



più© Alberto Bacchin



# Chetogenesi: una migliore qualità della vita in 5 passi

PRIMAMEDICA

**S** spesso le persone in sovrappeso portano con sé delle patologie potenzialmente gravi che sono legate ai problemi di cattiva alimentazione e scarsa attività fisica. In questi casi è fondamentale non improvvisare diete, ma affidarsi a una figura di supporto specializzata. Un'alimentazione a bassissimo contenuto calorico, ipolipidica, con basso contenuto di carboidrati e una normale quantità di proteine, permette di attivare la **chetogenesi**: la liberazione dei trigliceridi di deposito che a livello epatico vengono trasformati in corpi chetonici, permette di ottenere una gran quantità di energia ma soprattutto determina il blocco del centro della fame.

Il **Dott. Vincenti** è lo specialista che segue questo ambito presso **PrimaMedica**, e attraverso il **metodo PNK**, aiuta chi presenta questo insieme di problematiche. Si tratta di 5 step successivi che portano ad una importante perdita di peso, evitando la spiacevole sensazione di grandi sacrifici mal ricompensati: l'aspetto emotivo e la difficoltà nel raggiungere i risultati desiderati sono infatti il primo motivo di insuccesso e abbandono di qualunque dieta.

Il programma prevede una valutazione iniziale composta da visite ed esami di laboratorio per stabilire lo stato di salute del paziente, e di fissare tempistiche e obiettivi da raggiungere. Si comincerà quindi con **(1) la completa alimentazione con pasti sostitutivi proteici**. A cui seguiranno: **(2-3) la reintroduzione graduale di pasti ordinari**; **(4) una vera e propria rieducazione alimentare**; **(5) un periodo di mantenimento che eviterà il rapido recupero di peso** (situazione piuttosto frequente se alla fine della dieta vengono reintrodotti le cattive abitudini alimentari).



Dott.  
**Massimo Vincenti**

**Medico chirurgo  
specialista in Nefrologia;**  
da più di 20 anni si occupa di diete chetogeniche. Tra i primi medici in Veneto a introdurre metodi nell'ambito delle diete chetogeniche.

Chi soffre quindi di obesità o sovrappeso può recarsi a **PrimaMedica** e trovare un team che lo seguirà durante la dieta e fino a due anni dopo il termine del programma. Otterrà risultati immediati e concreti, non soffrirà la fame o la perdita di energie, aumenterà esponenzialmente la sua **qualità della vita**; e come se non bastasse, attenuando tutte le patologie legate al peso, graverà meno sul servizio sanitario nazionale.

