



La testimonianza di Laura

(i testi e le foto sono esattamente riportati come spontaneamente fattici pervenire dalla signora Laura S. che gentilmente ne ha autorizzato la pubblicazione. A lei il personale ringraziamento di tutto lo staff di "DIMAGRIRE con la NEP" e di coloro che, incoraggiati dalla sua positiva esperienza, potranno trovare nella nostra terapia la soluzione al loro problema di obesità)



LA MIA ESPERIENZA DA OBESA

(* imputo quel problema non solo all'obesità, ma anche agli psicofarmaci)

FISICAMENTE

Ero enorme (107,4 kg x 1,63 cm quindi obesità di III tipo, anzi oltre, anche se di poco)
Facevo fatica a fare qualunque cosa:

- 1) allacciarmi le scarpe (estremamente difficile, era diventata una delle cose che odiavo di +);
- 2) chinarmi x qualunque motivo (spegnere la luce in soggiorno, raccogliere la pattumierina in cucina, recuperare le scarpe da sotto il mobile dello stanzino);
- 3) scendere dall'auto era faticoso (lo odiavo*)/caricare e scaricare l'auto era faticoso;
- 4) dormivo troppo e male*, svegliandomi sempre stanca (non x via del sonno, ma fisicamente) e a volte con la bocca impastata o la testa pesante* e comunque facevo molta fatica ad alzarmi ad un orario normale* (quindi mai prima delle 11);
- 5) non riuscivo a dormire a pancia in giù;
- 6) dormendo di lato, le gambe facevano attrito tra di loro all'altezza delle ginocchia;
- 7) mi è capitato che le coscie facessero attrito tra di loro con conseguente irritazione bruciore ed arrossamento;
- 8) a volte russavo e comunque respiravo male nel sonno;
- 9) mi era difficile qualunque gesto (recuperare oggetti dal tavolino vicino al letto) x via dell'enorme taglia x nnt agile;
- 10) era estremamente complicato tagliarsi le unghie dei piedi (quasi impossibile) x via dell'enorme pancia (obesità centrale/addominale);
- 11) era impossibile depilarsi;
- 12) nn riuscivo ad accavallare le gambe;
- 13) nn riuscivo ad incrociare le braccia;
- 14) nn riuscivo a grattarmi la schiena;
- 15) nn avevo nessun tipo di agilità/flessibilità ed inoltre x evitare di sudare cercavo di muovermi il meno possibile;



- 16) nn mi andava nessun tipo di abbigliamento e quindi indossavo sempre le stesse cose (pantaloni della tuta e golf in inverno, problema in estate nn sapendo cosa mettere);
- 17) scarpe: solo scarpe da ginnastica senza calze (causa caldo) anche in pieno inverno;
- 18) nn tolleravo il reggiseno e cmq mi stavano strette anche le mutande + larghe che avevo;
- 19) mi stava tutto stretto e tutto male e la cosa mi faceva soffrire (dovevo fare grossi sforzi x accettare qst situazione);
- 20) le gambe erano diventate talmente grosse che si era formata una specie di piega sul lato, x via del sottocoscia che trasbordava;
- 21) facevo fatica ad alzarmi dal letto;
- 22) facevo fatica a farmi la doccia*;
- 23) facevo molta fatica a camminare (nel caso facessi anche solo 10 min di camminata poi mi dolevano i piedi);
- 24) spesso avevo maldischiena;
- 25) facevo fatica a stare + di 10 min in piedi e cmq anche da seduta nn ero comoda;
- 26) ero sempre stanca*;
- 27) lavando i piatti o tagliandomi le unghie delle mani, davanti ai lavandini, la pancia mi batteva contro e mi doleva (a volte mi capitava mentre facevo queste cose di avere una sensazione di nausea/vomito/calore della pressione/giramento di testa);
- 28) lavandomi i capelli, dato che stavo in piedi x un po' di tempo, la sera andando a letto, le gambe mi scottavano fortissimo, impedendomi di prendere sonno;
- 29) in estate andando in montagna alla ricerca del fresco in un paio di occasioni mi sentivo la testa pesante* e mi sembrava di essere incapace di concentrarmi* (sensazione estremamente sgradevole che difficilmente dimenticherò);
- 30) eccessiva sudorazione in estate e caldo in inverno (aumento della temperatura corporea*);
- 31) nonostante la pillola, spesso il ciclo era molto flebile (quasi assente) senza pillola assente* (ovaio policistico);
- 32) digerivo male;
- 33) mi sono usciti dei "peduncoli cutanei" soprattutto sotto al seno, ma anche in altre aree come la base del collo (fibromi penduli)

PSICOLOGICAMENTE

- 1) Mi facevo schifo non riconoscendomi allo specchio/ero effettivamente un cesso/nn mi piaceva nnt di me;
- 2) evitavo di guardarmi allo specchio (negazione);

- 3) se mi capitava di vedermi in una vetrina rimanevo disgustata/frustrata;
- 4) avevo paura quando si avvicinava il caldo della bella stagione;
- 5) mi vergognavo ad uscire;
- 6) mi vergognavo ad incontrare nuove persone oppure "vecchie" persone che mi avevano visto prima che ingrassassi;



- 7) ero a disagio in mezzo agli altri, avevo paura di incrociare lo sguardo degli altri e camminavo evitandoli (avevo paura che tutti mi guardassero/ridessero di me/mi prendessero in giro/provassero pena nei miei confronti/mi sentivo un fenomeno da baraccone/mi vergognavo di uscire con Dino xchè avevo paura che la gente pensasse che eravamo una coppia male assortita oppure che la gente pensasse che lui stava con un cesso);
- 8) mi vergognavo a mangiare fuori casa (pizzeria, ristorante) xchè pensavo che se avessi mangiato tanto, le persone presenti avrebbero pensato che ero una mangiona e che se avessi mangiato poco, le persone presenti avrebbero pensato che la cosa nn avevo senso dato che ero obesa;
- 9) ogni volta che ero in un qualunque luogo (es. Chiesa) pensavo che ero la persona + grassa (es. la + grassa del condominio);
- 10) vedendo altre donne obese, chiedevo a Dino se ero come quella (se ero uguale o + grassa nn ero contenta, ma anche se ero meno grassa nn ero contenta xchè mi rendevo conto che ero comunque obesa);
- 11) ero insicura in mezzo agli altri e questo atteggiamento ha finito x diventare un'abitudine*;
- 12) dovevo fare grossi sforzi x andare nei negozi indispensabili e negli altri negozi nn entravo nemmeno;
- 13) a volte vergognandomi, restavo fuori dal negozio, chiedendo a Dino di entrare da solo;
- 14) ero demotivata al 60% verso tutto, nn mi stimolava nnt (inebetita/demente*);
- 15) mi trascuravo sotto ogni punto di vista xchè mi sentivo brutta*;
- 16) nn mi sentivo "all'altezza" di portare gioielli, mettermi qualcosa di bello o profumarmi xchè mi sentivo troppo brutta e quindi nella mia mente ho cominciato a pensare che avrei fatto queste cose una volta che sarei tornata "normale", vivendo in una specie di eterno limbo, ma poi è passato tanto di quel tempo che ho finito x dimenticarmi di queste cose*;
- 17) a volte mi sembrava di puzzare;
- 18) mi alzavo al mattino con una brutta sensazione (tristezza/fallimento/frustrazione/delusione) nn ero felice*;
- 19) passavo quasi tutta la giornata davanti alla tv, passando da un programma all'altro senza nemmeno seguire + di tanto le trasmissioni*, sdraiata sul divano;

- 20) mentre ero alla tv mangiavo in continuazione, di tutto, senza nemmeno capire cosa stessi trangugiando e passando dal dolce al salato e viceversa senza sosta (fame compulsiva/fame nervosa/abbuffate);
- 21) mangiavo a tutte le ore del giorno (es. pastasciutta alle 17 o alle 22);
- 22) avevo dimenticato cosa sono i pasti regolari ed infatti nn sapevo mai cosa mangiare a pranzo e a cena e nn mi cucinavo pensando che tanto avrei mangiato nel pomeriggio;
- 23) nn sapevo neanche cosa mi piace e cosa no e mangiavo qualunque cosa (senza comprarmi cose che effettivamente mi piacciono e mangiando soprattutto dolci e prodotti da forno quindi zuccheri e carboidrati);
- 24) esageravo nel cibo (es. un'intera fornitura di bibite gasate in un giorno solo);
- 25) mi sentivo "in una gabbia" mentale* ma anche fisica;
nella mia mente rimandavo sempre a domani l'inizio di una "risalita" al punto da dimenticarmi delle cose che mi facevano felice (cura della persona/interessi vari... difficile da spiegare qst punto v. punto 16);
- 26) evitavo al massimo visite cliniche (anche un banale prelievo) x paura di analisi sballate ma anche x nn uscire di casa;
- 27) quando nn ero alla tv, ero su internet, illudendomi che in quei momenti almeno nn mangiavo (peraltro vero) ma conducendo una vita estremamente sedentaria e poi infatti su internet ho iniziato a starci sempre meno (nn x scelta, ma probabilmente xchè nn mangiando preferivo stare alla tv);
- 28) se x caso (raramente) mangiavo poco (rispetto al solito) xchè quel giorno avevo da fare fuori casa, poi ero in "astinenza" da cibo;
- 29) nn mi saziavo mai;
- 30) pensavo spesso al cibo/ero avida di cibo (malfunzionamento leptina/leptino-resistenza);



- 31) appena finivo di mangiare pensavo a cosa avrei potuto mangiare dopo;
- 32) trangugiavo anzichè mangiare normalmente (anche il caffè);
- 33) a volte ero talmente "piena" (nn sazia) che nn prendevo il caffè dopo i pasti xchè mi sembrava che nn ci stesse;
- 34) dopo le abbuffate stavo male sia fisicamente che psicologicamente;
- 35) mi ripromettevo sempre di cominciare una dieta, ma appena uscivo dallo schema dieta, mi dicevo che allora x quel giorno nn sarei + stata a dieta e quindi si andava al giorno dopo, poi uscivo dallo schema e smettevo la dieta e via in un circolo vizioso;
- 36) rimandavo sempre l'inizio della dieta a martedì xchè odivavo iniziare la dieta lunedì;
- 37) ero disperata quando pensavo al peso che avevo raggiunto e nn vedevo via di uscita/mi sembrava di dover scalare una montagna insormontabile;
- 38) nn mi pesavo;
- 39) avevo paura di sfondare le sedie (ed infatti ne ho anche rotta una);
- 40) mentre ero alla tv tra un'abbuffata e l'altra, tra un programma e l'altro, spesso facevo dei lunghi pisolini (a causa della digestione e cmq dormivo male sudando) anche 2 o 3 nell'arco della stessa giornata;
- 41) ero pigra/svogliata*;
- 42) le rare volte che uscivo, mi spostavo solo in auto anche solo x andare in un posto a 5 min di camminata;
- 43) nn sapevo che taglia portassi;
- 44) mi rifiutavo di dire la parola "obesa" anche se sapevo di esserlo;
- 45) dovevo fare un grosso sforzo ad accettarmi, ma allo stesso tempo nn facevo nnt x cambiare le cose;
- 46) sdraiata di lato sul divano o a letto, mi sono resa conto che l'enorme pancia, usciva dal corpo appoggiandosi sul materasso ed era orribile;
- 47) il cibo inizialmente x me era una compagnia/rifugio (e già questo è sbagliato) poi è diventato un'abitudine/vizio e un nemico;
- 48) nonostante avessi delle motivazioni valide (matrimonio, figli) che mi avrebbero potuto aiutare a stare a dieta non facevo niente.

In generale la qualità di vita era scadente sotto ogni profilo.
Sicuramente ci saranno altre situazioni che al momento non ricordo (e che sicuramente sono sgradevoli).



DA 104 KG A 74 KG IN UN ANNO - CON LA DIETA DEL SONDINO, IO CE L'HO FATTA!

Nell'estate del 2011 ero obesa: sono ingrassata per diversi motivi che non andrò ad elencare, perchè penso che ogni persona abbia le proprie ragioni, anche se principalmente mangiavo troppo, mangiavo male ed ero pigra. Avevo un aspetto decisamente poco gradevole, facevo fatica a fare qualsiasi attività ed inoltre ero triste e non riuscivo a vivere serenamente. Le mie analisi erano brutte e rischiavo di andare incontro a gravi problemi, se avessi continuato su quella strada. L'idea di affrontare una dieta mi scoraggiava e quindi ho deciso di farmi aiutare da degli specialisti.

Così ha avuto inizio il mio percorso. Allo studio medico erano presenti altre persone con il mio stesso problema, che avevano già cominciato col sondino: tutti erano soddisfatti dei risultati che avevano raggiunto. Da subito gli specialisti mi hanno fatto una buona impressione per la loro professionalità, discrezione e cortesia. L'inserimento del sondino è stato indolore e l'apparecchio (pompa) di facile utilizzo: va da solo. Inizialmente ho fatto qualche sacrificio, ma col passare dei giorni l'appetito si è affievolito sino quasi a scomparire. Dato che il sondino si nota poco, nel frattempo conducevo tutte le attività che si svolgono normalmente. Al termine della mia prima settimana ero dimagrita di ben 5,5 kg! Parlando con altre persone, avevo sentito che alcuni dimagrivano anche 7 kg o più, tuttavia ero felice dei miei personali risultati: quando mai ero dimagrita 5,5 kg in una sola settimana??

Siccome mi sentivo meglio è aumentata la mia voglia di farcela: in attesa del ciclo successivo, ho dato una svolta alla mia alimentazione, attenendomi alle indicazioni prescritte ed introducendo nella mia routine quotidiana, qualche passeggiata. Sono riuscita a stabilizzare il peso.

Il mese dopo, ho nuovamente inserito il sondino e stavolta sono dimagrita 4 kg. Da lì in poi, ho continuato a perdere 4 kg ad ogni ciclo; spesso, tra un ciclo e l'altro, riesco a perdere anche 1 altro kilo, grazie al fatto che, contrariamente a prima, mangiavo correttamente e mi muovevo di più. Non ho sempre seguito le regole, mi è capitato di fare degli errori durante il mio percorso. Mese dopo mese, la situazione generale è migliorata sempre di più: parenti, amici e conoscenti si complimentavano con me di continuo.

Oggi, a distanza di un anno, nonostante il mio corpo abbia subito un notevole cambiamento, dato il particolare tipo di dieta mirata (proteine), non ho risentito di spiacevoli effetti collaterali (rilassamento cutaneo). Finalmente sono tornata a vivere e devo ammettere che sono fiera di me stessa ed ho intenzione di continuare! Per quanto mi riguarda, sono sicura che senza il sondino non avrei mai ottenuto questi risultati, perchè la diminuzione di peso in maniera sostanziale, la ottengo solo col sondino.

Laura

Giugno 2012