

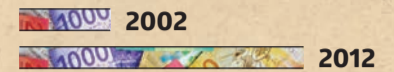
LA NUOVA RICERCA

Due studi pubblicati, nuovi investimenti esteri per la ricerca. Dal Ticino, l'agopuntura anti-obesità conquista la Svizzera e smonta false credenze sul peso fuori controllo

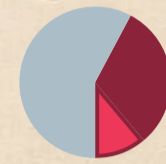


Più si ingrassa, più si ha fame. Una insaziabile fame ormonale. Solo tornando al peso forma lo squilibrio ormonale si riassume

In Svizzera (dal 2002 al 2012) i costi legati all'obesità sono triplicati, passando da 2,6 milioni a 8 milioni di franchi l'anno



In sovrappeso il 42% della popolazione, di questo **l'11% è obeso**



Il 15% dei minori è in sovrappeso od obeso

INFOGRAFICA LAREGIONE/UFFICIO FEDERALE DELLA SANITÀ

'Se sei obeso... dieta e palestra sono inutili'

di *Simonetta Caratti*

Se sei obeso non è colpa tua. Anche se fai ginnastica non cambierà molto. Neppure con la dieta. È come lottare contro i mulini a vento.

Vari studi hanno dimostrato che lo stile di vita occidentale, con un elevato apporto di grassi e calorie, blocca la leptina, l'ormone che stimola il metabolismo e toglie la fame. Così, prende il sopravvento un altro ormone, la grelina, che stimola la fame. Come conseguenza il metabolismo rallenta. Ma questa è solo una componente di una malattia, l'obesità, davvero complessa. Un'epidemia silenziosa che divora continenti e tra dieci anni avrà contagiato metà popolazione mondiale. Solo un dato: 15 anni fa, nel 2008, il tasso di obesità globale era del 23,9% e riguardava 1,63 miliardi di persone. Oggi siamo al 39% e riguarda 3,12 miliardi di persone. La rivista 'Economicist' ci ha dedicato la copertina, stimando in 4 trilioni l'anno il costo totale del trattamento delle malattie legate all'obesità entro il 2035, se l'attuale trend non si inverte. Ne parliamo perché proprio dal Ticino è partito un approccio innovativo per contrastare la principale sfida per tanti sistemi sanitari. Parliamo di una terapia anti-obesità che, abbinando una dieta a basso tenore di carboidrati a sessioni settimanali di agopuntura, mira a regolare gli ormoni e a modificare il metabolismo corporeo. A proporla è il dottor **Massimo Fumagalli**, che col suo team, in 18 anni ha trattato 11mila pazienti elvetici. In media, in 180 giorni si perdono 175 chili. Alcuni fino a 60 chili in un anno. Nella prima settimana i pazienti perdono generalmente da 3 a 6 chili e successivamente da 1,5 a 2 chili a settimana. Questi dati sono confluiti in due articoli pubblicati di recente su due riviste scientifiche (Frontiers in Endocrinology e Acupuncture in Medicine). Risultati che hanno attirato l'interesse di un grosso investitore belga (vedi box) interessato a finanziare un nuovo studio randomizzato, come ci spiega il dottor Fumagalli, che ha fondato nel 2001 il Gruppo Sinomedica a Locarno. Oggi conta 8 centri in Svizzera.

Più si ingrassa, più si ha fame

Tante credenze attorno all'obesità vanno sfatate, come il motto mangia meno, fai più sport e perderai peso. Non è così: "Una persona obesa non ha colpe, perché non può fare nulla da sola per gestire il proprio peso. L'obesità è una malattia complessa, che coinvolge vari aspetti chimici del corpo. Non è una questione di forza di volontà, menopausa, alimentazione e vita sedentaria. C'è molto di più", ci spiega il dottor Fumagalli.

Vediamo che cosa è e lo facciamo in modo molto semplice. "Un primo aspetto è quello ormonale. Quando

si supera il proprio peso forma, anche di pochi chili, si blocca la leptina, che stimola il metabolismo e toglie la fame. A prendere il sopravvento è un altro ormone, la grelina che stimola la fame. Come conseguenza il metabolismo rallenta". Riassumendo: più si ingrassa, più si ha fame. Una sorta di insaziabile fame ormonale. Solo tornando al peso forma, prosegue il medico, questo squilibrio ormonale (in termini medici si chiama resistenza alla leptina) si riassume. Ci fa un esempio: "Se due amici mangiano lo stesso menu, quello normopeso non prende peso, quello obeso prende uno o due chili". Ma gli ormoni non spiegano tutto, la situazione è ben più complessa. "Chi è obeso, fatica a gestire il peso, perché soffre anche di uno stato infiammatorio generalizzato di corpo e cervello, che aumenta il rischio di infarto, tumori, ipertensione, stati depressivi. Infine, sappiamo che è compromessa anche la flora intestinale, e l'interazione tra cervello e intestino". Alla luce di queste spiegazioni, capiamo che difficilmente il jogging da solo potrà aiutare una persona obesa.



Per il dott. Fumagalli, l'agopuntura deve entrare nelle università

Così evitiamo l'effetto yo-yo

Dalle cause passiamo ora alle soluzioni. "C'è solo una via: tornare al peso forma. Una volta raggiunto e mantenuto il peso ideale, il sistema endocrino si riequilibra evitando l'effetto yo-yo", dice il medico. Il punto è arrivarci senza troppi effetti collaterali. Ci sono farmaci anti-obesità, chirurgia bariatrica piuttosto invasiva. L'agopuntura, come dimostrano studi di base, riduce la sensazione di fame, riequilibrando il metabolismo e il funzionamento ormonale. "Ipotizziamo che la combinazione di una dieta metabolica (non ketogenica, ossia non iperproteica) a basso con-

tenuto di carboidrati e del trattamento di agopuntura, cambia il metabolismo del paziente da anabolico a catabolico, facendo sì che l'organismo ricavi energia dalla combustione del proprio grasso". Un'ipotesi che il medico vorrebbe dimostrare con un nuovo studio randomizzato.

Funzionare funziona, ma si devono seguire scrupolosamente le indicazioni mediche: "Solo restando in catabolismo il corpo perde peso". Di effetti indesiderati gravi - precisa - non ce ne sono, alcuni soffrono di costipazione e indebolimento di capelli e unghie, perché mancano nutrienti. "Si può bilanciare prendendo zinco e selenio".

Infine, la domanda da un milione: ma davvero i chili persi non vengono ripresi? "Grazie a migliaia di pazienti trattati, abbiamo osservato che chi arriva al peso forma stretto, poi riesce abbastanza bene a non prendere peso. Purtroppo non tutti ci arrivano, dunque anche nei nostri pazienti ci sono casi di yo-yo". Per gli uomini il peso forma è altezza meno cento, per le donne è altezza meno cento, meno il 15 per cento.

LA TESTIMONIANZA

**'50 chili persi in tre mesi
Mi è passata la fame'**

Andrea P., 61 anni, ha perso 50 chili in 3 mesi. Dopo un infortunio, il suo ortopedico l'ha messo davanti a una scelta: dimagrire drasticamente o finire sotto i ferri per un intervento alla schiena. Seppur parecchio scettico, il sessantenne si è arreso ed ha iniziato un percorso settimanale di agopuntura anti-obesità e contro il dolore accompagnato da una dieta nello studio Sinomedica a Lugano. "Dopo tanti tentativi falliti per dimagrire e ridurre il dolore alla schiena ero stanco e molto recalcitrante. A Lugano il dottor Fumagalli mi ha presentato un piano con obiettivi raggiungibili. Già dopo la prima seduta non avevo più fame. È stato come uno tsunami. I cibi che amavo non mi accendevano più nessun desiderio. Per diverse settimane mangiavo solo un kiwi al mattino e facevo la mia giornata senza sforzo alcuno", commenta l'uomo. Dopo 1 mese Andrea P. lascia la pillola quotidiana contro l'ipertensione che prendeva da 10 anni. Dice: "Dimagrendo la pressione si è normalizzata". Dopo tre mesi, ha dovuto cambiare tutto il guardaroba: "Sono entrato in un mondo sconosciuto. Mi sono lasciato sorprendere, seguendo rigorosamente le regole della dieta: kiwi o mela prima delle 8, proteine e verdure a pranzo, verdure la sera, niente dolci, latticini e carboidrati. Ci vuole disciplina, ma i risultati arrivano. Anche il dolore si è leggermente ridotto". Per Andrea ci vorrà ancora qual-

che mese di terapia. "Sono contento di me stesso e grato verso il dottor Fumagalli e il suo team. Non ho fatto fatica e sono felice di non aver dovuto prendere medicamenti". Una terapia pagata dalla complementare.

IL NUOVO STUDIO

**Un grosso investitore
e parte la nuova ricerca**

Fondato nel 2001 a Locarno dal dottor Fumagalli, il Gruppo Sinomedica conta oggi otto centri in Svizzera (Lugano, Locarno, Chiasso, Ginevra, Losanna, Zurigo, Basilea, Berna), in cui operano oltre 20 specialisti. L'azienda è arrivata a una svolta. A fine 2022, il fondo di investimento Verlinvest (società specializzata negli investimenti di 'growth equity' a livello globale) ha deciso di puntare sul Gruppo Sinomedica. Questo potrebbe significare aprirsi al mercato europeo. L'obiettivo comune, ci spiega il dottor Fumagalli, è che l'agopuntura diventi una terapia in prima linea, non solo complementare o alternativa, ma che entri nelle Facoltà di medicina. Non solo come rimedio anti-obesità, anche per ridurre il dolore, l'ansia. Grazie ai nuovi fondi, Sinomedica è in procinto di avviare un ampio studio controllato e randomizzato che punta a fornire una dimostrazione clinica dei risultati ottenuti fin qui: "Oltre alla questione ormonale e infiammatoria, stimiamo anche che l'agopuntura favorisca un cambiamento metabolico, da anabolico a catabolico. In questo stato il corpo produce energia dal proprio grasso. È come se il corpo si nutrisse da solo. Con lo studio vogliamo dimostrare questa ipotesi".

Una missione iniziata a Calcutta

C'è passione e orgoglio nelle parole del medico. Prima di congedarci vogliamo capire come tutto abbia avuto inizio. "Durante la formazione in medicina a Basilea, ho fatto uno stage in India, ero medico di strada a Calcutta. Era il 1991. Curando i bambini, ho conosciuto un medico indiano ayurvedico. Con le sue erbe otteneva risultati impressionanti". Questa esperienza ha portato il medico a deviare dalla rotta della chirurgia verso la medicina cinese. Dopo studi universitari approfonditi a Pechino e New York è tornato in Ticino, costruendo un ponte tra l'antica tecnica terapeutica dell'agopuntura e la più recente ricerca basata sull'evidenza della medicina occidentale.



Anche per ridurre dolore e ansia

DEPOSITPHOTOS