

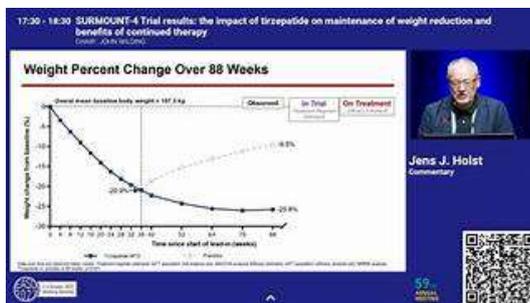
30. Aprile

GLP-1 effect: dal medico al personal trainer...

*Lord, if you can't make me thin, then make my friends look fat!
Oh Dio, se non puoi farmi dimagrire, fa' almeno che i miei amici ingrassino!*
Erma Bombeck

Non avrei mai pensato che una classe di farmaci che ha dimostrato di aiutare gli utenti a perdere dal 15% al 20% del loro peso corporeo possa mettere in difficoltà l'industria del fitness.

Negli studi che rapidamente vanno ad aumentare è stato riscontrato che la **tirzepatide**, l'ingrediente principale sia di **Zepbound** che di **Mounjaro**, consente di ottenere una perdita di peso media del **26%** in un anno.



Nello studio **SURMOUNT-4** di Eli Lilly su **783 adulti** in sovrappeso o obesi ma senza diabete, i partecipanti casuali che hanno assunto il farmaco per **36 settimane** sono stati passati a un placebo e a **88 settimane** hanno mantenuto una perdita di peso del **9,5%** rispetto al basale.



Ma alcune palestre negli Stati Uniti stanno caldamente “consigliando” questi farmaci dimagranti. E sorprendentemente, un nuovo rapporto di analisti di **Morgan Stanley** pubblicato questo mese suggerisce che queste palestre stanno facendo la “mossa giusta”.

Ozempic, Wegovy e Zepbound sono tutti agonisti del GLP-1 (peptide 1 simile al glucagone), un farmaco che aiuta a regolare i livelli di zucchero nel sangue e sopprime l'appetito di chi ne fa uso. Questi farmaci sono stati inizialmente approvati per il trattamento del **diabete di tipo 2**, ma da allora sono stati approvati per la perdita di peso e nell'ultimo anno la domanda di questi farmaci è salita alle stelle.

Gli analisti di **Morgan Stanley** prevedono ora che il mercato globale di questi farmaci raggiungerà i **105 miliardi di dollari entro il 2030, rispetto a una precedente proiezione di 77 miliardi di dollari**. La

banca d'investimento prevede inoltre che l'adozione del GLP-1 raggiungerà circa *31,5 milioni di persone negli Stati Uniti, circa il 9% della popolazione nazionale, entro il 2035.*

In precedenza, alcuni dirigenti del settore alimentare avevano espresso preoccupazione per le "implicazioni economiche" di questi farmaci dimagranti e per la loro crescente popolarità.



Lars Fruergaard Jorgensen, amministratore delegato di **Ozempic** e del produttore di **Wegovy Novo Nordisk** ha dichiarato a febbraio che gli amministratori delegati delle aziende alimentari lo chiamano per un consiglio riguardo ai trattamenti.

Anche se i timori di questi amministratori delegati del settore alimentare possono essere giustificati (*i dati dell'indagine hanno suggerito che gli utenti che assumono questi farmaci stanno tagliando le spese nei ristoranti*) i dirigenti del settore delle palestre e del fitness potrebbero non avere nulla di cui preoccuparsi.

"Non dovrebbe mai essere negativo per l'industria del fitness avere una vasta popolazione di persone che raggiungono una migliore forma fisica" "La progressione naturale dalla perdita di peso è una migliore forma fisica."

I determinati tossicodipendenti per la perdita di peso fanno attività fisica e vanno di più in palestra. Lo scorso giugno, un sondaggio di Morgan Stanley sugli utenti di GLP-1 ha rilevato che la percentuale di intervistati che hanno affermato di allenarsi settimanalmente è aumentata dal 35% al 77% una volta iniziato un trattamento con GLP-1.

"Anche se il motivo esatto non è chiaro dal sondaggio, forse quando i pazienti perdono peso, si sentono più fisicamente capaci e mentalmente motivati a fare esercizio per aumentare i benefici che vedono dai farmaci per la perdita di peso", hanno scritto gli analisti nel rapporto.

Un sondaggio più recente della banca d'investimento ha rilevato che gli utilizzatori di questi farmaci non solo si allenano di più, ma si iscrivono anche in palestra.

Dei circa 300 utenti GLP-1 intervistati da Morgan Stanley lo scorso febbraio, il 50% sono iscritti a una palestra. Circa il 70% di loro si è iscritto a una palestra negli ultimi 12 mesi, nello stesso periodo di tempo in cui la maggior parte ha iniziato con un GLP-1.



Equinox, Life Time Fitness e Xponential Fitness scommettono sui GLP-1

Negli ultimi mesi un certo numero di palestre di lusso e lifestyle hanno lanciato programmi rivolti a persone che seguono o desiderano prendere un GLP-1.



Michael Crandall, personal trainer che ha pilotato e sviluppato il protocollo Ozempic nella palestra di lusso **E by Equinox** ha detto di aver iniziato a notare persone che parlavano di questi farmaci lo scorso autunno, ma è stato solo a gennaio che si è notato un aumento dei clienti che iniziavano a fare più domande su di loro. Allo stesso tempo, ha anche notato che un numero crescente di nuovi clienti a cui stava lavorando utilizzavano già un GLP-1.

E così quest'anno, **Equinox** ha iniziato a istruire i propri allenatori di livello senior *sul modo migliore per addestrare i clienti a questi farmaci in termini sia di esercizio fisico che di alimentazione. (sic!!!!)*

Tuttavia, **Equinox** non è il solo a investire in programmi per i tossicodipendenti dimagranti.

Life Time Fitness ha lanciato il suo programma **MIORA Longevity and Performance** a novembre in una sede a Minneapolis e online.



Attraverso **MIORA**, i membri possono ottenere una valutazione sanitaria incluso un prelievo di sangue e quindi ricevere consigli sanitari personalizzati come consigli sull'esercizio fisico e nutrizionale, terapia ormonale e prescrizioni per agonisti GPL-1.

E **Xponential Fitness**, la società madre di marchi boutique (come Pure Barre, Rumble e RowHouse), ha acquisito a dicembre la catena di cliniche per la perdita di peso **Lindora**, che offre prescrizioni per farmaci dimagranti.



Le palestre potrebbero essere la soluzione per la perdita muscolare correlata al GLP-1?

"Quando qualcuno prende questo farmaco, avrà meno appetito e quindi mangerà meno cibo", ha detto Crandall. Ha aggiunto che, insieme alla perdita di peso, ciò potrebbe potenzialmente portare a un calo della densità ossea e della massa muscolare magra.

I produttori di farmaci hanno osservato questo fenomeno e stanno lavorando allo sviluppo di farmaci di prossima generazione che risolvano questo effetto collaterale .

Work in progress...



Laudato si', mi Signore, per sor'Acqua

la quale è molto utile et humile et pretiosa et casta.

San Francesco d'Assisi

In occasione della Giornata Mondiale dell'Acqua



In base alle stime più recenti, più di un miliardo di persone non hanno tuttora accesso a fonti di acqua pulita. In alcuni paesi dell'Asia e dell'Africa è di circa 6 chilometri a piedi la distanza media compiuta ogni giorno per procurarsi l'acqua, con un carico medio di 20 chili sulle spalle nel viaggio di ritorno.

Mentre in Italia consumiamo ogni giorno 200 litri al giorno procapite, e cominciamo a prendere consapevolezza della sua necessità, per produrre un chilogrammo di carne di manzo occorrono più di 20.000 litri di acqua.

Spendiamo milioni e milioni per cercare acqua su Marte e non facciamo niente per conservarla qui e per cercarne di più per quelli che hanno sete.

L'acqua è un diritto di base per tutti gli esseri umani: senza acqua non c'è futuro. L'accesso all'acqua è un obiettivo comune.

E' un elemento centrale nel tessuto sociale, economico e politico di ogni paese, dei continenti del mondo. *L'acqua è democrazia.* (Nelson Mandela).

Volevo chiedervi come mai avete chiamato Terra un pianeta composto al 70% d'acqua, ma prima vi chiederò come mai vi siete chiamati Sapiens.



Nel suo nuovo libro, *Entropy*, la fotografa **Diane Tuft** esplora i danni che il cambiamento climatico avrà sulla distribuzione dell'acqua planetaria.

Il *Grande Lago Salato* nello stato dello Utah è un chiaro esempio. Il cambiamento climatico ha fatto aumentare le temperature, mentre la richiesta di acqua dolce da parte dell'industria e dell'agricoltura ha ridotto il flusso dei ruscelli di montagna a un rivolo, riducendo il volume del lago a due terzi rispetto a quello che era nel 2000.

La differenza di colore è il risultato di alghe diversamente pigmentate che vivono **in acque ad alta salinità (rosa)** o a **bassa salinità (blu)**, attraversate da una strada rialzata ferroviaria.



La seconda immagine, mostra quella che una volta era una risaia nell'isola di **Kutubdia**, in Bangladesh, trasformata in un campo di sale. Questo è un paese in pericolo a causa del cambiamento delle acque: le proiezioni suggeriscono che il **17%** del suo territorio potrebbe essere sommerso dal mare entro il 2050, con l'acqua salata che renderà gran parte del territorio inadatto alle colture.



Entrambe le località illustrano perfettamente problemi agli estremi opposti dello spettro: uno ha troppa poca acqua e l'altro troppa acqua.