

PROGRAMMA ALIMENTARE MAC MAIRI

Valutazione Medico-Scientifica : gennaio 2008.

Dr. Mirella Merson

Note Introduttive

Il programma alimentare Mac Mairi è stato messo a punto dal Prof. Paolo Paris allo scopo di offrire alle persone in soprappeso e/o obese la possibilità di recuperare l'identità fisica con il raggiungimento del peso forma.

La metodica proposta è articolata in diversi aspetti:

- A) nutrizionale
- B) psicologico
- C) energetico – introspettivo

L'aspetto organizzativo, psicologico ed energetico viene gestito da P. Paris ed i Tutors. Oltre agli incontri individuali con i clienti, sono previste delle serate di incontro settimanale per lo scambio di esperienze tra i partecipanti al Programma Alimentare (PA), nel corso delle quali vengono ascoltate delle registrazioni specificamente studiate per stimolare l'aspetto motivazionale al perseguimento dello scopo preposto. Vengono inoltre insegnati degli esercizi fisici derivati dalla tradizione taoista da eseguirsi giornalmente, alcuni allo scopo energetico-riequilibratore degli organi interni ed altri di tipo isometrico e tonificanti la muscolatura scheletrica.

Il Comitato Scientifico (CS) è stato eletto per la valutazione e supervisione medica dell'aspetto nutrizionale del programma stesso, non si occupa della registrazione ed iscrizione dei clienti al programma stesso, compito svolto dai Tutors, appositamente istruiti ed addestrati ed in costante rapporto con la Casa Madre ed i componenti del CS.

Ai Clienti vengono fornite tutte le indicazioni necessarie allo svolgimento del PA sia a voce che scritte sull'apposito manuale, consegnato al momento dell'iscrizione.

I Clienti sono inoltre a contatto costante con i Tutors per ogni dubbio o chiarimento che si presentasse nel corso del PA.

Analisi del Programma Alimentare.

Il PA, messo a punto da P.Paris è stato valutato precedentemente su un numero preliminare di 150 casi, prima di essere definitivamente elaborato e proposto ufficialmente.

E' composto da due fasi:

- dimagrimento
- mantenimento del peso forma

Durante la fase del dimagrimento, al cliente viene assegnato un programma alimentare personalizzato da seguirsi scrupolosamente. Esso viene creato sulla base dei parametri fisici – sociali – psicologici ed energetici, valutati e registrati all'inizio con il/la Tutor,

immessi in una banca dati centralizzata. I PA sono l'elenco giornaliero degli alimenti da assumersi ai tre pasti principali. Sono un elenco estremamente semplice e stringato di alimenti di facile reperibilità, comprendenti frutta e verdura e alimenti di origine animale (carne e pesce).

Il PA dà l'indicazione alimentare per 8 giorni, successivamente, previa comunicazione del peso corporeo, viene elaborato il PA della settimana successiva.

Al PA sono affiancati tre integratori alimentari, a base naturale:

- 1 aminoacidi in polvere da assumersi a giorni alterni con frutta di stagione, in quantità non superiore a 10 gr /die.
- 2 estratto di peduncoli di ciliegie, da assumersi a cadenze stabilite.
- 3 capsule di caffeina e Vitamina C, con dose equivalente a quella contenuta in una tazzina di caffè, da assumersi giornalmente allo scopo di stimolare il metabolismo basale.

I tre integratori alle dosi indicate sono privi di controindicazioni e vengono utilizzati inoltre per permettere la costanza nel seguire il PA durante la normale attività lavorativa senza necessariamente l'ausilio dell'assistenza domestica.

Dal programma sono esclusi:

- sale aggiunto
- carboidrati semplici/raffinati (zuccheri e dolci)
- grassi aggiunti ad esclusione dell'olio extravergine d'oliva

Non è richiesto il pesare gli alimenti, è invece raccomandata l'abbondanza nelle porzioni (da 200 gr a 5 kg), facilitando così l'attuazione del programma stesso, risolvendo il 'senso di fame' caratteristico delle diete ipocaloriche, sfruttando la sensazione di distensione gastrica.

La seconda fase (mantenimento del peso forma) rappresenta la parte attiva del programma, dove al cliente viene consegnato un elenco di alimenti o combinazione degli stessi, da scegliere ed abbinare per ogni pasto principale. Si passa quindi alla singola persona il compito di valutare il tipo di alimentazione più consona al proprio fisico verificando le eventuali oscillazioni del peso corporeo corrispondenti al tipo di nutrimento assunto. Ovviamente anche in questa fase il Tutor è sempre a disposizione per ogni chiarimento e/o suggerimento.

Il CS si è preposto lo scopo di valutare le caratteristiche nutrizionali del PA prendendo a campione 16 giorni di PA di un cliente uomo e 16 di una cliente donna.

Come riferimento si sono presi i dati dell' **INRAN*** (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) e le tabelle dei **LARN**° (**L**ivelli di **A**ssunzione giornalieri **R**accomandati di **N**utrienti), per valutare l'oggettivo bilanciamento in termini nutrizionali dei programmi proposti.

*(Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione) Ente pubblico di ricerca a vocazione esclusiva su alimenti e nutrizione. L'Istituto coniuga l'attività di ricerca nel campo degli alimenti e della nutrizione con l'attività di informazione ed educazione del consumatore.

°Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione italiana (L.A.R.N.) revisione 1996, Società Italiana di Nutrizione Umana)

Essendo i programmi senza indicazione di peso per gli alimenti assunti, si è fatto un calcolo intermedio, comunque di quantità superiori ai 200 gr prescritti, raccogliendo anche i dati anamnestici delle esperienze dirette dei clienti.

Ogni singolo alimento è stato valutato per le sue componenti nutrizionali di macronutrienti o energetici (carboidrati, proteine e grassi) e micronutrienti o non energetici (sali minerali, vitamine, acqua) ed infine i non nutrienti come le fibre. Si sono rapportati alla quantità degli alimenti assunti nei 16 giorni campione di due PA e si è calcolata la razione giornaliera media.

Risultati dell'analisi.

La dose media minima di calorie introdotte giornalmente risulta tra le 1400 e le 2200 Kcal (rispettivamente cliente donna e uomo).

I macronutrienti si presentano nelle seguenti proporzioni rispetto alle calorie totali: proteine dal 35% (maschio) al 43% (donna), grassi dal 45% al 26% ed infine i carboidrati dal 20% al 31% rispettivamente. Tali percentuali sono compatibili con i regimi alimentari creati per ottenere il dimagrimento, caratterizzati da una prevalenza della componente proteica (vedi il piano Atkins)(2). E' da notare che il programma Mac Mairy è comprensivo anche della quota lipidica e, se pur ridotta, della quota di carboidrati. Ricordo che il valore percentuale delle tre componenti per una alimentazione equilibrata, senza lo scopo di variare il peso corporeo, vede la distribuzione della percentuale calorica con il 20% in proteine, 25-30% in grassi e il rimanente 55-60% in carboidrati.(1)

Tutti i micronutrienti (sali minerali e vitamine) sono adeguatamente rappresentati. L'assunzione del sodio risulta sensibilmente ridotta (circa 1/3 della dose massima consigliata) il che giustifica la relativamente bassa introduzione del calcio il cui riassorbimento a livello renale viene incrementato fisiologicamente dalla mancata azione antagonista dell'anione Na+. (ogni 2 gr di Na assunti con la dieta favorisce l'escrezione e quindi la perdita di 30-40 mg di Ca) (1,8-9)

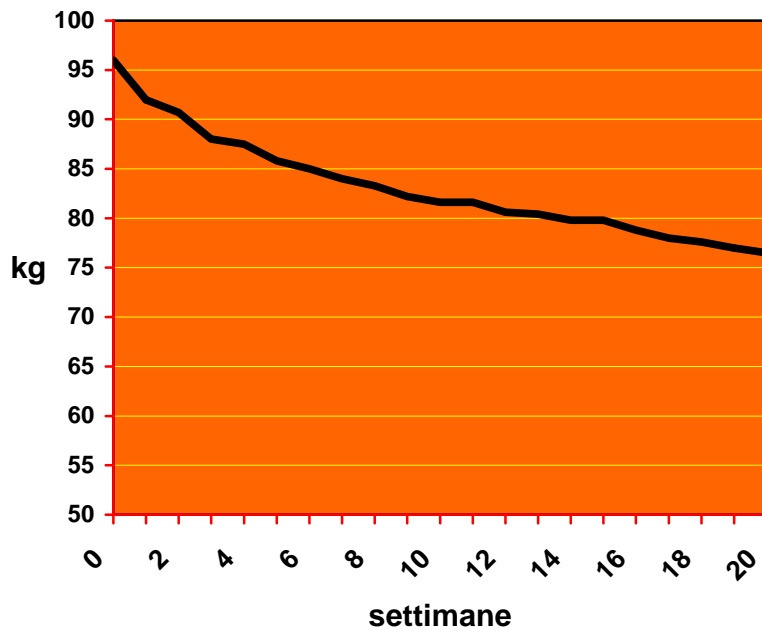
Da notare un ottimo apporto, di fibre superiore alla quota consigliata (circa 40 gr rispetto a 30 consigliati), che dimostra l'adeguatezza del tipo di alimentazione anche in termini di corretto raggiungimento degli equilibri biochimici necessari alla prevenzione di malattie croniche (2-7).

La valutazione dell'andamento del calo ponderale ottenuto dai singoli clienti (esempio fig.1) e la valutazione statistica dei primi 25 casi che hanno raggiunto il peso forma o per lo meno l'80% del calo ponderale previsto (fig.2), documenta l'andamento del raggiungimento dell'obiettivo, con relativa e presumibile soddisfazione della persona impegnata al lavoro su se stessa. Nel primo mese il calo ponderale medio è di 5,2 kg, passa a 9 kg al secondo mese e 11.3 kg al terzo. Una valutazione preliminare (non analizzata ancora statisticamente) delle schede di fine percorso e le osservazioni scritte rilasciate dai clienti sembra rilevare solo note positive per il programma svolto da parte di coloro che hanno seguito il percorso proposto.

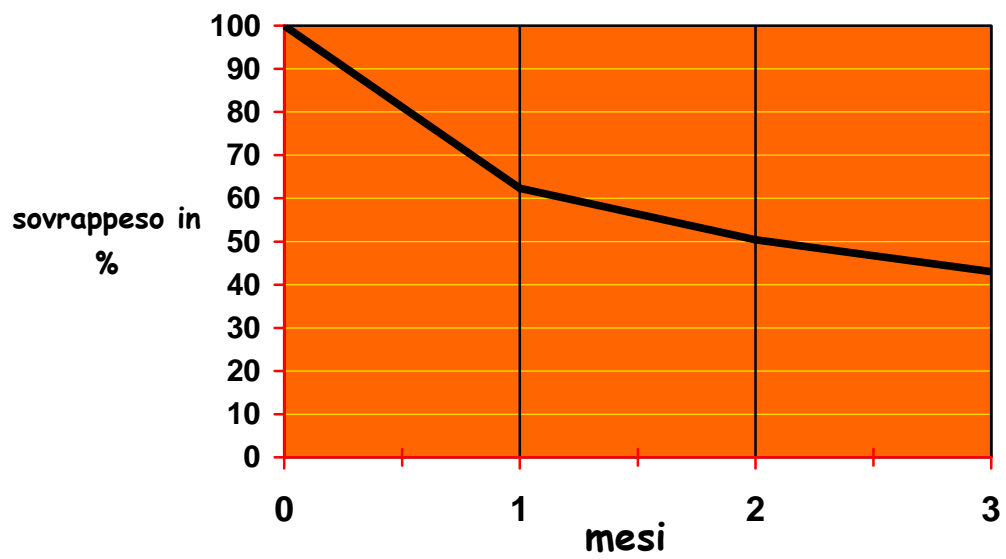
Dai primi dati analizzati emerge che c'è una quota di abbandono / non inizio del programma pari al 6% al primo mese, ma come in ogni situazione di coinvolgimento personale, dimostra che il soggetto deve essere motivato all'obiettivo che vuole raggiungere per poter indirizzare l'intento specifico.

Fig.1 e 2

Calo Ponderale F.B.



Sovrappeso in percentuale: riduzione media mensile



Attività Fisica

In ogni programma alimentare che si prospetti il calo ponderale viene riconosciuta l'importanza dell'attività motoria associata alla riduzione delle calorie introdotte con l'alimentazione (1-4,6)

Nel PA in oggetto non si è posta in prima linea questa indicazione, nel senso che non c'è un'indicazione obbligata all'esercizio fisico. Questo non perché non si reputi importante questo lato, anzi esso è fondamentale per il sano equilibrio dello stato psico-fisico. Ma spesso succede che il soggetto soprappeso faccia fatica ad effettuare un'attività sportiva specie di tipo aerobico, ma è indicata comunque una riduzione del peso corporeo, proprio per facilitare poi un possibile reinserimento nell'educazione fisica nel vero senso della parola. Già gli esercizi taoisti aiutano l'apparato muscolare a rimettersi in movimento e tonificarsi, in seguito, raggiunto il 50% del calo ponderale, verrà consegnato un pedometro con l'indicazione di fare almeno 5000 passi al giorno, poi 10.000, iniziando così dallo sport più semplice ed economico oltre che efficace, la marcia! Sarà poi la singola persona che troverà l'attività fisica più congeniale alla propria struttura e preferenza.

Infine una nota sull'educazione alimentare per un mantenimento definitivo del peso forma. Gli ultimi dati che emergono dalla letteratura e dagli autori del campo dimostrano come un'alimentazione prevalentemente (se non completamente) di tipo vegetariana e basata su cibi semplici e non raffinati, si dimostri essere una delle migliori prevenzioni per le malattie cronico-degenerative (cardio-vasculopatie, tumori). (2-5,7,10) Nel PA Mac Mairi, sicuramente sono presenti gli alimenti a derivazione animale (carne e pesce) in quantità pari al 30-40% dell'apporto calorico, nel periodo del dimagrimento. E' da notare però come nel successivo periodo del mantenimento, tali alimenti sono molto meno frequenti, a favore della componente vegetale (frutta, verdura, legumi) e dei cereali (riso, pasta, orzo....).

Certamente con le abitudini alimentari della nostra società, sarebbe più difficile far accettare un PA di tipo vegetariano per il calo ponderale, invece cominciare l'educazione alimentare sfruttando anche la componente di derivazione animale nel periodo del dimagrimento, consente di far arrivare il messaggio nutrizionale corretto dell'abitudine agli alimenti vegetali semplici ed assunti in grandi quantità generose, alimenti di cui poi la persona sente la necessità fisiologica, abituandosi progressivamente alla corretta alimentazione.

Conclusioni

Il programma Alimentare messo a punto da Paolo Paris risulta essere affidabile in termini di apporto di nutrienti indicati. L'analisi preliminare dei dati ottenuti in termini di calo ponderale dimostra il rapido conseguimento dell'obiettivo preposto per il raggiungimento del peso forma; ciò si traduce nel giudizio favorevole al metodo da parte della clientela. Di notevole importanza risulta essere la continua disponibilità dei/delle Tutors e gli incontri settimanali con l'apporto psicologico-motivazionale.

L'intenzione del Comitato Scientifico è di documentare con risultati valutati statisticamente l'andamento del metodo nel tempo (i risultati preliminari citati si riferiscono all'attività dei primi 5 mesi), con valutazione del mantenimento del peso forma, dell'andamento delle pregresse patologie croniche dichiarate al momento della registrazione, e la documentazione dello stato di salute dei clienti mediante l'esecuzione degli esami ematochimici standard.

Il Comitato Scientifico:

Dott. Mirella Merson
Dott. Sgarano Giovanni
Dott. Rodolfo Bianchi
Dott. Chiara Ghiribaldi

Elaborazione Dati:

Ing. Angelo Marino
Dott. Mauro Poggi

Note Bibliografiche

1. Mariani Costantini A, Cannella C, Tomasi G. Alimentazione e Nutrizione Umana. Il Pensiero Scientifico Editore. Roma, 2006.
2. Fuhrman J. Eat to Live. Little, Brown and Company Hachette Book Group. USA, 2003.
3. Fuhrman J. Fasting and Eating for Health. St. Martin's Griffin. New York, 1995.
4. Guglielmo C. Il Grande Libro dell'Ecodieta. Edizioni Mediterranee. Roma, 2005
5. Health Benefit of fruit and vegetables are from additive and synergistic combinations of phytochemicals. Am J Clin Nutr, 2003, 78: 517S-520S
6. Bertini I, Gianpietro M. Diete Vegetariane, Esercizio Fisico e Salute. Il Pensiero Scientifico Editore. Roma 2006.
7. Colin Campbell T, Campbell T M. The China Study. Benbella Books Inc. Dallas TX, 2006
8. Matkovic V, Llich JK, Andon MB, Hsieh LC, Tzagorius MA, Lagger BJ, Goel PK. Urinary calcium, sodium and bone mass of young females. Am J Clin Nutr 1995; 62: 417-25.
9. Tucker KL, Hannan MT, Kiel DP. The acid base hypothesis: diet and bone in the Framingham Osteoporosis Study. Eur J Nutr 2001; 40: 231-7.
10. Food Nutrition and the prevention of cancer; a global perspective. World Cancer Research Fund § American Institute for Cancer Research, 1997.