof. Mazzotta, grande chirurgo, conosciuto per essere uno degli allievi più illustri dell'ormai compianto Prof. Stefanini, e conosciuto anche per aver un pessimo carattere. "Come ti permetti!" Gelò tutti con una sparata sulla grande storia di quell'Istituto. Poche parole taglienti come bisturi affilati. Non si saprà mai che cosa volesse quel povero assistente, che fondamentalmente aveva tutte le ragioni del mondo, ma avrebbe dovuto considerare che un'assemblea di Condominio è una riunione di persone che hanno pari diritti e doveri. L'assemblea del Dipartimento invece è solo una rappresentazione che è organizzata per dar valore legale e democratico a decisioni che sono state prese altrove da figure come proprio quel Prof. Mazzotta,. Qualcuno disse che ad ogni modo Mazzotta avrebbe potuto evitare certe sparate moraliste visto che qualche anno prima era fuggito di casa con una studentessa, abbandonando la moglie incinta del terzo figlio. E pare pure che la moglie molto aveva contribuito alla sua carriera di chirurgo.

Il clima è gioviale, si avvicinano le vacanze estive, tutti sono allegri.

Io, come al solito, mi sento un pesce fuor d'acqua. Qui tutti sono chirurghi. Si frequentano e si impastano insieme nella Sala Operatoria, nell'attività di reparto, nella radiologia, nel laboratorio analisi. Io sono un animale da ambulatorio. I miei pazienti non stanno quasi mai in Istituto. Non li conosce nessuno. Molti non mi conoscono affatto, i più giovani. Solo mi hanno sentito nominare. L'esperto di Nutrizione Artificiale, boh! Un decina di loro sono venuti da me per un parente che aveva avuto la necessità delle mie cure e mi fanno grandi sorrisi, anche se spesso sono storie lunghe e tristi di tumori o malattie neurologiche.

Arriviamo all'ultimo punto.

“Veniamo adesso al Servizio di Nutrizione Clinica”. C'è forse un po' di silenzio in più? Che sta succedendo? Forse la gente si chiede come mai ci si occupa di certe cose non chirurgiche. Il Direttore è proprio quel Furio che mi aveva fatto mettere i primi punti in Sala Operatoria. Son passati tanti anni. Io sono un Professore e lui è il Direttore, un direttore arcigno, abbastanza sgradito a tutti. Sempre con barbetta.

Mi aspetto che parli dei risultati economici delle mie attività che faccia pure un commento bonario sulla cosa. Tuona: “Dobbiamo porre fine a questo sconcio!” Io resto trasecolato, ma di che sta parlando? Gli ambulatori di Chirurgia sono invasi da una folla maleodorante di grassoni. Ma che sta succedendo in questo Istituto? Io mi alzo per dire la mia. Questi pazienti obesi vengono da tutte le regioni d'Italia, è la prima volta che il nostro Istituto raccoglie pazienti non solo dal Sud Italia, ma anche dalla Lombardia, dal Piemonte, dal Veneto. Vengono pure dalla Svizzera. I proventi di questa attività alimentano le vostre ricerche!

Adesso c'è silenzio. Non succede mai. Neanche alla sparate del Prof. Mazzotta. Mi rendo conto che ho fatto un errore tragico. Col fatto che le orde di pazienti arrivano di Sabato e la porta dell'aula è esterna all'Istituto, molti non sapevano affatto dei miei successi. Forse hanno visto qualcosa in televisione, ma non si erano resi conto dell'enorme successo del Sondino. E dell'aspetto economico della cosa. Se l'invidia fosse febbre.... E questo Prof. Cappello, questo vigliacco che ha paura di entrare in Sala Operatoria, ha avuto tanto successo? E fa pure tanti soldi? E ci crea pure problemi con l'ambulatorio?

Si alza il Prof. Rossetti, un biondino viscido che già una volta mi aveva detto che i pazienti che io curavo a domicilio con il Servizio Regionale avrei dovuto piuttosto lasciarli morire di fame, facevo vivere dei cadaveri. “Direttore io ho una proposta molto semplice! La metto ai voti!” Il Direttore gli sorride, ha capito, ci dica. Bisogna regolamentare le visite del Prof. Cappello, non più di 7 visite al giorno.

Io ne facevo almeno cinquanta! La cosa era gravissima perché il regime di intramoenia non permette di visitare i pazienti al di fuori dell'Istituto. Centinaia di pazienti sarebbero rimasti senza Sondino e sarebbero affluiti negli ambulatori di altri medici che, numerosi, in tutt'Italia, avevano preso ad imitare la mia cura. Ero semplicemente perduto. Non so cosa dire. Non ho alcuna speranza di ottenere solidarietà dal branco che era asservito all'arcigno Direttore. Tutti mi guardano con un sorrisetto amaro. Uno di loro non mi guarda, guarda di lato, ma con le labbra dice qualcosa.

E' un assistente che molti anni fa quando era un medico interno, venne da me a dirmi che gli era successo un disastro, la moglie aveva sfornato 3

gemelli e adesso si era trovato con 4 figli da un giorno all'altro. Gli dissi di andare subito da Stefanini e raccontargli la cosa, Stefanini era burbero e violento, ma certe cose lo facevano diventare quell'altruista che non era mai stato. Lo divertivano. Gli trovò un posto di assistente subito. Da allora eravamo diventati amici, non al punto da frequentarci, ma almeno ci scambiavamo un sorriso.

Cosa dicono quelle labbra? Certo! Dicono "numero legale!". Guardo l'assemblea, è vero, forse è l'ora tarda, o forse quella cosa aveva fatto schifo a tanta gente. Non avevano il coraggio di opporsi e sicuramente avrebbero votato per il Direttore, il voto era palese. Cosa avevano fatto? Semplicemente, alla chetichella, si erano alzati ed erano andati via.

"Chiedo il numero legale". L'assemblea non può votare se non c'è il numero legale. Furio è furente, ma il Segretario conta con un dito steso, no siamo ben lontani dal numero legale. Il Prof. Rossetti prova a dire che una cosa del genere si può votare anche senza numero legale. Tutto viene rimandato al prossimo Consiglio di Dipartimento.

Non un commento. Nessuno mi dice niente. Sanno che il Direttore mi ha preso di mira. Nessuno vuol far vedere che è solidale alla mia causa, si allontanano da me come avessi la lebbra. Anche l'assistente amico se ne va senza neanche salutarmi. Mi ha salvato la pelle! Ma io sono fregato lo stesso. Al prossimo Consiglio di Dipartimento mi taglieranno la testa. Se chiedo di passare in extramoenia ci vorranno mesi prima che la burocrazia mi approvi il cambio di ruolo. E poi all'Università non conviene passare in extramoenia uno che porta tanti pazienti.

E invece no, il passaggio ad extramoenia me lo diedero subito. Semplice. Comporta una riduzione dello stipendio di qualche centinaio di euro. Te lo danno immediatamente per risparmiare sulle spese. Non importa che il tuo lavoro ambulatoriale porti mille volte di più.

Dopo 6 mesi, mi dissero, Furio fu chiamato dal Preside che voleva capire perché i proventi dell'ambulatorio del Dipartimento Paride Stefanini si fossero di botto ridotti dell'85%. Chissà che cosa si inventò.

Io e gli obesi

Quarantamila persone fino ad oggi sono venute a mettere il Sondino. Le prime cinquemila le ho visitate come si visita un paziente chirurgico, le ho spogliate ed ho fatto migliaia di foto prima e dopo. Poi sono stato travolto dal numero di visite. E poi i miei pazienti obesi sono in perfetta buona salute, scoppiano di salute. Visitare l'addome di un obeso è come impastare il pane.

Rischi di perderti tra i rotoli di grasso e trovi sempre il solito fegato grande quanto una casa che mi avrebbe allarmato nei pazienti chirurgici. Qui è normale.

Ma se il paziente è stato danneggiato dalla lunga storia di obesità?

Che danni può provocare l'obesità? Le articolazioni, le ginocchia, i piedi sono in prima linea. Dovete sapere, se non lo sapete già, che la Natura ci ha fatti per fare le scimmie e camminare su 4 zampe. Un ginocchio dovrebbe supportare un quarto del peso del corpo e il carico non dovrebbe andare molto oltre i 20 kg. I pazienti maschi che vengono a mettere il Sondino pesano, in media, 116 kg e quindi mettono in media 58 kg sullo stesso ginocchio di cui sopra che, naturalmente, protesta. Ci sono ginocchi particolarmente sfortunati che portano più di 100 kg!

Il Sondino non ha niente a che fare con le articolazioni. Può interessare il fegato, ma dovete sapere che l'obeso medio il suo povero fegato lo prende a calci tutti i giorni. Il per il fegato Sondino è una passeggiata, anzi è proprio la salvezza!

Molti mi contestano perché non faccio fare esami del sangue prima di ogni ciclo di Sondino. A che serve fare esami se la cura consiste in una bella bisteccina a pranzo e cena per due settimane? Ma se il paziente ha un'insufficienza renale tu gli daresti le proteine? Certamente bisogna ridurle, ma se il paziente non lo sa, allora la sua alimentazione è sicuramente più dannosa per la funzione renale!

Fare un tappeto d'esami prima di mettere il Sondino è una cosa che dà sicuramente prestigio alla cura, ma in realtà non serve a niente ed aumenta la spesa per il paziente.

Raccogliamo le storie degli obesi: non sono tutte uguali, ma sono simili. Quelli che ti dicono che sono stati sempre grassi. Quelli che invece erano magrissimi e poi per qualche motivo (gravidanza, menopausa, cambio di attività lavorativa, problemi a deambulare, smettere di fumare) sono ingrassati ed hanno cominciato a combattere con i Dietologi. Molti con le diete non scendono affatto, non hanno la pazienza di seguirle. Molti scendono qualche chilo e tornano più o meno rapidamente al peso iniziale. E sembra un destino ineluttabile.

Quasi tutti ci tengono a farmi sapere che sono ingrassati perché hanno avuto un dispiacere, in divorzio, una disgrazia, un lutto e allora "mi sono lasciato andare".

L'obeso, dal mio punto di vista, è un paziente simpaticissimo, amicone, solare, ama il riso ed ama la vita. Si ingrassa appunto perché ama anche il cibo. Gli altri pazienti che visito, quelli che sono magri e devo far salire di peso con la Nutrizione Artificiale invece sono tristi, hanno una neoplasia o una brutta malattia neurologica oppure gli esiti di problemi vascolari cerebrali. Eppure se c'è qualcuno che vive male il suo problema nutrizionale, che ti viene a fare il pianto, curiosamente è l'obeso che è stanco di combattere contro il suo grasso, piuttosto del paziente malnutrito che invece vive la sua magrezza in modo composto.

A Studio, la prima volta di Giovannona

"Posso entrare Professore?"

"Prego si accomodi".

Una donna di mezza età, decisamente obesa in un abito a casacca, nero nel tentativo impossibile di snellire la sua figura appesantita, una grande collana che sembra d'argento, un sorriso un po' tirato, un po' di paura, è la prima volta che mette il Sondino. Si avvicina alla sedia, ci mette sopra una manona, come per testarla, le sarà successo di sfondare qualche sedia, in passato. Questa è solida per carità, l'hanno testata migliaia di persone più pesanti di lei, glielo direi, ma lasciamo stare. Rassicurata, si siede e mette per terra un bel borsone. Non le basta portare a spasso 30 chili di grasso. Pure la borsa.

"Qual è il nome?"

Mi guarda, sorride, bene, cominciamo.

"Balestroni, Giovanna Balestroni"

Metto il cognome sul computer.

"Lo sa che abbiamo avuto in cura altri quindici Balestroni?"

"Davvero? Pensavo fosse un cognome poco frequente"

"Ma no, mi faccia vedere, Roma, Ladispoli, Torvaianica, Anzio, sembra della provincia romana, ce ne sono due di Napoli"

"Mia madre era napoletana"

"Ha detto Giovanna?"

"Beh! Mi chiamano Giovannona"

Il motivo si capisce bene.

“Via delle Penne?”

“Sì, è a Cinecittà”

“Quanto è lunga via delle Penne?”

Mi guarda con un po' di meraviglia, cosa importa?

“Ma non è molto lunga, saranno 200 metri, poi c'è la piazza”

“Glielo chiedevo perché su via delle Penne a Roma dal computer risultano altri 10 pazienti che sono venuti a mettere il Sondino. Uno al 14, al 28, al 104 ci deve essere un grande condominio perché ci abitano 5 pazienti”

“Sì, è un grande complesso, con tante scale”

“E lei abita al 52”

“Sì, con mio marito ci siamo trasferiti lì 20 anni fa. Come mai ha tanti pazienti in quella zona?”

“Ma, non solo in quella zona. Su questo computer ci sono più di 40 mila pazienti che hanno messo il Sondino nell'arco di una decina d'anni”

E' importante che i pazienti nuovi si rendano conto che sono venuti a fare una cura che hanno già fatto migliaia di persone. Dopo tanti anni, ci sono sempre medici che li diffidano a non fare certe diavolerie perché “ti rovini la salute”.

“Che dice, Professore, dimagrirò? Sono tanti anni che sono grassa”

Strano, la parola grasso non la dice quasi nessuno. Preferiscono “su di peso” o “rotondetta”, le più giovani.

“Cara signora, lei dimagrirà come tutti gli altri, se ha pazienza e se segue i miei consigli perderà il 10 % del suo peso in un paio di settimane che sono, vediamo, 9 kg. Ma il problema non è dimagrire”

Mi guarda, come non è dimagrire? E io che sono venuta a fare?

“Il problema è, dopo, mantenere il peso che ha conquistato.”

Si è rasserenata e parte all'attacco.

“E certo! Ho fatto tante diete e poi ritorno allo stesso peso e anche di più”

“E questa volta invece deve scendere di peso e mantenere il nuovo peso per sempre”

“Ma posso scendere di più?”

Ha trovato la strada e vuole arrivare fino in fondo.

“Ma certo, ma adesso le spiego tutto, andiamo per gradi”

Si accomoda meglio sulla sedia, in posizione di riposo, aspetta.

“Mi dica, signora, il computer mi dice che lei pesa 98 kg”. Uno sguardo costernato come se non lo sapesse. “E il suo peso ideale sarebbe 68 kg”

Un sospiro, chi sospira non è felice.

“il Dietologo mi ha detto che dovrei pesare addirittura 58 kg!”. Brutto cattivo, mi voleva fregare, come fa uno a pesare 58 kg?

“Quello è il peso che risulta dalle tabelle dei Dietologi, ma non è il suo peso ideale, le spiegherò perché. Lei dovrebbe pesare 68 kg. Questo è il suo peso ideale, ma non è detto che debba arrivare a quel peso a meno che lei non voglia fare la ballerina!”

“Certamente, devo assolutamente dimagrire, ma non vorrei sciuparmi troppo”

Santo Cielo, è una di quelle che pensa di “sciuparsi”. E’ una bella donnona, alta. Ancora si vede il segno della vita sotto la casacca nera. Sarebbe una bella donna, un bel visetto gonfiato dal grasso, capelli neri lisci, tagliati corti. Non molti. Gli obesi non hanno mai tanti capelli. Si agita, vede che la scruto, la collana tintinna.

“Parleremo anche di questo. Ma mi dica. Adesso ha 42 anni. In vita sua ha mai pesato 68 kg?”

“E come no? A 25 anni quando mi sono sposata pesavo anche di meno, 60 kg. Doveva vedere come stavo bene! Pure mio marito era magro che adesso invece pesa più di 100 kg!”

“Quando ha cominciato a salire di peso?”

“Ho avuto due figli. Dopo la prima avevo preso 15 kg, ma sono riuscita a scendere anche se 5 kg li ho mantenuti.”

Aggrotta le sopracciglia, mannaggia ce l’avevo fatta. Adesso distende i lineamenti in una faccia diventata costernata.

“Quando ho avuto il maschio è stato un disastro. Mio marito fa il panettiere. A casa c’è sempre il pane buono! Insomma ho preso 25 kg e non sono riuscita più a scendere”

“E adesso il maschio quanti anni ha?”

“Adesso ha 16 anni e pure lui è un po’ cicciotto”

Una bella famiglia rotonda, lui 100, lei 90 e figlio cicciotto. Non voglio sapere della ragazza.

“In questi anni ha provato a dimagrire?”

“Ma come no? Ho fatto delle diete fai-da-te e niente di niente. Poi sono stata dal Dietologo di un’amica mia che era riuscita a dimagrire. Sono scesa 6 kg.”

“In quanto tempo?”

“Non mi ricordo, ma saranno stati 3 mesi!”

“E poi?”

“E poi li ho ripresi tutti anzi mi sa che ho preso qualcosa di più”

“In quanto tempo?”

“Non mi ricordo bene, ma quasi subito! Sapesse che delusione!”

“E poi ha fatto altri tentativi”

“Ma sì! Ma ancora peggio. Poi un’amica mia è venuta a mettere il Sondino ed è dimagrita tantissimo e m’ha detto di metterlo anche io. Ma fa male?”

Adesso è preoccupata.

“L’amica sua ha avuto male?”

“Ma no, andava in giro con quel coso nel naso come non fosse niente”

“Stia tranquilla sarà lo stesso per lei, come le altre migliaia di donne che hanno messo il Sondino”

Adesso si è rasserenata. Si distende, comincia a giocare con la collana.

“In pratica è 15 anni che lei pesa 90 kg?”

“E sì! Salgo e scendo, ma sempre lì”

“Lei ha l’abitudine di pesarsi?”

“Non mi peso spesso, ma mi peso. E’ una cosa deprimente”

“Diciamo che si pesa una volta a settimana?”

“Forse di più, a periodi”

Adesso andiamo a parlare di cose serie.

“Secondo lei perché è ingrassata?”

“Senta Professore, io non penso di mangiare molto”

E già e come hai fatto a mettere da parte 30 kg?

“Il problema è che mangio male!”

E’ la risposta ricorrente di tutti: “più che altro io mangio male!” Questa cosa penso la inculcano i Dietologi che non dicono mai al paziente “tu mangi troppo” perché rischiano di farselo nemico o che addirittura si alzi dalla sedia e vada via. “Tu mangi male” è una frase perfetta. Se ti dicessi “tu mangi troppo” ti darei la responsabilità del tuo ingrassare e questo non va bene, e implicherebbe che io ti farei mangiare poco e anche questo non va bene. Invece “tu mangi male” non ti dà alcuna colpa (nessuno mi ha insegnato a mangiare bene!) e il mio programma di Dietologo non è quello di non farti mangiare, ma quello di insegnarti a mangiare “bene” per cui tu dimagrisci continuando a mangiare “bene” e mangiando “bene” mantieni il peso. Magari ti fa capire che mangerai anche più di prima. Un programma perfetto, accattivante. Cosa sia esattamente mangiare “bene” non si capisce, evitare di spazzicare il cibo o mangiare tanta verdura sono cose troppo scontate ma il nostro Dietologo lo spiegherà in centinaia di visite successive. Ad ogni modo si fa un accenno che per scendere di peso bisogna pure “fare qualche sacrificio” perché non può essere una cosa indolore. Imparerai a mangiare e imparerai pure a spendere qualcosa, ma per la salute bisogna fare questo ed altro.

“Il suo peso ideale sarebbe 68 kg”

“Ma Professore, le ripeto, il Dietologo mi diceva che io dovrei pesare 58 kg,

ma ce li pesavo quando ero ragazza, adesso non mi ci vedo proprio a quel peso"

"E infatti il suo peso ideale non è 58 kg, è molto di più. Il suo Dietologo non si è sbagliato a leggere la tabella che infatti per la sua altezza e tipo corporeo dice proprio 58 kg. Il problema è che prima di stabilire il peso ideale bisogna fare l'impedenziometria, quell'esame che le hanno fatto prima di entrare a visita. Con l'impedenziometria si calcola l'aumento di massa magra del paziente che deve essere sommato al peso ideale. Se adesso viene qui l'attore Swartzenegger, quello pieno di muscoli, e si pesa, viene fuori che pesa 103 kg ed avrebbe un sovrappeso di 30 kg. Rispetto alla tabella dei Dietologi. E invece lui non ha un filo di grasso e 103 kg è il suo peso ideale. La tabella dice 73 kg, l'impedenziometria dice che ha 30 kg di muscoli in più e il peso ideale di Swartzenegger è proprio 103 kg."

"Ma professore quello è uno che sta sempre in palestra, io in palestra ci andavo giusto quando ero ragazza"

"Ma cara signora anche lei sta tutto il giorno in palestra, vede lei ha un sovrappeso di 30 kg"

Mi guarda preoccupata, ma lo sapeva.

Le faccio vedere una bottiglia d'acqua minerale da mezzo litro.

"Vede la mattina quando si alza dal letto lei prende un grosso zaino e ci mette 60 bottiglie così"

Fa un rapido calcolo, ha capito.

"E se le porta dietro tutta la giornata, in ufficio, quando accompagna i ragazzini a scuola, quando va a giocare a Burraco, pure la sera quando va a ballare. Questa è la sua palestra faticosissima. Le fanno male le ginocchia, i piedi scricchiolano e, naturalmente, si fa i muscoli. Infatti dall'impedenziometria trova che ha 10 kg di muscoli in più di quelli che dovrebbe avere, il suo peso ideale allora non è più 58, ma 68 kg. e lei fa il lavoro che farebbe un bracciante, un muratore che porta i sacchi di cemento, solo che quelli lavorano per 8 ore, lei lavora tutta la giornata"

"E lei fa una vita particolarmente attiva". Scrivo dei dati sul computer e tiro fuori una lunga tabella.

"Vede su questo computer ci sono i dati di più di centomila pazienti. Ho selezionato tutte le donne che hanno il suo identico peso e, vede, abbiamo un elenco di 147 pazienti che pesano esattamente quello che lei pesa oggi. Sono tutte donne, e vede, di ognuna abbiamo l'impedenziometria e sappiamo quanto kg di muscoli ha. Ci sono quelle con molti muscoli, la colonna arancione, e quelle con pochi muscoli in dipendenza che facciano una vita più o meno attiva. Adesso metto in ordine l'elenco sulla base del kg di muscoli e vede che la prima dell'elenco ha addirittura 18 kg di muscoli in più del valore ideale. L'ultima, pur avendo lo stesso peso, ha invece una quantità di muscoli minore

data	Rz		RzSiva	XcSiva	Peso	circ.po.	peso id		FM	FM id	BCM	BCM id	%var	TBW	TBWid	%var	velpo		
13/02/2009	429	84			98,0		52,7	71,1	26,9	46,1	14,7	37,5	19,0	97,5	139,3	38,1	38,1	0,1	119
09/01/2018	381	41			98,0		59,4	71,4	26,6	33,3	13,1	35,2	23,2	52,1	131,0	47,1	39,8	18,2	112
27/01/2012	487	73			98,0		59,1	69,9	28,1	45,3	13,0	33,9	23,0	47,1	126,0	37,9	39,1	-3,0	108
24/03/2009	518	66			98,0		63,5	74,4	23,6	41,1	17,8	33,8	22,9	48,1	125,9	40,2	40,5	-0,6	108
19/11/2010	347	37			98,0		56,2	69,4	28,6	36,2	15,7	33,5	20,2	65,6	124,6	45,7	38,6	18,2	107
17/05/2010	427	50			98,0		61,9	71,1	26,9	39,4	13,6	33,4	24,1	38,3	124,2	42,5	39,5	7,7	106
19/07/2010	380	43			98,0		57,6	70,1	27,9	38,5	16,1	33,3	20,7	60,4	123,8	43,7	38,9	12,5	106
18/10/2011	434	46			98,0		64,7	73,9	24,1	37,9	18,1	32,5	23,3	39,4	120,8	43,4	39,9	8,8	103
17/11/2009	419	46			98,0		56,6	66,8	31,2	39,3	12,5	32,3	22,1	46,4	120,3	42,7	39,4	8,4	103
27/11/2010	539	62			98,0		72,3	74,1	23,9	40,9	11,6	32,2	30,4	6,2	119,9	40,1	40,8	-1,7	103
03/03/2010	448	54			98,0		59,8	68,5	29,5	42,5	13,1	32,1	23,3	37,8	119,4	40,2	39,2	2,7	102
23/03/2015	492	55	586	63	98,0		62,5	70,2	27,8	40,3	13,7	32,1	24,4	31,8	119,4	41,1	40,3	2,0	102
22/11/2010	511	56			98,0		64,2	72,8	25,2	40,2	18,0	31,8	23,1	37,5	118,2	40,9	40,6	0,8	101
28/06/2011	541	56			98,0		69,0	73,6	24,4	38,7	15,2	31,6	26,9	17,5	117,5	41,5	41,3	0,4	101
05/11/2009	457	54			98,0		59,8	69,6	28,4	43,1	16,7	31,4	21,5	46,1	116,9	39,7	39,2	1,4	100
07/09/2009	524	60			98,0		64,0	74,0	27,7	45,7	17,3	31,4	22,3	40,0	116,8	37,0	39,5	6,0	100
07/09/2009	546	41			98,0		59,4	59,3	38,7	45,1	13,1	23,1	23,2	-0,1	86,0	37,2	39,8	-6,5	73
02/03/2010	499	38			98,0		59,1	60,7	37,3	45,9	16,5	23,0	21,3	8,1	85,5	37,3	39,1	-4,4	73
10/12/2012	498	36	571	46	98,0		61,9	62,5	35,5	44,1	17,3	23,0	22,3	3,1	85,4	38,5	39,5	-2,4	73
19/10/2010	457	31			98,0		61,9	62,5	35,5	41,6	17,3	22,9	22,3	3,0	85,3	40,7	39,5	3,0	73
02/02/2010	499	34			98,0		65,1	64,4	33,6	42,1	18,2	22,8	23,4	-2,6	84,9	39,8	40,0	-0,4	72
29/05/2013	463	34	522	42	98,0		56,2	58,4	39,6	45,8	15,7	22,5	20,2	11,1	83,6	37,9	38,6	-2,0	71
27/09/2010	470	32			98,0		56,6	58,7	39,3	42,9	15,9	22,5	20,4	10,2	83,5	39,7	39,4	0,7	71
27/01/2010	591	42			98,0		58,9	60,0	38	44,9	16,5	22,3	21,2	5,4	83,1	36,8	40,3	-8,8	71
11/03/2011	554	46			98,0		54,8	53,9	44,1	50,6	8,8	22,1	23,0	-3,8	82,3	33,5	38,4	-12,7	70
20/03/2009	516	38			98,0		57,6	58,6	39,4	47,6	16,1	21,8	20,7	4,8	80,9	36,0	38,9	-7,3	69
26/04/2008	412	28			98,0		52,7	55,3	42,7	44,9	14,7	21,6	19,0	14,0	80,4	39,1	38,1	2,6	69
03/11/2008	469	32			98,0		56,9	57,8	40,2	45,7	15,9	21,4	20,5	4,3	79,5	37,9	38,7	-2,2	68
05/10/2010	520	36			98,0		59,8	59,5	38,5	46,5	16,7	21,3	21,5	-1,1	79,1	36,7	39,2	-6,4	68
20/02/2010	468	28			98,0		61,2	57,7	40,3	42,8	13,5	20,4	23,9	-14,6	75,8	39,8	39,4	1,0	65

12 elenco di impedenziometrie di donne che pesano 93 kg, la colonna arancione è la massa magra, l'elenco è ordinato sulla massa magra, le prime pazienti dell'elenco hannp una notevole quantità di muscoli perchè fanno una vita molto attiva

del valore ideale. Questa è una donna che pesa come lei ma passa la giornata seduta su di una sedia. Non si muove mai."

"E io dove sto in quest'elenco?"

Sveglia la ragazza!

"Ha capito quello che volevo fare, vede su 147 pazienti lei sta al 20° posto, è tra quelle che fanno più moto. Questo vuol dire che se continua a fare la vita attiva che è abituata a fare, con il Sondino scenderà di peso molto rapidamente. Il Sondino infatti è in realtà un digiuno controllato durante il quale i chetoni annullano il senso di fame. Lei assume praticamente zero calorie. Se continua a fare questa vita attiva, brucia tante calorie e scenda rapidamente di peso. Se fa pure qualche bella passeggiata in più scende di peso ancora più rapidamente. Nell'arco di 10 massimo 12 giorni perderà il suo 10% del peso iniziale, 9 kg. Abbia pazienza e se vuole scendere più rapidamente, mentre ha il Sondino, cerchi di fare più moto e vedrà che la bilancia scenderà più rapidamente."

"E lei dice che scenderò sicuramente?"

"E' matematico a patto che lei non faccia abbassare i chetoni. Si ricordi, può assumere per bocca solo acqua, the, caffè e camomilla senza zucchero e senza dolcificanti".

"Ah, non si preoccupi, sarò bravissima"

"Il problema non è scendere, specialmente nel suo caso, scendere è facile e rapido. Il problema è mantenere il peso conquistato e nel suo caso è più difficile"

Mi guarda, adesso si preoccupa.

"Vede, come le dicevo, il peso è un equilibrio tra quello che si mangia e quello che si brucia. Quelli che ingrassano bruciano meno di quello che introducono e si fermano ad un certo peso. Tutte le donne che vede in questo elenco sono donne che hanno trovato un equilibrio allo stesso peso suo. Ma questi equilibri non sono tutti uguali. In alto ci sono donne come lei che bruciano molto, ma mangiano tantissimo. Le ultime sono donne che mangiano relativamente poco, ma bruciano ancora di meno perché fanno una vita molto sedentaria. Queste donne che stanno sempre sedute, se perdono peso, devono poi ridurre di poco la loro abitudine alimentare. Le donne che bruciano molto invece quando perdono 9 kg, 18 bottiglie, siccome fanno una vita molto attiva, finiscono per bruciare molto di meno. Vuol dire che devono cambiare di molto il loro regime alimentare, è più difficile."

Ha capito, ma sulla cosa ci dovrò tornare. Se lo deve scrivere bene in testa.

"In pratica dell'elenco che ha visto le donne in alto scendono rapidamente, ma riprendono peso facilmente. Le donne in basso scendono lentamente, ma poi per loro mantenere il peso è più facile. Per questo si dice che chi scende

rapidamente poi risale facilmente, c'è un chiaro motivo metabolico."

"Quando sarà arrivata al nuovo peso non deve pensare che è finita lì. Ha fatto la metà della strada, molto importante e gratificante. Le deve dare la forza per continuare a fare la parte difficile che è quella di mantenere il peso conquistato. Io ho fatto scendere di peso decine di migliaia di pazienti, ma molto spesso me li sono ritrovati dopo anni che avevano ripreso il peso che avevano perso. Tante volte ritornano con lo stesso identico peso che avevano quando sono venuti la prima volta. Il problema non è il metabolismo o qualsiasi altra diavoleria ormonale. Il peso è proporzionale alla grandezza della tua bocca. Tu mangi da 90 kg e pesi 90 kg. Col Sondino io rompo il rapporto con la bocca e il peso scende rapidamente, ma per mantenere il nuovo peso ci vuole una bocca più piccola. Quando sarà arrivata a perdere 9 kg deve continuare a controllare il suo peso al mattino e se il peso sale di 1 kg bisogna fare una dieta di 1 giorno che ti permette di recuperare il peso."

"Va bene, mi peserò tutti i giorni. Ma è sicuro che ce la faccio a perdere 9 kg?"

"Segua le mie istruzioni e se non ce la fa in 10 giorni, allunghi la cura fino a due settimane"

"Senta, ma se il Sondino lo tenessi 1 mese? Potrei scendere di più"

"Non si può fare. Vede, il Sondino è un trattamento molto aggressivo. Pazienti ipertesi tornano ad una pressione normale pur non prendendo farmaci, pazienti diabetici tornano ad una normale glicemia pur non facendo insulina. Gioca tutto sulla completa deprivazione dei carboidrati. Ma si può vivere senza carboidrati? Sono un componente essenziale della nutrizione umana. Io ho dimostrato su decine di migliaia di pazienti che una astensione completa dai carboidrati permette di ridurre molto il peso e non è pericolosa per la salute del paziente. Ma questo vale per una durata di 2 settimane. Se lei tiene il Sondino per un tempo maggiore di due settimane potrebbe essere pericoloso per la sua salute"

"Va bene, vediamo se ce la facciamo in 10 giorni se no facciamo 2 settimane"

"Deve regolarsi solamente sul peso, poi per qualsiasi problema mi telefoni, io sono sempre raggiungibile"

Bene, ci siamo detti le cose più importanti. Passiamo oltre.

"Lei prende farmaci di qualche tipo?"

"Solo i farmaci per il colesterolo e la pasticchetta per la pressione"

"Le pasticche per il colesterolo le può continuare, ma il farmaco per la pressione lo deve sospendere"

"Santo Cielo il mio medico mi spacca la testa, mi aveva detto che non lo devo sospendere mai!"

"E le ha detto bene, bisogna prenderlo regolarmente tutta la vita, ma quando ha il Sondino lo deve sospendere perché i farmaci per la pressione con il Sondino diventano troppo efficaci, rischia di andare in ipotensione. Quando smette il Sondino li riprende"

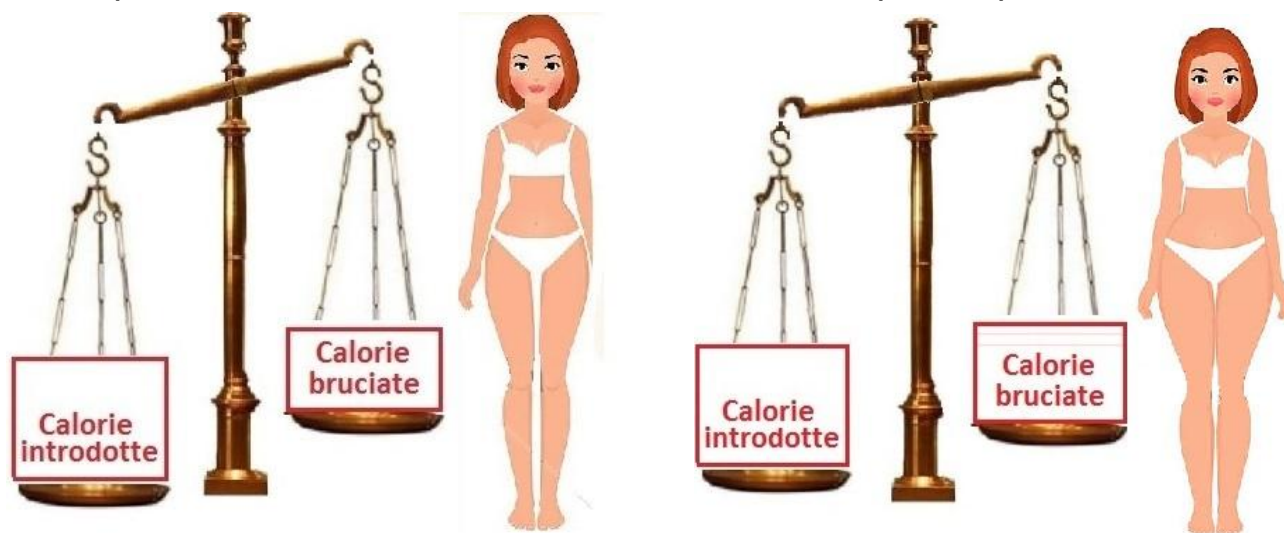
Forse l'ho convinta, speriamo bene, l'unico rischio del Sondino è che il paziente continui i farmaci per la pressione o per il diabete e finisce in ipotensione o in ipoglicemia.

E adesso mettiamo il Sondino. Ci vuole un attimo, non se ne accorge neppure. Passa alla stanza successiva dove le insegnano ad usare la pompa e la collegano al Sondino. Tutto fatto.

Il meccanismo dell'obesità

Dopo aver incontrato tutti questi pazienti obesi e dopo averli seguiti per anni io ho un'idea molto chiara sulle cause dell'obesità.

Le decine di migliaia di pazienti malnutriti che ho nutrito in modo artificiale nei cinquanta anni di attività mi hanno convinto che il peso dipende solamente



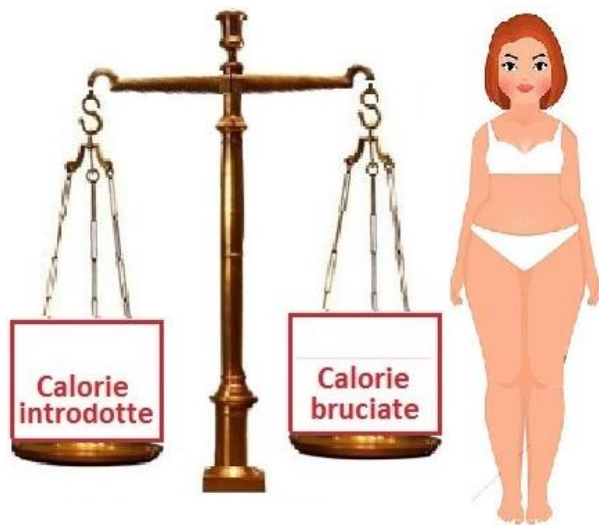
2 Se le calorie introdotte superano quelle bruciate il peso sale, ma lo stesso peso fa bruciare progressivamente più calorie

dalla quantità di cibo ingerito e dalla quantità di moto fatta dal paziente. E del resto non potrebbe essere in altro modo. La fisica dimostra che l'energia non si crea e non si distrugge. Se introduci nel tuo corpo l'energia-cibo questa può trasformarsi in energia-movimento oppure viene depositata come energia-grasso. Io so quante calorie assume il paziente perché glielo somministro io con una pompa. Se aumento la velocità della pompa il paziente ingrassa, se la diminuisco il paziente dimagrisce.

I pazienti che non possono alimentarsi per una malattia dimagriscono, ma non per la malattia, ma per il fatto che non possono alimentarsi. Il problema del peso che non scende esiste solo per chi non riesce a ridurre la sua assunzione di cibo. Se un tumore blocca la tua bocca, allora tu non mangi perché non puoi mangiare e scendi di peso rapidamente.

Il peso dipende anche da quanta energia viene spesa dal paziente. Nel periodo del lock down per il Covid19 tantissime persone sono ingrassate perché sono rimaste a casa, riducendo di molto l'attività motoria. E sono state

sempre a casa, troppo vicine al frigorifero.



3 alla fine si raggiunge un equilibrio tra calorie introdotte e calorie bruciate, il peso si stabilizza

Se tu bruci meno di quello che introduci si deposita il grasso e il peso sale inesorabilmente. Ma nell'arco di una vita il paziente dovrebbero raggiungere pesi elevatissimi. Invece no. Il peso sale fino ad un certo punto, anche elevato. Ma poi si ferma. Non sale più. E questo per un motivo semplicissimo. Il peso aumenta la spesa energetica del paziente. Se sali di 20 kg tu sei costretto a trasportare questo peso tutta la giornata e questo lavoro di fa bruciare calorie. Io calcolo il sovrappeso di ogni paziente, ma se

ad una persona dici che ha un sovrappeso, diciamo, di 32 kg quello non capisce esattamente di cosa si tratta. Allora gli faccio vedere una bottiglia d'acqua da mezzo litro e gli dico "tu la mattina ti alzi dal letto e ti metti sulle spalla 64 di queste bottiglie e te le porto a spasso tutta la giornata". E quello allora sgrana gli occhi. E pensate che ci sono quelli che di bottiglie ne portano 300!

Il pratica deve esserci un equilibrio perfetto tra cibo e moto. Se non c'è un equilibrio il peso sale e allora la stessa quantità di moto produrrà una perdita di calorie maggiore e l'equilibrio è ristabilito.

Questo meccanismo esiste anche negli animali solo che tendono a fare una quantità di moto molto maggiore e molto spesso non hanno la libertà di accesso al cibo che abbiamo noi umani dotati di supermercati e carte di credito. E per questo è raro vedere un animale obeso. Invece gli umani sono obesi molto spesso.

Fatevi una passeggiata e guardate le persone che circolano per strada. E' raro vedere qualcuno che non abbia qualche chilo in più. Sono tutti mangioni che si trascurano? Non si rendono conto che sono su di peso? Se noi li abbiamo facilmente individuati, pure loro hanno la capacità di vedersi. La verità è che sanno di essere sovrappeso o anche obesi, ma non gliene importa niente. Sono arrivati ad accettare la loro condizione, punto e basta.

Alcuni hanno lottato a lungo contro il sovrappeso ed hanno alla fine

capitolato. Altri non hanno lottato affatto, hanno semplicemente accettato la loro condizione magari senza rendersene conto.



Ebbene, essere sovrappeso ti permette di mangiare di più. Se ci pensate il vero inconveniente del peso è il salire di peso che ti costringe a cambiare il tuo guardaroba. Se tu hai 10 kg di peso in più e sei stabile a questo peso, il tuo sovrappeso lo porti in giro per il mondo e la gente lo vede, ma ormai anche loro accettano il sovrappeso, non lo vedono neanche.

15 per mantenere il peso bisogna controllare il peso tutte le mattine e se sale di 1 kg fare un giorno di carne e verdura

Ma trasportare quei chili è come essersi iscritti ad una palestra ed

andarci tutti i giorni a tutte le ore. Bruciate molte calorie e potete prolungare le vostre sedute mangerecce senza che questo comporti un ulteriore aumentare del peso.



16 un giorno di dieta è più che sufficiente per tornare al peso che era stato conquistato

Chi vuole mantenere un peso basso deve controllarlo tutte le mattine. Tu pensi di essere “padrone” del tuo peso? La risposta è sì e no. Se vuoi scendere di peso di molti kg è una cosa difficile, quasi impossibile senza un aiuto. Ma basta mangiare di meno per un giorno (io consiglio 100 gr di carne e verdure a foglia larga senza olio a pranzo e cena) perché il peso scenda mezzo kg o anche un kg. Solo che questa cosa non funziona se la fai tutti i giorni. Allora tu controlla il peso,

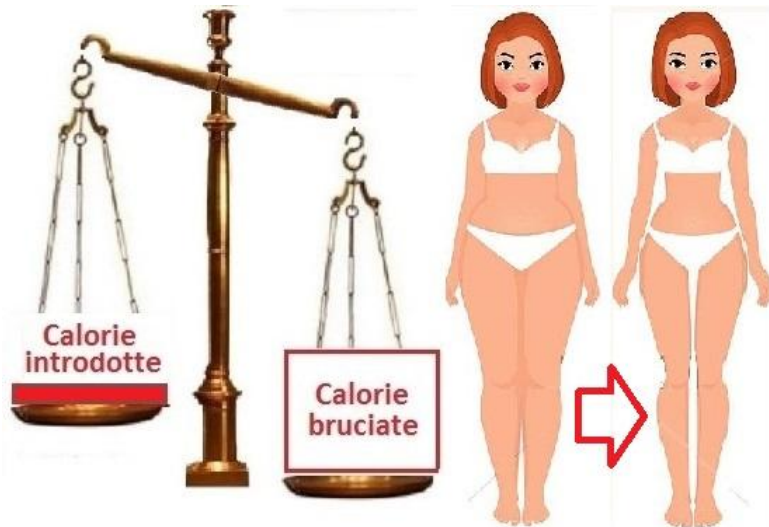
appena sale di 1 kg lo butti giù, senza pietà.

Obesità attiva e passiva

Dunque ognuno è fermo ad un certo peso perché le calorie che ognuno è abituato a introdurre è in equilibrio con le calorie che è abituato a bruciare. In

effetti il peso giorno per giorno oscilla in base alle variazioni dell'alimentazione o a periodi di maggiore o minore attività. Ma in linea di massima le due abitudini sono molto costanti.

Dieci anni fa venne un paziente che pesava 171 kg. Con una serie di cicli di Sondino scese di 50 kg di peso. Ritornò dopo 3 anni e pesava ancora 171 kg! Anche questa volta fece una serie di cicli e perse 40 kg di peso. E' tornato l'anno scorso, ancora 171 kg.



17 il Sondino è un periodo di DIGIUNO, il peso scende rapidamente

regola certi ormoni, ma il peso non può essere regolato automaticamente. Il nostro organismo per regolare automaticamente la pressione arteriosa ha la possibilità di misurarla e quindi la porta al valore giusto. La stessa cosa si potrebbe fare con il peso, quando il peso sale l'organismo riduce l'appetito. Il problema è che mentre esistono dei recettori che misurano la pressione arteriosa, non ci sono recettori che misurino il peso corporeo. Una regolazione automatica del peso non è possibile.

Il peso è solo l'equilibrio di due abitudini, quella alimentare e quella motoria.

Ci sono quelli che mangiano molto e si muovono molto, ma non abbastanza per bruciare tutto quello che mangiano e il peso sale. E ci sono quelli che non mangiano molto, ma si muovono molto poco e anche qui non riescono a bruciare quel che mangiano e il peso sale. I primi li chiamiamo obesi attivi, i secondi sono gli obesi passivi. Naturalmente tra i due estremi ci sono tutte le possibilità intermedie.

La differenza tra obesi attivi e obesi passivi è molto netta. Gli attivi sono dei grandi mangiatori e possono facilmente arrivare a pesi elevati. Sono principalmente uomini ed hanno una massa muscolare molto elevata.

C'è chi pensa che in ogni paziente ci sia una specie di regolatore del peso che magari impazzisce e ti fa ingrassare come un maiale. Niente di tutto questo. Ci sono centri regolatori, come quello che regola la pressione arteriosa, quello che regola la glicemia o che

Gli obesi passivi magari non mangiano neanche molto, ma fanno così poco moto che quel po' che mangiano non riescono a bruciarlo. Sono per lo più donne.

Quando mettono il Sondino si comportano in modo differente.

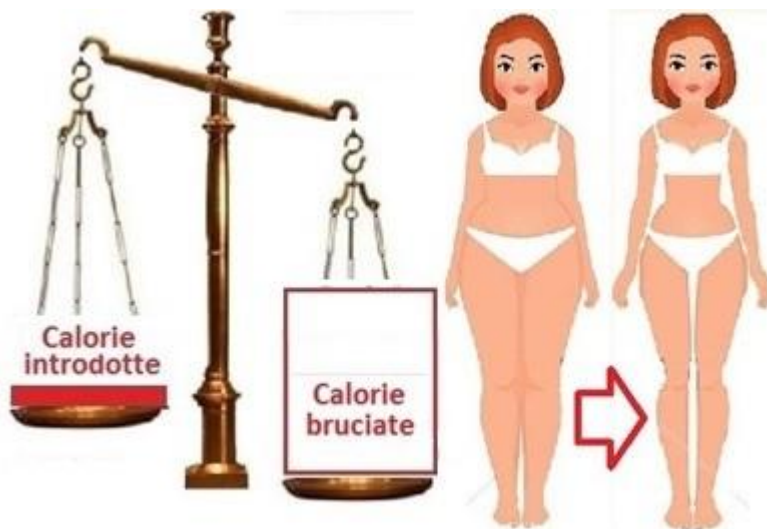
Gli obesi attivi (fig.17) durante il Sondino bruciano molte calorie e scendono facilmente di peso. In 10 giorni perdono facilmente il 10% del peso iniziale. I pazienti obesi passivi (fig.18) invece durante il Sondino ricevono la stessa quantità di calorie dei pazienti obesi attivi ma bruciano meno calorie e così scendono di peso più lentamente anche se vengono sollecitati a fare un po' più di attività di quella che fanno usualmente. Per scendere il 10% ci vogliono sempre 2 settimane.

Quando hanno finito il ciclo il loro comportamento è differente. Togliere, diciamo, 10 kg ad una paziente con obesità attiva riduce di molto le calorie

che brucia durante la giornata, per mantenere il nuovo peso il paziente deve ridurre di molto la sua assunzione alimentare, mantenere il peso è più difficile.

Togliere 10 kg ad un paziente obeso passivo, che fa pochissimo moto, riduce di poco le calorie che perde durante la giornata e quindi, per mantenere il nuovo peso,

l'alimentazione deve ridursi di poco, mantenere il peso è più facile.



18 Il paziente obeso attivo con un ciclo di Sondino perde più peso

La motivazione

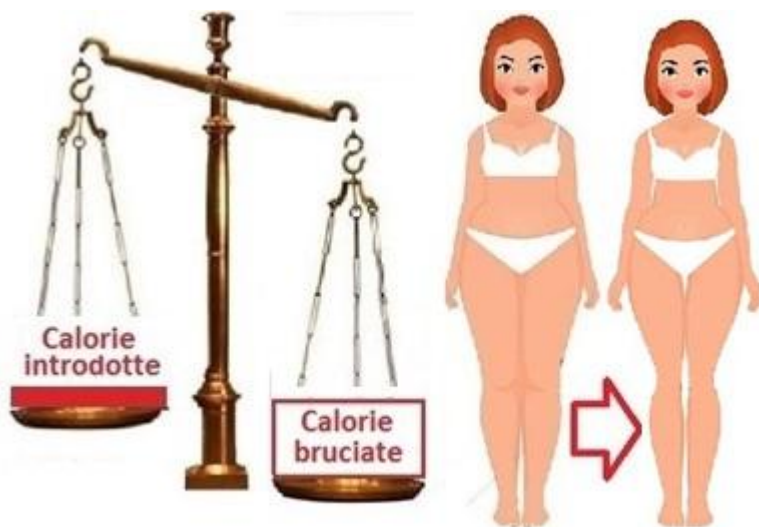
Come avete capito sia che si scelga la via della dieta che la via del Sondino, passare ad un peso più basso può essere facile, ma è sempre impegnativo. Ti costa qualcosa, visto che sono tutti d'accordo che il fai-da-te è

sbagliato e può essere pericoloso, e sicuramente ci devi spendere il tuo tempo e le tue energie. E devi fare dei sacrifici.

Ti devi concentrare sul motivo che ti spinge a lanciarti in quest'impresa. E poi devi anche chiederti, visto che molto spesso chi decide di dimagrire è grasso da anni, "perché, dopo tanto tempo, ho deciso di ridurre il mio peso?"

Le motivazioni sono importanti, una buona motivazione porta sicuramente al successo mentre una cattiva motivazione vi condannerà a fallire. Vediamole insieme.

Parliamo subito delle motivazioni limitate nel tempo. L'ortopedico non mi opera il ginocchio se non dimagrisco di almeno 10 kg oppure il chirurgo non mi opera l'ernia se non riduco il grasso dell'addome. Queste sono ottime motivazioni. Tu non vuoi veramente essere più magro, ma vuoi risolvere il problema chirurgico, risolto il quale puoi pure tornare quello di prima. Maliziosamente ci metterei la donnina (anzi donnona) che decide di sposarsi e non vuole scandalizzare tutto il parentato con un abito da sposa simile ad una mongolfiera. E ci metterei pure la sua mamma che vorrebbe immortalarsi nelle fotografie del matrimonio con un certo vestitino molto bello nel quale attualmente non riesce ad entrare da anni. Queste indicazioni sono sempre buone e, siccome sono legate ad una scadenza più o meno vicina,



19 Il paziente obeso passivo con un ciclo di Sondino perde meno peso

garantiscono la piena collaborazione del paziente nel seguire la vale dieta o nell'osservare le rigide regole del Sondino. Visto che scendere è molto più facile che mantenere, almeno se si usa il Sondino, vi consiglio di fare coincidere la fine del ciclo con il giorno in cui sarete operati oppure vi sposate. Rende tutto più facile.

Anni fa venne una signora americana, di Miami, che mise il Sondino e dimagrì tantissimo. Il marito medico si comprò della pompe, dei sondini e tante soluzioni proteiche. Si mise a fare, a Miami, il Sondino del Prof. Cappello, pari pari, con l'unica notevole eccezione di un prezzo dieci volte

superiore. Alla fine una ditta che faceva abiti di nozze si convenzionò col medico di Miami. Ti faccio perdere 10 kg e ti metto dentro al vestito giusto. La cosa finì sul New York Times, "Hunger Games!" Mi sa che i dollari sono venuti giù a palate. Ma fundamentalmente l'indicazione è giusta, hai un problema e lo risolvi. Dopo sarà quel che sarà, ma c'è poco da sperare.

Se non c'è di mezzo un motivo contingente allora vi consiglio di essere molto chiari con voi stessi. Molti vengono da me dicendo che vogliono fare un "tentativo". Voi dovete scegliere di scendere di peso per il resto della vostra vita e dovete rendervi conto che questa cosa vi impegnerà per anni. Molti pensano di scendere di peso un po' come fosse mettere un nuovo vestito. Dovete predisporvi ad una lunga battaglia, altrimenti forse non val la pena neanche provarci.

E adesso facciamo la domanda più importante: "dopo anni di obesità o sovrappeso cosa ti spinge a cambiare?"

Certe volte la risposta è facile, mi hanno trovato la pressione alta o, peggio, la glicemia alta, sto rischiando il diabete. Il diabete è il deterrente maggiore. L'obeso ama la vita ed ama la libertà. Cresce di peso anche per la voglia di liberarsi dal luogo comune dell'essere magri. Il diabete ti mette il guinzaglio e questo diventa un ottimo deterrente. Pressione e glicemia sono ottime motivazioni.

Anche la donna divorziata o anche l'uomo divorziato che vogliono rimettersi in gioco è una motivazione ottima.

Una buona motivazione è la persona che negli anni è andata salendo e adesso si ritrova un peso a 3 cifre e si è spaventata.

Prima di lanciarsi nella battaglia contro il peso cercate i vostri motivi. Tante volte è venuta a mettere il Sondino una persona di mezz'età che mi ha raccontato di decine di diete che ha fatto e sono fallite, per quale motivo questa volta le cose dovrebbero andare in modo diverso?

Lo stesso vale per quei pazienti che, nell'arco di anni hanno messo il Sondino tante volte, ma per questi pazienti faremo un capitolo a parte.

Il peso ideale

Lui è alto e grosso, pesa 243 chili, cammina con un passo incerto, un po' traballante, ma veloce. Passa pelo pelo nella porta del Dietologo che se lo

trova davanti e quasi si spaventa. Allunga una mano sulla seggiola, la testa, va bene, lui ha una lunga esperienza di sedie che si sono infrante sotto al suo peso. Si siede e guarda il Dietologo con l'espressione di chi dice "missione compiuta".

Qualche convenevole ma poi andiamo subito al punto. "Senta dottore, io ci voglio dare un taglio a questa storia!" Lui lo guarda con una vaga apprensione, un bestione di più di 200 kg va ascoltato attentamente quando si esprime in modo così deciso. "Ieri sedendomi ho sfasciato due sedie, un giorno di questi mi rompo la testa, ma poi m'hanno detto che sono quasi al diabete come il mio povero nonno che c'è rimasto cieco. Basta, voglio dimagrire ed arrivare al mio peso ideale".

Il Dietologo si è rasserenato, continua ad annuire come a dire "bene, giusto", ma non fa a tempo a dire la sua che parte la domanda cruciale "Qual'è il mio peso ideale?" Il Dietologo raccoglie due dati, scrive sul computer, arriva rapida la risposta. "84 kg!" Quello sgrana gli occhi, fa a mente un rapido calcolo. "Che mi ricordi il 84 kg non ci pensavo neanche da ragazzo! Allora dovrei scendere di 159 kg. Se è vero che con la dieta si perdono 2 kg al mese ci metterei 6 o 7 anni!" Il Dietologo adesso lo guarda come si potrebbe guardare un vitalizio in carne ed ossa. Sorride alla decisione del paziente, alza la mano destra e la svolazza in segno di "suppergiù". "Ma in realtà in questi casi si deve arrivare al peso "ragionevole"". Quello lo guarda interdetto. "Ma scusi cos'è questo peso ragionevole?"

E già, che senso ha parlare di peso "ragionevole"? Ma che ragionamento bisogna fare?

Il peso ideale è teoricamente una cosa semplice. Quanto dovrebbe pesare questo signore? Vediamo raccogliamo i dati che sono essenzialmente due, l'altezza e la circonferenza del polso. L'altezza si capisce facilmente. La circonferenza del polso permette di capire il tipo costituzionale del paziente, ha le spalle larghe o le spalle strette? Naturalmente se ha le spalle larghe dovrebbe pesare di più.

In realtà si considerano tre tipi, longilineo, normolineo e brachitipo che è quello con le spalle larghe. Visto che misurare le spalle è abbastanza complicato si è deciso di misurare la circonferenza del polso, assumendo che polso largo va con spalle larghe.

Poi ci sono delle simpatiche tabelle, naturalmente separate per sesso, che vengono fatte dalle assicurazioni sulla vita degli americani, e sono fatte molto bene perché lì si tratta di soldi, se sei nel range corretto l'assicurazione costa di meno se sei fuori dal range costa molto di più. Metti altezza e circonferenza del polso sulla tabella corrispondente al sesso del paziente ed hai subito il peso ideale.

Nel complesso questo calcolo del peso ideale è abbastanza approssimativo. Già l'altezza si fa presto a dire. Ma se il paziente ha la colonna vertebrale storta, come la dobbiamo correggere?

La circonferenza del polso aumenta negli obesi perché il polso è foderato di grasso, finisci per calcolarli tutti come brachitipo. Ma la cosa più tragica è la massa muscolare che non viene per niente considerata nel calcolo del peso ideale. Viene da te un distinto signore che è alto 184 cm e pesa 107 kg con una circonferenza del polso che corrisponde ad un normolineo. "Lei ha un'obesità di seconda categoria e deve scendere di peso di 25 kg. Ma poi lo guardi e vedi che è l'attore Schwarzenegger, un armadio di muscoli dove non c'è un filo di grasso. Una toppa colossale.

E così tutti i pazienti che noi chiamiamo obesi attivi devono correggere il valore della tabella cui vanno aggiunti i kg di massa muscolare in più calcolati con l'impedenziometria.

Il nostro obeso di 240 kg ha probabilmente 40 kg di massa muscolare in più e allora il peso ideale non è più 84, ma 124 e per arrivarci, con una dieta, ci vogliono due anni di meno.

Ma alla luce di quello che abbiamo visto finora, dobbiamo consigliare al paziente che vuol dimagrire di scendere fino al peso ideale?

Scendere di peso e restare nel nuovo peso richiede un cambiamento delle abitudini alimentari e motorie che già per una semplice variazione del 10% diventa impegnativo. All'inizio dell'esperienza del Sondino per dimagrire abbiamo sottoposto molti pazienti a 3 cicli successivi nell'arco di meno di 2 mesi e perdevano circa il 20% del peso iniziale.

Oggi le cose sono cambiate. Fai un ciclo e cerca di scendere il tuo 10%. Dopo cimentati con la misurazione del peso mattutino. Riesci a mantenerti stabile al nuovo? Magari incrementando la quantità di movimento? Bene, fai un altro ciclo, se vuoi. Ma se pensi che scendere di più di peso ti aiuti a mantenere il nuovo peso, allora non hai capito nulla e sei destinato a fallire.

Per uno come me che è anziano e fa poco movimento essere al peso ideale è una vera jattura. Il mio peso era abitualmente 74 kg ed ero almeno 10 kg al di sopra del mio peso ideale. Poi ho iniziato ad interessarmi di pazienti obesi. Non c'è niente di più squallido del solito ricercatore americano che, arrampicato su di un microfono, dipinge a tinte fosche le complicità dell'"obesity" e tutti possono vedere che anche lui è obeso peggio delle fotografie che sta proiettando. E così ho rinunciato alla mia solita colazione con cappuccino e cornetto, il pranzo con panino robusto e succo di frutta e cena di primo-secondo-frutta con bicchiere di vino. Adesso the e fette biscottate integrali a colazione, 60 gr di prosciutto crudo a pranzo e un primo o un secondo a cena con l'immane bicchiere di vino. Se lascio questo binario il peso mattutino mi punisce e devo recuperare. Se decido di ribellarmi e prendo 2 o 3 kg le mie 200 camicie decidono di strozzarmi alla gola e da un giorno all'altro mi ritrovo senza una camicia.

Se potessi scegliere mi ritagliarsi una vita più comoda con la pasta tutti i giorni ed un guardaroba nuovo, decisamente più largo.

È questo è quello che fanno tutti più o meno consciamente. È abbastanza raro vedere persone che rispettano il loro peso ideale. Ognuno si sceglie un peso un pò sopra che gli permette quello che vuole dalla vita. Ognuno si sceglie inconsapevolmente un equilibrio tra le necessità estetiche e le gioie della tavola e lì rimane per anni. E secondo me fa benissimo. Se i chili diventano troppo allora sono d' accordo a fare qualcosa.

Chetoni zero

"Pronto professore, sono la signora Perri"

Io sono a casa mia, è quasi ora di cena. Sto studiando al pianoforte la Toccata e Fuga di Bach, un pezzo decisamente al di sopra delle mie capacità.

Sono quasi contento che mi abbiano interrotto, la devo finire con questo maledetto pianoforte che è diventato una specie di mania. Ma mi rilassa, mette insieme i miei pensieri, li ordina come tante piccole note. Alla fine mi sembra quasi che dia senso alla mia vita.

"Ah, signora Perri come vanno le cose? C'è qualche problema? "

"Ma sì Professore, oggi il peso non è sceso"

Deve essere certamente una delle pazienti col Sondino per dimagrire. Io ho da fare con centinaia di pazienti, quelli che vivono con nutrizione artificiale per qualche malattia e poi la schiera di pazienti che mettono il Sondino per dimagrire.

Normalmente c'è il computer con decine di migliaia di nomi. Un attimo, metti il nome del paziente e compare tutta la sua storia, magari di anni, i suoi problemi, le impedenziometrie e gli esami del sangue.

C'è scritto meticolosamente tutto il resoconto di quello che è successo anche le mie considerazioni e pure qualche parolaccia, anche di molti anni fa. Fantastico, insostituibile, la vera ragione del mio successo

Ma adesso il computer non c'è, sono nella modalità pianoforte.



20 Il controllo dei chetoni deve essere fatto tutte le mattine durante il ciclo di Sondino

Cerco di
raccattare nella mia
povera memoria,
Perri? Chi era
costei?

Deve essere certo
una grande
importuna. Non si
rende conto che il
suo problema non
ha alcuna urgenza!
E io sono a casa
mia e per i fatti miei.

Ma perché ho
deciso di fare il

medico? Io volevo fare l'ingegnere. Ti chiamano solo se il ponte sta cadendo. O forse no.

Le note di Bach mi guardano come a dire che facciamo?

"La pressione va benissimo, ho sospeso la pillola come mi ha detto lei e la pressione non è mai stata così normale. Anche il peso scendeva benissimo, quasi un chilo al giorno. Ma stamattina mi sono pesata e il peso è lo stesso di ieri. Come mai?"

Fin qui è normale amministrazione non ho niente per identificare questa signora Perri. Ma se ha visto stamattina che il peso non era sceso, perchè mi telefona la sera, quando sto per i fatti miei?

"Da che peso è partita?"

"Ah, sì, sulla mia bilancia pesavo 88, ma sulla sua pesavo 89"

Eh già le bilance sono tutte differenti e tutti i pazienti ti dicono quanto pesano sulla loro bilancia, sulla mia bilancia e magari pure sulla bilancia della Farmacia. Ma quando lo capiranno che devono avere solo la loro bilancia come punto di riferimento?

"Ieri dopo 6 giorni pesavo 82 ed ero contentissima. Ma stamattina mi peso e arriva la doccia fredda. Il peso non è sceso per niente! Mio marito dice che il peso non poteva continuare a scendere così rapidamente, ma lui fa l'otorino e non ci capisce niente! "

Ecco che la signora Perri esce dalla nebbia! Ma si è quella bella biondona col marito otorino lungo lungo.

Ci ho messo mezz'ora per convincerli a sospendere le pasticche della pressione. E' tornata a mettere il Sondino dopo qualche anno. Con la menopausa ha fatto un salto di una decina di chili, è diventata ipertesa e sta quasi sull'orlo del diabete.

Sarebbe una bella bionda se non avesse il vizio della forchetta. Dalla memoria esce una foto di un vestito a casacca di un assurdo verdone. Chi di verde si veste

Il Sondino l'ha ingoiato con grande facilità col nuovo sistema di riscaldarlo prima di infilarlo nel naso.

Mi ricordo che ha detto che non si ricordava che fosse così facile

"Senta ma i chetoni come vanno?"

"Ah, sì, anche quella è una cosa stranissima. Il primo giorno erano assenti, ma già il secondo giorno sono arrivati a 40 e poi sono rimasti sempre 80. Stamattina ho fatto il controllo subito dopo che mi sono svegliata ed ho visto che erano di nuovo assenti! L'ho fatto pure due volte! Come mai, Professore?"

Eh già, brutta salama che non sei altro? Guardo di sfuggita l'orologio, oggi è lunedì, vuol dire che ieri era domenica, siamo andati a cena da qualche parte?

I chetoni sono il grasso che viene mobilizzato dai depositi. Io do ai pazienti degli stick per controllare i chetoni delle urine. Il primo giorno di Sondino sono sempre negativi ma dopo due o tre giorni compaiono nelle urine e salgono inesorabilmente mentre il peso scende.

Li faccio misurare ogni mattina. A che serve? Non serve a niente! È chiaro che devono salire man mano che il peso scende.

Se il paziente beve molta acqua i chetoni nelle urine salgono di meno perchè si diluiscono. Ma una volta che hanno cominciato a salire rimangono alti per tutta la durata del Sondino, non c'è un motivo al mondo per cui debbano azzerarsi, a meno che

Questo è il vero motivo per cui li faccio misurare, una furbata che ho copiato da una lenza di Dietologa del jet set che ho conosciuto per caso tanti anni fa. Le nostre strade si erano incrociate perché aveva avuto un risultato strepitoso sulla moglie obesissima di un attore bello e famoso che era pure innamorato pazzo di quella specie di pachiderma.

Ebbene la bravissima Dietologa rapidamente le aveva tolto ben 30 chili, ma alla fine le erano comparsi gli occhi gialli per cui la dietologa era stata criminalizzata, la sua dieta spericolata le aveva mandato in pappa il fegato!

Toccò a me scoprire che la Dietologa non aveva alcuna colpa, la paziente aveva un bel cancro del pancreas che sicuramente aveva fatto anche lui la sua parte in quel miracoloso dimagrire della paziente.

In quell'occasione mi toccò studiare il meccanismo della dieta miracolosa e scoprii che la brava Dietologa faceva delle diete al limite della decenza e faceva controllare tutte le mattine i chetoni per scoprire se il paziente aveva fatto qualche trasgressione. Se assumi dei carboidrati i chetoni da un giorno all'altro spariscono dalle urine e puoi capire se la paziente ha fatto qualche deviazione dalla dieta. E lei aveva a che fare con ricche grassone viziatissime e infingarde.

Il caso della signora Perri, quindi era, come dire, cotto e mangiato. Domenica sera il nostro caro otorino l'aveva portata a cena da qualche parte, con tutto il Sondino, magari a casa di amici e lì è successo il fattaccio. Cioccolata, dolcetto? Non lo sapremo mai e non sapremo neanche perché mi telefona questa sera per chiedermi quello che sa benissimo. Forse pensa che infine dei conti quel cioccolatino (o era mezza scatola?) non può mandare all'aria tutta la cura! E invece è proprio quello che è successo.

"Ma i chetoni li ha controllati bene? "

"Ma certamente, li ho controllati due volte! "

E lo dice pure spazientita come se mi avesse fatto un favore.

"Senta Signora ma, come le avevo detto, durante il Sondino non si deve prendere per bocca niente altro che acqua, the, caffè o camomilla senza zucchero e senza dolcificanti. "

Silenzio. Ci sta pensando. E poi parte all'attacco.

"Ma io non ho preso niente! Lo chieda a mio marito! "

Non mi passa per l'anticamera del cervello.

"Eppure il peso si blocca e i chetoni scompaiono quando il paziente ha assunto anche una dose minima di carboidrati"

Non è vero, ci vuole almeno un mezzo piatto di pasta

Buttiamo le carte in tavola.

"Vede, io faccio controllare i chetoni giusto per individuare quelli che non sono ligi alle consegne. "

"Ma cosa si crede, professore, non sono mica una ragazzina scema! "

Ragazzina certamente no, ma un pò scema ci può stare, ma questo non glielo possiamo dire.

La voce adesso è un po' incerta, si è ricordata di aver ingoiato qualcosa che forse pensava non desse alcun problema. Vediamo se riusciamo a trovare un'uscita onorevole dalla situazione.

"Ma lei è sicura di non aver preso altro che acqua, the caffè e camomilla senza dolcificanti?"

"Ma certo, Professore!" Voce ancora più incerta, spariamo le tisane!

"Non ha preso, per caso qualche tisana?"

Ci pensa, ha capito che le ho offerto una ritirata con onore.

"Ma perché le tisane non si possono prendere?"

"Ma certo che no, contengono spesso carboidrati, nel film si dice esplicitamente, c'è pure una tabella"

"Mi spiace, mi è sfuggito, sì, ieri ho preso due tisane"

"Niente di tragico, vedrà che domani i chetoni risalgono e il peso continua a scendere."

"Va bene, sono confortata, le faccio sapere"

Magari non la sera tardi.

"Benissimo e si ricordi non prendere niente per bocca!"

Il Sondino si è rotto!

“Pronto Professore!”

“Mi dica, signora!”

“E’ successa una cosa grave! Gravissima!”

Oh Santo Cielo che è successo? Questa è la signora che non riusciva ad attaccare la pompa al trasformatore per caricarla, un vero genio. Certe volte ti viene il dubbio che il grasso si possa infilare nel cervello con conseguenze immaginabili.

“E che è successo questa volta?”

“Professore si è rotto!!”

Ah, la solita storia.

“Cosa si è rotto?” Facciamo finta di non capire.

“Il Sondino, il Sondino si è spezzato ed è rimasto dentro!”

“Ma il Sondino non si può rompere!”

“Sì è rotto, le dico! E adesso che bisogna fare?”

“Ma il pezzo che è rimasto quanto è lungo?”

“Ma non più di una trentina di centimetri, il resto è rimasto dentro!! Che bisogna fare? Come si fa a tirarlo fuori?”

“Senta, signora, ha un metro per misurare la lunghezza del Sondino che è rimasto?”

“Certo, lo vado a prendere”

Si sente un febbrile trafficare. La paziente è terrorizzata.

“E’ più lungo di quello che mi era sembrato”

“Quanto è lungo?”

“Un metro esatto!”

“Questa è la lunghezza del Sondino che le ho infilato nel naso!”

“Allora non si è spezzato!”

“No, non è possibile che si spezzi e non si è mai spezzato su più di 100 mila pazienti che l’hanno messo. E’ solo venuto fuori dal naso”.

“E come mai?”

“Ma gliel’ho detto quando le ho messo il Sondino. Specialmente a sera prima di andare a dormire bisogna controllare la tenuta dei cerotti sulla guancia e dietro l’orecchio. Se non tengono bene bisogna sostituirli altrimenti succede quello che è successo a lei. Il Sondino se lo ritrova in mano!”

“Ma è sicuro che il Sondino è lungo un metro?”

“Ma certamente! Se vuole la riprova lo porti qui e lo confrontiamo con un Sondino nuovo!”

“Beh! Se lo dice lei.....”

“Ma poi c’è un’altra prova che può fare”

“E cioè...”

“E’ molto semplice. Lei ha in mano il Sondino che è venuto fuori?”

“Sì, ce l’ho qui”

“Afferri il Sondino con due mani e vede se riesce a spezzarlo facendo tutta la forza di cui è capace”

Sento che mette giù il telefono e mi sembra di vedere due manone che si arrotondano intorno al povero Sondino. Sento ansare, sta facendo le cose sul serio

“Lo sa che non mi riesce di spezzarlo? Ho tirato con tutta la forza. Si è allungato e assottigliato, ma non si spezza!”

“E’ poliuretano, indistruttibile. Venga a studio che gliene metto un altro. Ma questa volta controlli bene i cerotti”

E poi se pure si fosse rotto il Sondino è uno spaghettono che si fa strada per tutto l’intestino ed esce dall’altra parte. E’ successo in passato, nei pazienti in Nutrizione Artificiale, quando usavamo sondini di plastica, molti anni fa. Ma questo non lo diciamo alla nostra signora, se no rischio che si fa venire altre paure.

Il ritorno di Giovannona

“Posso entrare, Professore? Missione compiuta!”

Si vede che è scesa bene di peso, questa volta ha messo un paio di pantaloni ed ha una casacca a fiori. Sempre la collana pesante. Ha un sorriso raggianti, è contentissima.

“E’ scesa rapidamente!”

“Per scendere di 9 kg ci ho messo 12 giorni e gli ultimi giorni non ce la facevo più, ma ho perseverato, come lei mi aveva detto. Ho cercato di fare un po’ di moto, ma mi stancavo facilmente!”

E già! Succede spesso, specialmente a quelli che si vergognano di andare in giro col Sondino nel naso e si fanno fare il certificato di malattia.

“Certo che sembra un'altra persona”

“E' vero? Me lo dicono tutti”

“Ha avuto fame?”

“Solo il primo giorno, poi per niente, anzi ho avuto molta nausea”

“L'odore dei Chetoni le ha dato molto fastidio?”

“Io non l'ho sentito per niente, mio marito mi diceva che si sentiva un poco”

L'alito chetonoso si sente sempre, inesorabilmente, ma la cosa è compatibile con una vita decente.

“E la pressione?”

“Ho sospeso la pasticca che prendevo da anni e non è salita per niente, anzi era molto bassa”

“Aspetti ancora un giorno e poi la riprenda. Deve parlarne col suo medico, forse, adesso che è dimagrita la dovrà ridurre o forse la può sospendere completamente. Vi dovete mettere d'accordo.”

“Ci vado domani. Chissà che mi dirà quando vede come sono dimagrita!”

Magari era uno di quei medici che al Sondino non ci credono o pensano che faccia male alla salute.

Ma adesso dobbiamo spiegare bene alla nostra amica quello che deve fare per mantenere il peso.

“Mi fa piacere che è riuscita ad ottenere un buon calo di peso, ma lei non deve pensare che è finito qui!”

Mi guarda, accavalla le gambe che adesso sono molto più sottili anche se ancora abbastanza cicciotte.

“Ma certo, dobbiamo fare un altro ciclo, quanto tempo deve passare dopo il primo?”

E no, vedi che non ha capito niente?

“Può fare tutti i cicli che vuole, ma adesso deve imparare a mantenere il peso che ha conquistato col primo ciclo!”

“Non si preoccupi, mangerò di meno”

“Questo è sicuro, ma non basta. Cosa le ho detto di fare fin dall'inizio”

“Sì, mi ha detto che devo cercare di fare più moto.....”

E' sempre così, mi viene da piangere.

“Sì anche fare moto è importante, ma la cosa più importante è continuare a misurare il peso al mattino dopo aver urinato e sempre sulla stessa bilancia”

“Ma sì, me lo ha detto. Vedrà che lo farò!”

“E deve fare 3 cose, pesarsi, se scopre che ha preso un chilo dal peso che aveva conquistato, deve fare subito la dieta di un giorno che le hanno dato le mie segretarie. Se dopo il giorno di dieta il peso non è tornato a posto, mi deve telefonare”

“Sì, lo farò. Lo sa che adesso che ho perso 9 kg mi entra di nuovo il vestito rosso di Valentino che mettevo 10 anni fa?”

E come no, ma per quanto tempo riuscirà a metterlo se non ci sta attenta? Ad ogni modo con un vestito di Valentino non riesco neanche ad immaginarla, magari lo aveva già fatto allargare!

“Mi fa piacere ed è importante che lei si entusiasmi, lei pensa di aver fatto un sacrificio ed aver ottenuto un buon risultato e magari mi è pure riconoscente. Ma deve capire che fino ad adesso non ha fatto quasi niente: ha superato la paura del Sondino, si è fatta mettere il tubo, è stata buona per un paio di settimane, ma il vero impegno comincia adesso. Lei ha conquistato un peso che non è il suo. Magari era il suo 10 anni fa, ma adesso lei si era stabilizzata ad un peso che era molto più su. Per mantenere il nuovo peso deve mangiare di meno e muoversi di più e il punto di riferimento deve essere la sua bilancia. Ricordi: si pesi sulla stessa bilancia SOLO al mattino dopo aver urinato, se trova che il peso è salito non deve dire che la bilancia è rotta e non deve dare la colpa a ritenzione di liquidi, deve dire “ho preso un chilo e lo devo perdere” e faccia subito la dieta di un giorno”

Chissà se ha capito! Il fatto è che i pazienti sono tutti contenti di aver perso peso, ma non si rendono conto che non ci vuole niente a riprendere i chili. Proviamo a farla ragionare.

“Vede il Sondino funziona, come lei ha visto, e funziona bene. Ma ha un grande limite e il limite è questo. Se lei avesse fatto una dieta per scendere di 9 kg ci avrebbe messo almeno 5 mesi e alla fine si sarebbe ritrovata allo stesso peso che ha adesso, ma in questi 5 mesi avrebbe imparato che si può mangiare molto di meno di quello che lei era abituata a fare. La dieta serve principalmente a questo: imparare a mangiare di meno. Col Sondino lei è scesa molto molto più rapidamente e questo è bene, ma non ha imparato proprio niente. Deve rendersi conto che adesso deve crearsi questa abitudine.”

“Ma ho capito, sa. Non sono mica una scema!”

Ma non si tratta di essere scemi o intelligenti. Molti pazienti in realtà non hanno alcuna voglia di ridurre la loro alimentazione, perché non hanno

accettato in nessun modo che il loro peso sia legato alle loro tempeste culinarie. Ingrassano e la colpa la danno a problemi psicologici, mettono il Sondino, scendono di peso e poi quando dopo un po' lo riprendono la colpa la danno ad altri problemi psicologici o addirittura al Sondino. La cosa che li deve far pensare è che i problemi psicologici (che in realtà oggi hanno tutti, pure quelli che sono magri) avranno pure effetto sulla loro voracità. Ma come mai il peso ritorna sempre allo stesso identico valore?

E la risposta è facile. Il tuo peso è grande quanto la tua bocca. Per dimagrire basta ridurre la bocca e il peso scende lentamente. Il Sondino accelera la discesa del peso, ma dopo bisogna regolare la bocca e regolarla bene avendo come punto di riferimento la bilancia mattutina.

Il peso mattutino

Il peso è un punto di riferimento importante, ma bisogna saperlo rilevare. Dovete partire da questo concetto, tutte le bilance, pure quelle sofisticate e costose, sono differenti. Mettete la stessa persona sulla tutte le bilance del mondo e troverete pesi differenti. E' un po' come l'ora letta su di un qualsiasi orologio, potete trovare ore ben differenti, ma se dovete calcolare un tempo di 10 minuti usando un qualsiasi orologio lo potete calcolare in modo molto preciso. Questo vale anche per le bilance, se il peso di oggi su questa bilancia è uguale a quello di ieri vuol dire che non è cambiato. E così se il peso di oggi è un kg di più di quello che avete letto ieri allora potete essere sicuri di essere saliti di un kg, a patto che vi pesiate sulla stessa bilancia.

Gli indumenti naturalmente disturbano la pesata. La cosa migliore è pesarsi senza indumenti. Ed ecco che andarsi a pesare magari nella stessa Farmacia non va bene perché non vi potete mettere nudi sulla bilancia della Farmacia. Dovete usare una bilancia vostra, magari non di precisione, ma affidabile, se vi mettete due volte di seguito sulla bilancia vi deve dare lo stesso peso, altrimenti non serve a niente ed è da buttare.

Assumere cibi o anche liquidi altera il peso. Se bevete un bicchiere d'acqua intero subito dopo peserete due etti di più. Ecco perché il peso di oggi lo dovete misurare al mattino quando vi alzate dal letto dopo aver urinato, nudi e sempre sulla stessa bilancia. Durante il giorno sale perché assumete alimenti o scende perché sudate o fate attività, ma quello è un peso che non ci

interessa. Andare di corpo ha la sua influenza, ma si tratta di qualche etto al massimo. Se avete l'abitudine di andar di corpo tutte le mattine, pesatevi dopo esser andati di corpo, altrimenti non ha importanza.

Le variazioni del peso mattutino normalmente non sono quasi mai superiori ad un chilo in più o in meno. Giusto i pazienti molto obesi che mettono il Sondino possono scendere di due kg in un giorno.

Le variazioni sono determinate da 3 componenti: Il grasso, l'acqua e i muscoli.

Il grasso è l'attore principale del peso, ma non è solo quello. L'acqua ha una parte importante, ma molto di meno di quanto tanta gente crede. "Sono salita di 3 kg, ma sa, professore, io sono soggetta a ritenzione idrica": Ma 3 kg sono 6 bottiglie d'acqua minerale da mezzo litro. Dove si sono nascoste nel tuo corpo? Tu non hai la gobba che si inturgidisce come i cammelli, un cammello di 500 kg può mettere in riserva 100 litri d'acqua.

Se non ci sono situazioni patologiche come gli edemi massivi degli arti inferiori (la gambe gonfie, la scarpe che non si calzano più) si può avere una ritenzione di liquidi solo con l'assunzione di sale, ma bisogna considerare un ordine di valore di mezzo chilo, un chilo in situazioni estreme. Il sale fa ingrassare? Assolutamente no, ma può far salire di peso con un meccanismo molto semplice. Se io assumo anche mezzo litro d'acqua tutta insieme, lì per lì peso mezzo kg di più. Ma poi l'acqua viene trasformata in urina e nell'arco di un'ora viene eliminata, non c'è più e non può influenzare il peso mattutino (siamo stati tutta la notte senza bere).

La cosa si fa molto differente se nell'acqua è disciolto del sale da cucina. Mezzo litro di un normalissimo brodino ci mette almeno 12 ore per essere eliminato dal rene e allora se prendo un brodino a cena l'indomani mattina il peso della bilancia sale anche di mezzo chilo. La cosa peggiora, naturalmente, se il brodo è più salato del normale. Se non mettiamo sale per niente ci sono i sali delle verdure che abbiamo cotto. Un'insidia particolare è il prosciutto. Prosciutti di cattiva qualità tendono ad essere particolarmente salati. Fanno salire il peso, anche se è non costituiscono un aumento di peso permanente, man mano che il sale viene eliminato il peso ritorna al suo valore.

Pesarsi al mattino è una cosa molto intelligente. Scrivete il vostro peso su di un calendario e quando sale o quando scende cercate di ricostruire la

giornata precedente, cercate di ricordare i cibi ed i liquidi che avete assunto e la quantità di moto che avete fatto.

Anche la muscolatura influisce sul peso. Se fate un'attività fisica costante vedrete la vostra massa muscolare salire progressivamente all'impedenziometria. Introdurre nella vostra vita un'attività fisica che prima non c'era vi farà certamente dimagrire, il peso infatti è determinato da quello che si mangia e quello che si brucia, introdurre un'attività fisica nuova vuol dire che brucerete più calorie e il peso scenderà certamente (lentamente) a meno che voi non vi convinciate che, siccome adesso fate sport, avete diritto ad un pò di pasta di più e allora può succedere di tutto.

Un paziente obeso ha sempre una massa muscolare superiore alla norma e se fa una vita molto intensa la sua massa muscolare si sviluppa come quella di un campione olimpionico. In linea di massima non sono variazioni repentine.

Se si fa uno sforzo muscolare molto intenso e prolungato le cose cambiano. Se decidete di fare un eccesso di attività allora sentirete i vostri muscoli indolenziti e sono muscoli infiammati che si riempiono di liquidi. Il peso sale anche di 1 kg da un giorno all'altro.

Ricapitolando: pesarsi nudi tutte le mattine, sulla stessa bilancia, dopo aver urinato e magari dopo esser andati di corpo. Scrivere il peso. Meditare su quello che è successo nelle 24 ore precedenti, cosa avete mangiato e bevuto, avete assunto liquidi salati, avete fatto attività fisica. Piano piano imparerete a conoscere il vostro corpo, ma specialmente assumerete confidenza su una cosa fondamentale, il peso che sale o scende è legato solamente al mangiare di più o di meno o fare più o meno attività fisica.

Ma come mai certi farmaci, come il cortisone, ti fanno ingrassare? Attenzione, l'effetto del cortisone sul peso è limitato ad una modesta ritenzione di liquidi che non può andare oltre ad 1 kg. Il resto del peso che sale col cortisone è legata al fatto che aumenta l'appetito e dunque ritorniamo al problema dell'assunzione alimentare.

Tu sei il padrone del tuo peso e hai tutta la responsabilità di quello che succede, non è il peso che è salito, sei tu che l'hai lasciato salire.

Problemi intestinali?

Molti pazienti, dopo esser dimagriti, si lamentano di un intestino che adesso non funziona più così bene. Il motivo è semplice e per capirlo dovete capire come funziona l'intestino. Molti pensano che l'intestino sia un sistema dove si introduce il cibo che viene assorbito e quello che non si assorbe si trasforma in feci. Invece le feci non sono un prodotto del cibo, sono una secrezione dell'intestino. La prova è il fatto che noi assumiamo i cibi più differenti, ma le feci sono sempre le stesse, stesso colore, stesso odore, praticamente sempre uguali. Le feci infatti sono prodotte dal nostro intestino, contengono anche la parte del cibo che abbiamo ingerito che non poteva essere digerita (cellulosa), ma per la maggior parte sono state fatte dall'intestino. Il cibo ci nutre, ma ha anche la funzione di stimolare l'intestino, metterlo in moto in modo che faccia la sua funzione ed espella correttamente le sue secrezioni. Il paziente obeso introduce notevoli quantità di cibi che stimolano fortemente l'intestino. Se dimagrisce l'obeso passa ad un regime alimentare più ridotto (altrimenti il peso risale) e anche il suo intestino è meno stimolato.

La cosa si può compensare in modo intelligente aumentando l'assunzione di verdure. La verdura contiene cellulosa e questo aumenta la stimolazione dell'intestino. Ma ahimè l'assunzione alimentare è legata al gusto del singolo paziente, se la verdura prima non ti piaceva è difficile che tu prenda ad assumere verdura solo perché io ti ho convinto che la verdura ti fa bene.

Ci vuole un qualcosa da aggiungere ai cibi che stimoli l'intestino al posto dell'eccesso di cibo che non si può più assumere.

Esistono dei farmaci che stimolano l'intestino, di uso molto comune, le purghe. Sono farmaci che invece bisogna evitare accuratamente perché sicuramente stimolano l'intestino, ma determinano un'assuefazione (come le droghe) per cui l'intestino finisce per non muoversi più se non arriva la purga che lo mette in moto. E la quantità di purga necessaria, col tempo aumenta perché l'intestino ha bisogno di essere stimolato sempre di più. Dopo 20 anni il tuo intestino lo puoi buttare.

La soluzione più moderna si chiama Macrogol. E' un sale che si assume per bocca con una certa quantità di liquido e, magicamente, rende quel liquido inassorbibile. Se bevi un bel bicchierone d'acqua dopo mezz'ora lo urini. Se nel bicchierone d'acqua metti il macrogol, dopo mezz'ora non devi

urinare niente, ma dopo 6-7 ore il bicchierone d'acqua esce con le feci. Il Macrogol non si assorbe per cui non può dare allergie o altri effetti negativi.

Non crea assuefazione. Io ho un'esperienza importante da questo punto di vista. Per 50 anni ho nutrito migliaia di pazienti per decine di anni con la nutrizione artificiale. Ebbene queste soluzioni nutrizionale che possono far vivere i pazienti per molti anni hanno un terribile difetto, non stimolano l'intestino. Se tu ti limiti ad introdurre nell'intestino del paziente la soluzione nutrizionale il paziente finisce per vomitare tutto perché l'intestino non si muove. Bisogna fare una purga (niente di eccezionale) due volte a settimana e il problema è risolto. Dopo 20 anni di nutrizione artificiale tu non hai la necessità di aumentare la dose di Macrogol, la stessa dose è sempre sufficiente, nessuna assuefazione, il Macrogol agisce sulle feci piuttosto che sull'intestino.

Quando passi da un regime alimentare di omone da 100 kg a quello più urbano dell'uomo di 70 devi usare il macrogol per regolare la stimolazione dell'intestino. Tutte le sere una bella camomilla, una tazzona tiepida, con 20 gr di macrogol e il gioco è fatto. Le feci diventeranno poltacee, facili da espellere, l'intestino si regolarizza. Naturalmnte devi giocare con le quantità che corrispondono al tuo intestino, alla tua abitudine di assumere verdure, la tua abitudine ad assumere liquidi, tutte cose che agiscono sul funzionamento del tuo intestino. Se ne metti troppo poco non funziona. Se ne metti troppo le feci possono diventare troppo liquide e questo in certe donne anziane che ai parti hanno avuto qualche problema, si può trasformare in una difficoltà a trattenere le feci. In linea di massima se il tuo sfintere riesce a trattenere l'aria e tu la emetti quando ti pare, non hai problemi col Macrogol. Se invece l'aria dell'intestino esce quando vuole e magari quando tu non vuoi allora il Macrogol può darti qualche dispiacere.

Il Sondino senza Sondino

"Pronto, studio del Professore Cappello?"

"Sì, sono il Professor Cappello"

"Ah, Professore è proprio lei?"

"Sì, mi dica che problema c'è?"

"Senta, anni fa sono venuta dalla Sicilia a mettere il Sondino e sono scesa di 15 chili"

"Ah, bene"

"Adesso mi sono ingrassata"

"È il solito problema, deve imparare a controllare il peso mattutino!"

"Sì, mi ricordo, ma tante volte uno va di fretta"

Il solito problema, non c'è niente da fare.

"Ma mi hanno detto che adesso ha inventato un altro sistema, il Sondino senza Sondino, per cui non bisogna mettersi il tubo nel naso..."

La solita storia. Come avete visto i Dietologi mi hanno fatto una guerra spietata. Hanno detto di me le cose più irripetibili ed hanno demonizzato queste soluzioni proteiche che invece sono assolutamente innocenti. Ma non c'è stato niente da fare. L'uso del Sondino è dilagato e alla fine dovevano correre ai ripari. La cosa più semplice sarebbe stata che si mettessero anche loro a mettere il Sondino per fare dimagrire i loro pazienti.

A dire il vero c'è stato un Dietologo di Genova che non solo metteva i Sondino, ma addirittura affermava di aver inventato lui la tecnica. Ma mettere il Sondino non è una cosa semplice per un Dietologo che non ha una buona manualità e poi non ha neanche l'atteggiamento aggressivo che ha un chirurgo come me. E poi il Sondino vuol dire che devi dare al paziente una pompa che costa 1000 euro, per 20 pazienti in trattamento di vogliono 20.000 euro che comincia ad essere un investimento. E qualche paziente la pompa non te la riporta! Una strada che non si può percorrere. Giusto il famoso chirurgo plastico che sul Guardian di Londra si vantava di aver inventato il Sondino per dimagrire se lo può permettere perché ha sicuramente un bel budget. Ma il Dietologo era tagliato fuori.

Ma ecco, allora, il colpo di genio. E va bene, ob torto collo dobbiamo ritornare su certe affermazioni fatte in passato, ma sì, queste soluzioni di proteine come quelle di questo Prof. Cappello se opportunamente scelte e vagliate da un Dietologo sapiente, alla fine dobbiamo dire che si possono usare. Ma, mi raccomando, sotto uno stretto controllo "Dietologico"! E poi questo Sondino, questa infusione continua con una pompa portatile, ma a cosa serve? Basta che il paziente si sorseggi durante il giorno la miscela infernale! E la notte? Ma la notte si va a dormire! A che serve infondere durante la notte? E poi noi lo abbiamo fatto sui nostri pazienti e vi assicuro

che funziona pure meglio del Sondino. Ma tu hai visto uno straccio di pubblicazione di questi risultati?

Chiamarlo Sondino-senza-Sondino è stata una mossa vincente, promette implicitamente i buoni risultati del Sondino e sbandiera la caratteristica più importante che alletta il paziente, la possibilità di non dover mettere il Sondino nel naso.

Ma un paziente obeso è uno di bocca buona, non accetterebbe mai di bersi quella mistura infernale che ha un sapore orribile ed un odore urinoso come tutte le soluzioni di proteine. Non lo puoi mascherare dolcificandolo o miscelandolo ad un succo di frutta perché assumeresti dei carboidrati e tutta la cura va a farsi benedire.

Comunque durante la notte bisognerebbe sospendere la somministrazione delle proteine, se il paziente lo fai svegliare ogni ora per brindare con quella schifezza per dieci giorni di fila rischi che impazzisce e ti viene a strangolare. E se sospendi tutta la notte al mattino il paziente si sveglia che ha una fame da leone. Non si può fare.

Ma questa idea balorda mi ha tolto tanti pazienti che alla fine provano a fare questo Sondino senza Sondino, non hanno risultati e pensano che anche il mio Sondino non funzioni. Maledetti Dietologi!

“No, signora, il sondino senza sondino è una bufala che hanno inventato di Dietologi. Non funziona ed è pure pericoloso, lasci perdere!”

Il giornalista che mangia troppo poco

“Pronto Professore, sono Polloni, il giornalista”

“Ah, dottor Polloni, come sta? Non mi dica che ha preso peso!”

“Assolutamente no! Sono rimasto al peso che avevo conquistato dopo 3 cicli di Sondino. La mia vita dopo aver perso 25 chili di peso è cambiata completamente. La gente fatica a riconoscermi e mi hanno fatto tutti i complimenti, ma io dico a tutti che il merito è suo!”

“Ma no! E' lei che è un ottimo paziente! Da quando le ho detto di controllare il peso tutte le mattine lo fa con una costanza esemplare. E lei che ha comprato una bilancia piccola che si può portare in valigia?”

“Ma sì, sa io mi muovo spesso in aereo, faccio l’inviato. E poi faccio una vita disordinata. Se non controllo il mio peso tutte le mattine ho l’impressione che mi sfugge di mano”

“Non abbassi la guardia, non ci si mette niente a riprendere peso!”

“Le volevo parlare proprio di questo, vede, io il peso di 74 kg lo mantengo benissimo, ma praticamente non mangio niente!”

“La capisco, quando pesava 100 chili portando a spasso per tutto il mondo la sua ciccia, lei bruciava un botto di calorie. Adesso, anche se fa una vita molto dinamica, se mangia troppo il peso sale rapidamente”

“Ma sì! Ma è deprimente. Mi metto a tavola e finisco subito di mangiare quelle poche cose che posso mangiare, prima era un’altra cosa”

“E’ vero, diversi pazienti si lamentano. La durata del pranzo si è accorciata molto. Ma lei faccia il furbo, mangi molta verdura! Se prende verdure a foglia larga, spinaci, bieta o cicoria, ne può mangiare per due ore senza mettere dentro calorie quasi per niente!”

“Ma lo so! Il fatto è che la verdura non mi piace!”

“E lei se la faccia piacere, vedrà che se insiste alla fine le piacerà pure la verdura. Io 30 anni fa mettevo lo zucchero nel caffè, poi ho deciso di risparmiarmi queste calorie ed ho preso a bere il caffè amaro. Adesso se metto lo zucchero nel caffè semplicemente mi disgusta”

“Ha ragione, ma sa la verdura mi faceva schifo già da bambino! Senta, ma non è che il Sondino mi ha abbassato il metabolismo?”

“Ma non c’è alcuna possibilità, è solo il fatto che io le ho detto prima ancora di metterle il Sondino la prima volta, dimagrire è bello, ma è triste. Non si può più mangiare come prima. Se vuole tornare a mangiare tanto torni al peso a 3 cifre che aveva prima”

“Ma per carità! Ma lei che è così bravo non lo trova un sistema che mi fa bruciare più calorie?”

“Lei dice farmaci? Non se ne parla per niente! Ma, a dire il vero, un sistema c’è!”

“E allora me lo dica subito! Cosa devo fare?”

“Ma lei è una persona intelligente e lo capisce subito. Faccia un’attività sportiva, oppure faccia palestra oppure, semplicemente, compri dei pesi e si faccia spiegare come usarli, magari da un personal trainer. Lei brucia di meno perché continua a fare la stessa attività di prima ma con un corpo più leggero. Prima, diciamo, camminava per una media di 2 km al giorno spostando 100

kg, adesso fa sempre 2 km ma con solo 75 kg. Brucia di meno. Se lei impara a fare 4 km vedrà che brucia molto di più, ma poi succede una cosa molto interessante, aumenta la sua massa muscolare. Lei adesso mangia di meno perché le mancano 25 kg di grasso, allora faccia sport in modo sistematico in modo da mettere su almeno 10 kg di muscoli in più. Se ci riesce i 10 kg di muscoli che deve trasportare le daranno la possibilità di mangiare di più. Ma poi c'è il fatto che il muscolo, di suo, brucia energia pure quando lei non si muove perché ha una sua contrazione basale.

Detto così sembra facile, ma in realtà lei per fare più moto deve cambiare la sua abitudine motoria che è legata alla sua tradizione familiare e al suo lavoro. E non basta fare i muscoli, bisogna pure mantenerli. Se torna ad una vita sedentaria i muscoli lentamente si atrofizzano e torna tutto come prima. Magari può venire periodicamente a fare un'impedenziometria per vedere quanti muscoli è riuscito a fare con i suoi esercizi”.

“Ma certo! E se mi metto quegli elettrostimolatori che fanno contrarre i muscoli?”

“Non ne ho la minima esperienza, ma ad occhio e croce mi sembra una fesseria. Impari a giocare a tennis!”

“Ci stavo pensando, grazie Professore!”

La dieta Dukan

“Pronto, professore? La posso disturbare?”

“Mi dica signora”

“Io sono una sua paziente, ho messo il Sondino una volta e sono scesa di sette chili”

“Poi è riuscita a mantenere il peso?”

“L'ho mantenuto per più di un anno, mi pesavo come mi ha detto lei, tutte le mattine. Poi ho avuto un problema, sa mi hanno licenziata, e mi sono lasciata andare, adesso peso come quando mi sono messa il Sondino”

E già, non ti si pesata più e il peso è tornato come prima. Quante volte l'ho sentita questa storia?

“Cosa vuole che le dica, il peso lo mantiene solo finché si ricorda di controllarlo tutte le mattine”

“Adesso vorrei scendere di peso di nuovo, ma non vorrei rimettere il Sondino”

“Non so che dirle, io non sono un Dietologo, faccio solo il Sondino per dimagrire, non la posso aiutare in nessun altro modo”

“Un’amica mia ha fatto la dieta Dukan e dice che anche quella è una dieta proteica, come il Sondino, solo che non ci vuole nessun tubo. Ci vuole un po’ più di tempo a scendere di peso

“Le hanno detto una cosa sbagliata. La Dukan è una dieta proteica, ma non ha niente a che fare col Sondino. E’ una dieta iperproteica. Il Sondino ti somministra poche proteine, molte di meno di quelle che assumi normalmente con la tua alimentazione. La Dukan ti somministra moltissime proteine molte di più di quelle che si assumono normalmente. Io non sono d’accordo. L’eccesso di proteine sovraccarica il rene e molto del peso che si perde è proprio legato alla disidratazione dovuta al fatto che il paziente elimina molta urea.”

“E’ vero, l’amica mia urinava tantissimo, pure la notte!”

“Ma poi la Dukan mi sembra più che altro un esperimento di marketing, fatto per spillare quattrini alla gente. I risultati non sono mai stati pubblicati!”

“Ma come no? L’ho visto io il libro di Dukan, tutto colorato!”

“Ma quella non è una pubblicazione scientifica, sottoposta al vaglio di una commissione scientifica internazionale che ne valuta la qualità. Quello è un libro da vendere per farci i soldi e farsi propaganda. In realtà nessuno sa quello che succede ai pazienti che fanno la Dukan. I pazienti vengono gestiti da un programma computerizzato che ti dà l’idea di essere personalizzato su ognuno, ma il paziente non lo vede nessun medico.”

“Lei dice che è pericolosa?”

“Ma penso proprio di sì e non gliela consiglio assolutamente”

Ancora qui!

"Professore posso entrare?"

"Prego signora, si accomodi, ma è ancora qui?"

"Adesso non mi sgridi"

"Ma lo sa che non la sgrido. Ormai sono almeno 10 anni che viene periodicamente a mettere il sondino, scende benissimo di peso, ma ritorna dopo 6 mesi che ha ripreso tutti i chili che aveva perso."

Intanto la signora Frezza entra e si mette seduta, piccola, decisamente obesa, un colorito olivastro, capelli neri, vestito rigorosamente nero per cercare di rendere meno apparente un'obesità che si potrebbe nascondere giusto con un paravento. Sorride come se l'avessi colta con le mani nella marmellata.

"Ma lei lo sa che se non vengo a mettere il sondino ogni tanto, non mi sembra di stare bene. Il sondino mi disintossica!"

"Ma che dice signora Frezza, il sondino è fatto per scendere di peso, non serve a disintossicare niente"

Ma a me, lo sa, fa quest'effetto".

"Signora mia, ma si vuole decidere a controllare tutte le mattine il suo peso? Mi ha portato la diaria dei pesi di questi mesi?"

"Li ho misurati, ma poi lo sa mi dimentico e il peso se ne sale piano piano"

"Ma sono anni che le dico di continuare a controllarlo. Ieu scende molto bene di peso quando fa un ciclo, di Sondino, ma poi non fa niente per mantenere il peso che ha conquistato e il peso lentamente lo riprende"

Mi guarda imbronciata, accavalla le gambone. E' proprio una frana.

"Ma a me sta bene così, Professore!"

"Va bene, le rimetto il sondino per l'ennesima volta, ma questa volta dobbiamo cambiare qualcosa. Facciamo un tentativo"

"Mi aumenta la velocità della pompa?"

"Ma no, quella è fissata dal computer in base alla sua massa muscolare, non si può cambiare. No, questa volta facciamo una cosa nuova"

"E di che si tratta?"

"Ma è molto semplice, quando avrò finito il ciclo le faccio telefonare tutte le mattina dalla mia segretaria, vediamo se riusciamo a mantenere il peso"

"E se il peso sale?"

"Allora deve fare la dieta di un giorno e vedrà che riuscirà a mantenere il peso che ha conquistato"

"Fantastico!"

"Sì, signora Frezza, ma lei risponda al telefono se no vengo a casa sua e le spacco la testa!"

Ci voglio dare un taglio!

"Pronto Professore!"

"Sì, mi dica"

"Scusi se la disturbo sul telefonino"

"Ma non si preoccupi! Ma mi dica rapidamente"

"Io sono la Signora Magnante, sono venuta da lei 3 anni fa ed ho messo il Sondino due volte, ero scesa di ventidue chili, ma lei non si può ricordare di me! Ha tanti pazienti!"

E già, ma meglio non dire nulla, una donna è sempre una donna, la puoi tradire, ma non la puoi dimenticare!

"Mi dica, Signora, come va adesso il peso"

"Oh, Professore, stavo così bene! Per un anno sono rimasta al peso che avevo conquistato! Come è bello il peso a due cifre! Ma poi mi sono separata da mio marito e sa, come succede, mi sono trascurata. Adesso sto oltre 130 kg! Un disastro. Mi affatico pure a fare una rampa di scale"

"E' il solito problema, dopo esser scesi di peso bisogna imparare a pesarsi tutte le mattine e fare la dieta di un giorno se si sale di un chilo"

"E così facevo, e funzionava. Ma poi ho smesso di pesarmi perché sapevo che ero salita ed avevo paura a mettermi sulla bilancia"

Io li ammazzerei, sempre il vizio dello struzzo, non vogliono sapere quanto danno hanno fatto.

"Certo che 130 kg sono tanti!"

"E sì, Professore, mi si è alzata la pressione e devo prendere la pasticca e rischia pure che mi viene il diabete che aveva pure mia nonna"

"Cosa vuole che le dica, venga a rimettere il Sondino, ma dopo continui a pesarsi tutti i giorni"

"Certo, ma il mio medico di famiglia, mi ha detto che la cosa migliore è fare l'intervento chirurgico, dice che scendi di peso e poi non sali più"

E come no, se non ci lasci la pelle!

"Cara Signora, il suo medico ha detto bene, l'intervento, che comporta qualche rischio, ti fa scendere di peso e a quel peso rimani stabilmente. Ma io non le consiglio di ricorrere alla Chirurgia!"

"Lei dice che è troppo pericoloso?"

"Un intervento chirurgico è sempre un rischio. Oggi però usano la laparoscopia e i rischi ed i fastidi si sono ridotti moltissimo. Io non le consiglio l'intervento perché secondo me è una cosa stupida!"

"In che senso?"

"Vede ci sono due tipi di intervento: il primo tipo riduce la grandezza dello stomaco, il secondo accorcia l'intestino"

"Il medico mi ha consigliato di ridurre lo stomaco, così, dice mi passa la fame"

"Ecco, non è proprio così. Lo stomaco diventa piccolo piccolo e se lei prova a mangiare anche un pezzo di pizza, si riempie e le fa male come se stesse scoppiando. Dicono che ti passa la fame, ma non è così! Diventa impossibile mangiare qualcosa di più."

"E così si dimagrisce, no?"

"Certo che si dimagrisce, ma è un sacrificio grande che poi dura tutta la vita. E' come se uno ha la malattia del sesso e per guarire si fa tagliare via i genitali. Secondo me è sbagliato. Devi dimagrire mangiando di meno che poi ha lo stesso risultato, ma se una sera vuoi una pizza intera te la puoi mangiare senza problemi. Dimagrire con le proprie forze diventa una conquista che tu senti come tua e ti aiuta a sviluppare il carattere. L'intervento è un castrarsi che secondo me è sbagliato"

"Il medico mi ha detto che c'è anche un intervento col quale puoi mangiare quello che vuoi, ma il cibo non si assorbe"

"Sì, è l'altro tipo che le dicevo, quello che accorcia l'intestino. Anche qui non dicono le cose come stanno realmente. Dicono che l'intestino corto non permette di assorbire più di tante calorie e allora tu mangi quel che vuoi, ma non puoi ingrassare. Non è esattamente così. Se ti accorciano l'intestino e tu mangi quello che eri abituato a mangiare, il cibo non riesce ad assorbirsi e finisce nel colon, l'ultima parte dell'intestino, quella dove il cibo non dovrebbe arrivare. E allora il colon fa male, ti senti scoppiare, produci tanta aria puzzolente. Alla fine finisci per non mangiare più di tanto se non vuoi star male"

"E pensa che me la mettevano come fosse facile facile. Dicono che in America si fanno operare tutti!"

"E questo è vero, ma per tutto quello che riguarda il controllo del peso, quello che fanno gli americani non è quasi mai la cosa giusta!"

Avventura alla carbonara

“Ma dici che va per la maggiore?”

“Ma certo, vedi quanta gente? Meno male che ho prenotato!”

Mia moglie è sempre organizzatissima. Ci è toccato aspettare con tutto che avevamo prenotato.

Il ristorante è quasi seminterrato, si scende una rampetta di scale per accedere. E' molto moderno, tutti camerieri giovanissimi in jeans attillati, tutti vestiti di nero.

A Roma hanno messo la multa di 400 euro a chi viene beccato senza mascherina anti-COVID e praticamente pure le statue hanno messo la mascherina. In questo quartiere di statue non ce ne sono molte, non siamo al Centro di Roma, è un quartiere residenziale. Un pieno di studenti, ma ci sono



21

Perbacco !!!

anche persone di mezza età. Ristorante organizzato molto bene. Menù elettronico.

“Che prendi?” Mia moglie ha mille allergie, tutte le volte che andiamo in un ristorante il cameriere alla fine si è stufato di sentire tutte le cose cui è allergica ed ha dipinta sulla faccia una domanda che però

non dice mai, ma che ci vieni a fare in un ristorante se sei piena di guai. Alla fine finisce con bistecca e patate, ma mi raccomando

“E lei professore che prende?”

“Questa sera voglio folleggiare, Carbonara ed un bel bicchiere di vino rosso, lo scelga lei”

Mi moglie mi guarda stupita, la carbonara non la prendo se non nelle grandi occasioni.

“Hai dato fuoco alla miccia?”

“Ma no, io devo stare tra 62 e 63 e stamattina la bilancia diceva che sono a 61.7 kg, mi posso allargare con le calorie, e poi è tanto che non prendo la Carbonara.”

Intorno a noi c'è una bolgia infernale. Tutti distanziati bene, ma il chiasso è indescrivibile. La gente ha ripreso da poco ad andare per ristoranti e forse vuole scaricare la tensione.

Al tavolo vicino ci sono quattro persone, due anziani, probabilmente marito e moglie ed una coppia giovani che sembrano due fidanzati, magrolini. Chissà dei due chi è il figlio o la figlia. Dai tratti somatici non si capisce. Il marito è piuttosto obeso, fa il boss della situazione ed ha mezzo svuotato il cestino del pane, come volevasi dimostrare. E' un modo molto stupido di infornare calorie e tutti carboidrati. E il pane sembra secco, ormai non lo mangia quasi più nessuno. Ma poi con tutta la roba buona che hanno in questo ristorante come si fa ad attaccarsi al pane? Forse perché è gratis. Ma quanto costa dimagrire? Il ragazzotto prende il cestino del pane e lo sposta dall'altra parte del tavolo, mi sa che lui è il figlio, altrimenti non avrebbe osato togliere il pane al futuro suocero. Ad ogni moto il grassone allunga un braccione e recupera subito il cestino, non c'è speranza.

Dall'altra parte c'è una tavolata di ragazze non più giovanissime, non sono universitarie, dà l'idea che sono le commesse di un negozio che festeggiano l'avvenuta riapertura dopo il lock down, hanno fatto una rimpatriata di sole donne lasciando a casa mariti e fidanzati. Sono abbastanza eleganti, mi sa che è un negozio di mode, Si sono messe in ghingheri come fanno quando si devono confrontare con altre donne. I cestini del pane li mandano subito indietro, sono tutte abbastanza su di peso, anche se nessuna è obesa.

Arriva la bistecca di Elisabetta che non è proprio male, un rapido controllo che non abbiano messo guarnizioni di burro o crema, sicuro che non ci sia burro nelle patate? ma no, poi il burro costa.

E adesso arriva lei, fantastica, inebriante, profumata, la carbonara. In un piatto a forma di cappellone che sembra il cappello di Audrey Hepburn in Colazione da Tiffany, mi fa diventare romantico, mi sembra di sentire le note di Moon River. Ma forse è più la Carbonara che mi stravolge. E' di gran lunga il piatto che preferisco. Mi piace abbastanza asciutta, con molto pepe e questa ha tutto il pepe che si spande sulla tesa del piatto-cappellone. E' alla temperatura giusta, non troppo calda. In questo ristorante la fanno proprio

bene. A momenti non vedevo il bel bicchiere di vino rosso scintillante, qui hanno un Chianti discreto. I buongustai dicono che la Carbonara bisogna berla col vino bianco, col Vermentino, ma per carità! Un vino freddo con la Carbonara calda e profumata. Per carità avranno pure ragione, ma ognuno ha i suoi gusti. Poi io ci metto due ore a mangiare un piatto di carbonara il vino bianco si riscalda. Se spezzano gli spaghetti prima di cuocerli io potrei sparare al cuoco. La pasta si deve avvolgere alla forchetta, pochi fili per volta. Mia moglie lo sa che ci metto ore e mentre io finisco la pasta si fa pure due telefonate. Il signore obeso ha finito da tempo. Più sono grossi più trangugiano i cibi, forse sono grossi appunto perché trangugiano gli alimenti senza dare il tempo a tutto il sistema di manifestare la sazietà. Il cestino del pane ormai è vuoto. Nella tavola di commesse invece forse non hanno ancora ordinato, mi sa che sono venute a cena più per chiacchierare che per altro.

Un amaro e si paga un conto onestissimo. Fuori aveva iniziato a piovere, questo Ottobre è piovoso, poco male.

La mattina dopo la bilancia disse che ero sceso ancora di due etti. Ma tu pensa! Ci devo tornare.

I carboidrati a colazione

La sveglia sta lì, impietosa, sul comodino. Sono le cinque del mattino. Da un po' di tempo mi addormento rapidamente e profondamente, dormo bene e faccio sogni divertenti, ma poi mi sveglio presto e mi alzo perché ormai so che è inutile cercare di riaddormentarsi. Poi le ore del mattino sono preziose per riordinare i pensieri e per scrivere. Poi ho una pianola con la cuffia e posso suonare il pianoforte. Le ore del mattino sono l'ideale per memorizzare la musica classica specialmente adesso che l'età è avanzata e la memoria si è impallidita e forse impallidita è troppo poco.

Scendo dal letto con precauzione per non svegliare Elisabetta che ha un sonno leggerissimo. Prendo il telefonino e gli occhiali e vado in bagno. Svuotata la vescica il primo appuntamento è con la bilancia, il peso è rimasto quello di ieri. Lo scrivo sul calendario. Io ho una scrittura pessima, come tutti i medici, ma quando scrivo il peso mattutino mi sembra di cesellare i numeri, deve essere un meccanismo psicologico di qualche genere come spesso succede quando si tratta di controlli dell'alimentazione.

Adesso in cucina. Si chiude bene la porta e si accendono tutte le luci, adesso ci vogliono quasi gli occhiali da sole. La gatta è già entrata in cucina e mi guarda, non miagola per non svegliare Elisabetta, ma vuole la sua bustina di cibo, meglio dargliela subito.

Periodicamente peso pure lei per mantenerla ai suoi 5 kg.

Accendiamo la radio a bassissimo volume per non svegliare. Prendiamo dal frigo la marmellata di turno e quattro fette biscottate di pane integrale e ne mettiamo due nel tostapane. Adesso mettiamo il caffè e il bollitore per un litro di the. Nel tempo che si sono tostate le prime due fette esce il caffè e metto l'acqua bollita nella capiente teiera con un cucchiaino di the questa volta tocca al the English breakfast, ma non è sempre lo stesso. Il tempo di mettere un velo di marmellata e di inzuppare nel caffè senza zucchero le due fette biscottate e le altre due si sono tostate. Nella cucina c'è un buon odore di pane tostato. La radio trasmette la replica di un programma di economia, in tempo di covid non sta andando particolarmente bene, "e per chi l'avesse perduto ...". Il the è pronto e ci inzuppriamo le altre due fette biscottate.

Le fette di pane integrale sono una delle grandi scoperte della mia vita, alterno questa o quella marca, ma hanno poche calorie, riempiono lo stomaco e la carica di carboidrati ti fa partire la giornata.

Visitare i pazienti del Policlinico è triste. Sono pazienti neoplastici o con malattie neurologiche gravi contornati da nuclei familiari spesso stressati quando non sono addirittura disperati. Ci vuole forza e ottimismo e si trovano in una bella carica di carboidrati. Magari bisogna stare attenti a non finire tutto il pacco di fette biscottate, i carboidrati ti aprono lo stomaco e allora potresti decidere di allargare la colazione. Bisogna non transigere, le fette devono essere quattro. Stop. Oppure aggiungerci della frutta dal frigo. Nein! La colazione è finita. Mi sono ascoltato un simpatico programma di racconti di storie avventurose, non male. Adesso tocca al pianoforte, stamattina tocca a Bach, e poi parte il resto della mattinata

Prosciutto a pranzo

Il pranzo si deve adattare alla tua vita. Il pranzo segna il passaggio dall'attività del Policlinico e quella dello Studio. Non può appesantirmi perché finisce che mi addormento mentre faccio Studio. Del resto lo consumo

rigorosamente da solo, non ha senso che sia di più di un boccone di qualcosa.

Per una vita ho mangiato il panino imbottito acquistato al bar del Policlinico, ma col tempo mi sono stufato di fare la fila. E poi non era un cibo controllato e c'erano pure troppe calorie. Andava bene forse per quando era più giovane.

Poi ho scoperto che per andare dal Policlinico allo Studio passavo davanti ad un supermercato, allora ho introdotto 60 gr di prosciutto crudo, alternando differenti tipi di prosciutto. Ormai gli impiegati del supermercato quasi mi aspettano. Buongiorno professore come va? A settanta anni come vuoi che vada? Io riesco a non fare amicizia con nessuno. Se con me venisse mia moglie saprebbe il nome di tutti gli impiegati compresi quelli che non stanno al pubblico. L'avrebbe già salutato chiamandolo per nome. E saprebbe i fatti di ognuno di loro. Quelli che parlano con mia moglie è come se parlassero con il confessore, raccontano l'intera loro vita forse perché hanno incontrato una persona simpatica che li ascolta. E poi si ricorda di loro.

Io invece, se qualcuno mi racconta qualcosa di se, lo dimentico immediatamente. Quando devo mettere un Sondino, mentre preparo il necessario, cerco di chiacchierare col paziente per distrarlo. Tutti i pazienti hanno un minimo di paura a farsi introdurre un tubino nel naso, anche se l'hanno messo in passato anche dieci volte. "E lei che lavoro fa?" Un omone con il viso abbronzato, grosse orecchie abbronzate pure quelle, il solito faccione simpatico dei pazienti obesi. Mi guarda, sorride. "A professò, è cinque volte che te dico che faccio er postino!" Fosse stata mia moglie se lo sarebbe ricordato e magari avrebbe ricordato che anche la moglie lavora nello stesso ufficio postale e si erano conosciuti proprio lì. Ma ognuno è fatto a modo suo. Vado a scegliere il prosciutto. Ci sono diversi tipi. Pago con i soldi contati. Gli addetti lo apprezzano molto perché spendo poco e se mi presentassi con un biglietto da 50 euro li farei lavorare troppo.

Metto il prosciutto sotto braccio e salgo allo Studio. I pazienti sono già arrivati, vedono il prosciutto, sorridono. Vedete questo è il mio pranzo. Lei Professore è magro. E no caro, io mi mantengo magro. Se non mi controllassi sarei più grasso e grosso di te. Il cibo piace a tutti. Ma se pesassi 80 kg forse la gente penserebbe, questo non riesce a mantenere neanche il suo peso!

Le segretarie sanno che mi devono lasciare libero un quarto d'ora. Chiudo la porta della mia stanza, mi lavo le mani e mi metto seduto comodamente

davanti ad un bel bicchiere d'acqua fresca. Vado a leggere la posta su Internet mentre apro la confezione del prosciutto e me lo mangio masticandolo a lungo, prendendo con le mani una fetta dopo l'altra. Quello di ieri era migliore. Finirò per diventare un cultore del prosciutto.

La cena variabile

Teoricamente la cena dovrebbe essere povera se è vero che devi fare una colazione da principe, un pranzo normale ed una cena da povero. Questi aforismi vanno bene, ma ognuno ha la sua vita e c'è poco da fare. Ringraziando il cielo io mi alzo al mattino con voglia di fare nonostante i miei settanta anni suonati. Poi le mie giornate vanno avanti come un treno. Sono ancora pieno di sogni e li voglio realizzare.

La colazione la possiamo fare bene, ma il pranzo deve essere una cosa veloce che non mi appesantisca. La cena deve essere variabile per compensare le variazioni del peso e non può essere sempre povera.

Io devo stare tra 62 e 63 kg. Tutto dipende dal famoso peso rilevato al mattino e sempre sulla stessa bilancia.

Se sono più vicino a 62 che a 63 possiamo cenare con un bel piatto di pasta, che adoro. Ma i carboidrati a cena non vanno bene! E va bene, ma questo passa il convento. Del resto la perfezione non è di questo mondo. E ce la mangiamo lentamente, tanto più lentamente quanto più è buona.

Una verdura a foglia larga è sempre di casa, senza olio. A me piace molto l'aceto. Ci mettiamo anche un frutto, se c'è.

Se stiamo invece più vicini a 63 allora carne o pesce e verdura, non necessariamente a foglia larga. A me piacciono molto le melanzane, per tutto il tempo che ho vissuto con la mia bellissima mamma (fino a 18 anni), ho mangiato pasta con le melanzane, il piatto classico di una famiglia siciliana con una mamma che lavora e non ha tanto tempo da dedicare ai fornelli. Le melanzane sono un tuffo nel passato, anche se non sono le saporite melanzane siciliane o forse oggi tutto è artefatto per aumentare la produzione.

E niente altro? E no, ogni sera si beve sempre un bel bicchiere di vino rosso. Anche questo è un retaggio culturale, non è sempre vino ottimo, sono un risparmiatore. Ma i miei pazienti conoscono i miei gusti e tante volte mi arriva in regalo una bottiglia di vino buono. Una bottiglia dure 3 giorni.

Naturalmente ci sono le cene fuori casa e allora si cerca di non esagerare, ma quello che è buono non me lo faccio mancare anche per far onore alla tavola e partecipare dell'amicizia. Il mattino dopo ci si mette sulla bilancia e lì vedremo come è andata. C'è la moglie di un mio carissimo amico che fa un magnifico Tzatzichi, che io adoro e mangio solamente quando mi invita a cena e non ho mai saltato una delle sue cene. Il giorno dopo la bilancia è sempre inclemente.

Il peso, per me, non è mai stato un problema. Tanti miei pazienti mi fanno capire che la loro vita è stata piena di avvenimenti tristi, avversi, che li hanno quasi costretti a cercare consolazione nella pasta asciutta. Ma voi avete, in questo libro visto uno scorcio della mia vita. Immaginate il trapianto dal profondo sud alla città di Roma vedi caso nel 1968, un anno in cui a Ottobre a Roma non si poteva godere delle famose ottobreate perché il gas lacrimogeno incombeva sulla città universitaria. E poi maturo questa stupida idea di fare la carriera universitaria proprio dopo una sanatoria che aveva fatto entrare proprio tutti e c'era una sovrabbondanza di assistenti e professori. Ho dovuto aspettare 12 anni per avere uno stipendio dall'Università. E poi scegli di essere il pioniere di una nuova scienza quando in Italia tutti i pionieri sono crocefissi, vedi l'inventore del telefono, l'inventore della pila e l'inventore della bomba atomica. La Nutrizione Artificiale, dopo 50 anni, è ancora una scienza "sperimentale". Col Sondino per dimagrire ho rischiato seriamente di finire in galera.

Posso dire di avere una vita intensa dove i problemi sono stati all'ordine del giorno. A me il cibo piace e non mi piace fare una dieta dove devi mettere la bilancia vicino al tuo piatto, oppure mangiare direttamente sulla bilancia gli spaghetti. Ma la mia forchetta l'ho sempre saputa governare con giudizio e forse sono riuscito a infondere questo giudizio a tanta gente che me ne è stata riconoscente.

Concludendo

Papà era siciliano, di Agrigento ed era cugino di Camilleri, che era di Porto Empedocle. Camilleri diceva di essere alla lontana imparentato con

Pirandello, che era nato ad Agrigento. Che il Prof.Cappello abbia qualche cromosoma di scrittore? Potrebbe pure essere.

Ma questo libro non racconta fantasie come i libri di Camilleri. E' tutto rigorosamente vero e rigorosamente veri sono i personaggi che lo popolano. Rigorosamente veri sono i pazienti che vi ho raccontato. Rigorosamente veri i risultati.

Ma vi voglio lasciare riassumendo quello che avete letto:

- 1) Il vostro peso dipende solamente da voi: voi lo avete costruito e ne siete gli unici responsabili e potete farlo salire o scendere in base ai vostri comportamenti.
- 2) Il vostro peso dipende da due fattori principali: le calorie che siete abituati a introdurre (abitudine alimentare) e le calorie che siete abituati a bruciare (abitudine motoria). Queste due abitudini oscillano nell'arco della vostra vita, ma sono sostanzialmente stabili e anche il vostro peso tende a rimanere stabilmente ad un valore fisso.
- 3) Se digiunate il peso scende, ma quando finite il digiuno il peso risale al valore iniziale se voi non vi cimentate a cambiare le vostre abitudini alimentari e motorie.
- 4) Una Dieta è un digiuno molto moderato che vi fa scendere lentamente di peso.
- 5) Il Sondino è un digiuno molto marcato che vi fa scendere rapidamente di peso. E' dimostrato che non comporta rischi per la vostra salute.
- 6) Comunque voi scendiate ad un peso minore, non riuscirete mai a mantenerlo se non modificate la vostra abitudine alimentare/motoria.
- 7) Dopo esser scesi di peso dovete imparare a pesarvi tutte le mattine (peso mattutino) sulla stessa bilancia. Se siete saliti di 1 kg sopra al peso che dovete mantenere dovete fare un giorno di carne e verdura (dieta di 1 giorno)
- 8) Col tempo e senza alcun aiuto di nessuno imparerete a pesare di meno
- 9) La vostra vita sarà meno divertente, ma vi manterrete ad un peso più basso e potete sfuggire al problema dell'obesità senza farvi mutilare chirurgicamente.
- 10) La vita insegna che non si può avere tutto e spesso se volete una cosa dovete rinunciare ad un'altra cosa. Se volete pesare di meno dovete imparare a moderare la vostra abitudine alimentare ed

aumentare la vostra abitudine motoria. Diete e Sondini sono solo delle scorciatoie per passare da un peso più alto ad un peso più basso. Ma chi pesa di meno deve mangiare di meno.