

Leonardo

LEONARDO E L'IPERGLICEMIA A 17 ANNI

Ciao mi chiamo Leonardo e ho 17 anni, ora peso 70 kg (e devo dimagrire un altro po'). Sono **Iperglicemico** da molti anni e fino a poco tempo fa l'idea di mangiare un dolce non mi doveva nemmeno passare per la testa. Ho iniziato questo percorso di cambiamento a inizio 2015, quindi un bel po' di tempo fa. Inizialmente è stato molto difficile perdere peso, ma da quando ho cominciato a far combaciare una salutare alimentazione e della costante attività fisica ho iniziato a dimagrire.

Anche se l'attività fisica serve, non si può mai sostituire ad una corretta alimentazione e viceversa, altrimenti tutti gli sforzi impiegati fino a quel momento svaniscono in pochi istanti. Grazie a questo nuovo modo di mangiare sono riuscito a diminuire il grasso nel fegato, la mia **steatosi** è scomparsa, e la glicemia si è stabilizzata.

Mi sento molto meglio, più attivo, più in forze. È stato un lungo percorso, e a volte anche difficile, però posso dire che ne è assolutamente valsa la pena.