

## Dijetni hit - personalizirano mršavljenje

*Nutrico Medical je inovativan program za redukciju prekomjerne tjelesne težine uz liječnički nadzor. Riječ je o personaliziranom mršavljenju posebno pogodnom za one osobe kojima višak kilograma već ozbiljno ugrožava zdravlje*

### Što je Nutrico Medical?

U Hrvatskoj se po prvi puta počinje provoditi jedinstven i inovativan program za redukciju tjelesne težine pod medicinskim nadzorom - Nutrico Medical. Riječ je o znanstveno potvrđenoj i u svijetu već odavno priznatoj metodi za gubitak suvišnih kilograma prvenstveno namijenjenoj izrazito pretilim ljudima, kao i onima kojima je zbog debljine ugroženo zdravlje. Ova metoda, koja se u svijetu provodi već dugi niz godina, ističe se vidljivim rezultatima (8 pa i više kilograma u mjesec dana) te velikim gubitkom masnih naslaga, uz očuvanje mišićne mase. To ima brojne povoljne učinke na cjelokupno zdravstveno stanje, uključujući regulaciju razine masnoća i šećera u krvi i povišenog krvnog tlaka te poboljšanje pokretljivosti.

Nutrico Medical temelji se na povećanom unosu proteina visoke biološke vrijednosti obogaćenih esencijalnim mikronutrijentima koji se unose kroz specijalne Nutrico Medical obroke (juhe, sokovi, shakeovi, omleti, pudinzi i čokoladni deserti). Osim što dovodi do gubitka većeg broja kilograma, ova metoda potiče i promjenu prehrambenih navika, što osigurava trajne rezultate.

Nutrico Medical metoda osobito je korisna onima koji imaju veći višak kilograma, kojima debljina ugrožava zdravlje te osobama koje iz medicinskih razloga trebaju brzo i učinkovito regulirati tjelesnu težinu. U Nutrico Medical program mogu se uključiti osobe zadovoljavajućeg zdravstvenog stanja od 18 do 65 godina starosti, čiji je indeks tjelesne mase (BMI) viši od 25.

### Gdje se provodi?

Poliklinika Kvarantan u Zagrebu prva je medicinska ustanova u Hrvatskoj koja provodi Nutrico Medical program, uključujući sve potrebne pretrage i preglede.

Prim.dr. Marina Kvarantana, specijalistu internistu te ravnateljja Poliklinike Kvarantan,

zamolili smo da nam objasni prednosti Nutrico Medical programa mršavljenja: „Proteinska dijeta pod medicinskim nadzorom već se 40 godina uspješno koristi kod pretilih osoba diljem svijeta. Do danas su svi aspekti ove metode temeljito razrađeni, a brojni znanstveni radovi pokazuju da dovodi do vrlo uspješnih rezultata. Tako istraživanja pokazuju da pacijenti na proteinskom režimu prehrane prosječno gube 15 do 25 posto tjelesne težine tijekom 3 do 4 mjeseca. Drago mi je što i u Hrvatskoj krećemo s ovom metodom, obzirom na zabrinjavajuće podatke o pretilosti u našoj zemlji.“, objašnjava prim.dr. Kvarantan.

### **Koje su prednosti i kako se provodi?**

Debljina je bolest koja kao i svaka druga zahtijeva medicinski nadzor. Uloga liječnika ovdje je dvojaka - on daje sigurnost pacijentu, ali istovremeno i snažnu motivaciju važnu u borbi protiv debljine. Nakon početnog besplatnog razgovora s liječnikom specijaliziranim za Nutrico Medical metodu, pristupa se prvom liječničkom pregledu tijekom kojeg se utvrđuje cilj mršavljenja, isključuju eventualne zapreke za sudjelovanje u programu te sastavlja individualni plan za svakog korisnika. Nakon toga kreće prva od tri faze medicinskog mršavljenja koja se temelji isključivo na specijalnim Nutrico Medical obrocima koji sadrže povećan udio proteina visoke biološke vrijednosti.

Nakon što se pacijent prvom fazom približi ciljanoj težini, prelazi se na drugu, tzv. mješovitu fazu, koja podrazumijeva postupno povećanje kalorijske vrijednosti obroka i uvođenje pojedinih grupa namirnica. U trećoj, uravnoteženoj fazi, održavaju se postignuti rezultati i provodi pravilna prehrana.

### **Zabrinjavajući podaci o pretilosti u Hrvatskoj**

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO), prošle je godine objavila istraživanje o prekomjernoj tjelesnoj težini i pretilosti za period od 2000. do 2008. godine te je proglašeno 10 najdebljih država na svijetu. Prema tom istraživanju, Hrvatska je na zabrinjavajuće visokom 9. mjestu sa 61.4 posto stanovništva prekomjerne tjelesne težine. Popis najdebljih nacija na svijetu temelji se na indeksu tjelesne mase prema kojem se svaka osoba s BMI (Body Mass Indeks -indeks tjelesne mase) višim od 25 ubraja među pretili dio stanovništva.