

INTEGRAZIONE DI FITOESTRATTI NELL'AMBITO DELLA DIETA CHETOGENICA: RAZIONALE SCIENTIFICO?

Faedo A et Al; Piante medicinali, Numero Speciale giugno 2012 - ISSN 1825-5086

Introduzione

La presente revisione della letteratura al fine di verificare se esiste un razionale per l'uso di alcuni fitoestratti nell'ambito di un protocollo commerciale per la riduzione ponderale, noto come Metodo Tisanoreica (MT). Dal punto di vista tecnico, sono previsti due periodi alimentari: una dieta chetogenica seguita da una dieta ipocalorica. Tale metodo prevede, inoltre, anche l'assunzione di tre miscele di fitoestratti allo scopo di mitigare gli effetti collaterali (in particolare alitosi e cefalea): depurativo (Rafano nero, Menta, Liquirizia, Fucus, Bardana, Tarassaco), diuretico (Equiseto, Asparago, Mais, Uva ursina, Tarassaco) e tonico (Eleuterococco, Miura puama, Ginseng, Guaranà, Caffè). Dimostrata l'efficacia e la sicurezza sanitaria (riduzione ponderale senza modifica del profilo renale ed epatico) (1) di tale protocollo commerciale, esistono basi teoriche per includere i fitoestratti previsti dal MT?

Materiali e metodi

La banca dati PUBMED è stata la prima fonte per il recupero di informazioni, sostenuta anche da monografie e libri di testo.

Conclusioni

Per le caratteristiche epatoprotetttrici e diuretiche, i fitoestratti considerati nel presente lavoro svolgono sicuramente un ruolo importante nell'ambito di una dieta chetogenica ma non solo. Infatti, potrebbero essere utilizzanti anche in caso di calcolosi della colecisti, ipertensione delle fasi iniziali e dislipidemia lieve/moderata.