

SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI

LA DIETA DELLA PANCIA

In 4 settimane con il
Metodo Missori-Gelli® per:

- DIMAGRIRE
- PANCIA GONFIA
- GRASSO ADDOMINALE
- COLITE
- GASTRITE
- DISBIOSI
- CANDIDA INTESTINALE



CEREBRALE



BILIOSO



SANGUIGNO



LINFATICO



EDIZIONI
LSWR

SERENA MISSORI
ALESSANDRO GELLI

LA DIETA DELLA PANCIA

In 4 settimane con il
Metodo Missori-Gelli® per:
**DIMAGRIRE, PANCIA GONFIA, GRASSO
ADDOMINALE, COLITE, GASTRITE, DISBIOSI,
CANDIDA INTESTINALE**

EDIZIONI
LSWR

La dieta della pancia

Autori: Serena Missori, Alessandro Gelli

Collana: Salute & benessere

Copertina: Fabrizio Efficace | Advertising Agency

Crediti fotografici: Giorgio Amendola Imago Casting

Illustrazioni grafiche: © Serena Missori

Publisher: Marco Aleotti

Impaginazione: Roberta Venturieri

© 2019 Edizioni LSWR* – Tutti i diritti riservati

ISBN 978-88-6895-727-8

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica, di riproduzione e adattamento totale o parziale con qualsiasi mezzo (compresi i microfilm e le copie fotostatiche), sono riservati per tutti i Paesi. Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art. 68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n. 633. Le fotocopie effettuate per finalità di carattere professionale, economico o commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da CLEARedi, Centro Licenze e Autorizzazioni per le Riproduzioni Editoriali, Corso di Porta Romana 108, 20122 Milano, e-mail autorizzazioni@clearedi.org e sito web www.clearedi.org.

AVVERTENZA IMPORTANTE

Tutti i consigli e le indicazioni riportati nel presente libro sono stati verificati accuratamente e secondo scienza e coscienza dell'autore. Ogni lettrice e ogni lettore è responsabile delle proprie azioni, ovvero di decidere se applicare i metodi, i consigli e le disposizioni descritti nel libro. L'autore e la casa editrice non si ritengono responsabili per danni e problemi derivanti dall'esecuzione dei consigli pratici contenuti nella presente opera.

**EDIZIONI
LSWR**

Via G. Spadolini 7,
20141 Milano (MI)
Tel. 02 881841
www.edizionilswr.it

Finito di stampare nel mese di marzo 2019 presso "Rotolito" S.p.A., Seggiano di Pioltello (MI)

* Edizioni LSWR è un marchio di La Tribuna Srl. La Tribuna Srl fa parte di LSWR GROUP.

*Alla mia pancia che ha trovato sollievo dopo tanti anni grazie
al Metodo Missori-Gelli®.*

*Alla tua pancia che presto tornerà in forma
e a darti tante soddisfazioni.*

*A mio marito e alla mia famiglia speciale per il continuo sostegno,
supporto e amore profondo nell'affrontare sfide, avventure e la vita
di ogni giorno, rendendo ogni momento indimenticabile!*

SOMMARIO

INTRODUZIONE	XV
CAPITOLO 1 - OGNUNO HA LA SUA PANCIA E MERITA UN TRATTAMENTO SPECIALE	1
Pancia, salute e felicità: perché una pancia gonfia, grassa e dolente ti rende infelice	4
Perché la pancia ingrassa?	6
La vera ragione per cui avere una pancia piatta, magra e sana è la cosa migliore per te.....	6
Il trattamento speciale per la tua pancia per dire addio ai tuoi fastidi e ai rotoli di grasso	9
CAPITOLO 2 - TU CHE PANCIA HAI?	11
Che pancia hai? Fai il test per scoprirlo	12
Pancia a punta	13
Pancia tonda.....	14
Pancia a pera.....	15
Pancia a rotoli.....	16
Pancia a ciambella	17
Autopalpazione della pancia	19
CAPITOLO 3 - MEDICINA FUNZIONALE BIOTIPIZZATA E METODO MISSORI-GELLI® PER LA PANCIA	21
La medicina funzionale biotipizzata	21
Il Metodo Missori-Gelli® per la pancia.....	24
Luoghi comuni	27

CAPITOLO 4 - LE PROBLEMATICHE DELLA PANCIA	39
Gli attori della pancia	41
Il tubo digerente o GUT	41
Il GALT: il sistema immunitario	44
Il GUT Microbiota-Micobiota	45
Sistema nervoso intestinale o enterico (SNI)	47
Sindrome dell'intestino permeabile o permeabilità intestinale o Leaky GUT: una condizione di malattia invisibile	49
Il grasso	51
Grasso bianco e grasso bruno	54
Grasso viscerale	57
Che cos'è un ormone	58
Gli ormoni brucia-grasso	65
GH	65
IGF-1 Insulin like Growth Factor	66
Glucagone	66
Adrenalina	66
Ormoni tiroidei (tiroxina e triiodotironina)	67
Testosterone	69
Irisina	70
Adiponectina	71
Leptina	72
Gli ormoni ingrassogeni	73
Insulina	73
Estradioli	74
Cortisolo	75
Grelina	76
I fastidi della pancia	77
Disbiosi e candida intestinale	77
Le cause della disbiosi	78
La candida intestinale	79
Intolleranza al lattosio	81
Celiachia e sensibilità al glutine	82
Colite	84
Diverticolosi	85
Gastrite	86
Reflusso gastroesofageo	87
Steatosi epatica	88
Calcoli della colecisti	90

Costipazione o diarrea.....	92
Aerofagia, meteorismo e flatulenza	94
Quanti problemi può avere la tua pancia?	95
CAPITOLO 5 - SCOPRI COME STA LA TUA PANCIA	97
I test diagnostici	101
<i>Valutazione del grasso viscerale.....</i>	103
Se è la tiroide a farti ingrassare?.....	104
Se è lo stress a farti ingrassare?.....	104
Il punto di partenza e di arrivo.....	104
CAPITOLO 6 - LA DIETA DELLA PANCIA IN BASE AL BIOTIPO	105
I biotipi costituzionali e funzionali.....	105
Il cerebrale e la pancia a ciambella	110
Il bilioso e la pancia a punta e pancia tonda	113
Il sanguigno e la pancia tonda, pancia a mela o pancia a pera.....	116
Il linfatico e la pancia a pera e pancia a rotoli	119
Tabella riassuntiva del biotipo costituzionale.....	122
Psico-biotipi morfologici e linguaggio verbale e non verbale:	
postura, timbro di voce, mimica facciale, gestualità.....	125
I biotipi misti	126
Gli psico-biotipi ormonali-viscerali	130
Biotipo surrenalico (adrenalinico-cortisolico-esaurito)	131
Biotipo tiroideo (ipo-iper).....	137
Biotipo estrogenico	140
Biotipo viscerale (epatico/renale/gastro-intestinale)	144
Biotipo epatico	145
Biotipo renale.....	148
Biotipo gastro-intestinale	149
Come procedere con la dieta della pancia	155
Pancia veloce, pancia lenta e pancia regolare	157
Cosa e quanto mangiare con la dieta della pancia.....	157
Tabella delle proporzioni	159
Alimenti Sì durante le 4 settimane	160
Lista di alimenti per la pancia regolare.....	161
Lista di alimenti per la pancia veloce.....	164
Lista di alimenti per la pancia lenta	166
Gli alimenti Sì sono tantissimi	168
I super alimenti Sì.....	169
Olive.....	169

Basilico	169
Origano	169
Salvia.....	170
Curcuma.....	170
Zenzero.....	170
Avocado.....	170
Sedano.....	170
Mela rossa.....	170
Capperi.....	170
Alimenti NO durante le 4 settimane.....	171
Zucchero	172
Cereali con glutine	172
Il mimetismo molecolare	173
Latte e derivati.....	174
Legumi.....	175
Semi oleosi e frutta oleosa	177
Solanacee.....	177
Le uova	178
Quando e come potrò mangiare di nuovo gli alimenti NO? La regola 80:20	179
L'alcol: quando e come	181
CAPITOLO 7 - IL PIANO NUTRIZIONALE BIOTIPIZZATO SETTIMANALE 183	
Come ti sentirai durante le 4 settimane della dieta della pancia.....	184
Organizzazione	185
Giocare d'anticipo.....	186
Pentole e metodi di cottura	188
Consigli nutrizionali	189
Attivare i cereali, gli pseudo-cereali, la frutta oleosa e i legumi	191
Frutta oleosa.....	191
Cereali e pseudo-cereali	191
Legumi.....	191
Attenzione alla bilancia pesapersona	191
Quanta e quale acqua bere.....	192
Scegli il tuo piano nutrizionale biotipizzato	194
Biotipo cerebrale.....	197
Biotipo bilioso.....	198
Biotipo sanguigno.....	200
Biotipo linfatico	201
Come comporre i pasti.....	203

<i>Prepara le tue insalate</i>	203
<i>Prepara la tua colazione in un lampo.....</i>	204
Mangiare fuori casa e avere una vita sociale.....	205
<i>Al ristorante.....</i>	205
<i>In mensa.....</i>	206
<i>Al lavoro, sul luogo di studio, in viaggio.....</i>	206
<i>In palestra o al parco.....</i>	206
<i>Al bar.....</i>	206
<i>A casa di amici e parenti</i>	206
Tieni a bada le tentazioni e le voglie	207
Recuperare o anticipare gli sgarri alimentari e il mini-digiuno biotipizzato per la pancia	207
Istruzioni generali per il mini-digiuno biotipizzato.....	208
Mini-digiuno per il cerebrale	209
Mini-digiuno per il bilioso	210
Mini-digiuno per il sanguigno	210
Mini-digiuno per il linfatico.....	211
Ricette base per pane, pancake, crespelle, pizza, biscotti.....	212
<i>Pane proteico</i>	212
<i>Pane alla zucca</i>	213
<i>Pane all'avena con polvere lievitante.....</i>	214
<i>Pancake con farina di riso.....</i>	215
<i>Crespelle al miglio e quinoa.....</i>	216
<i>Pizza in padella</i>	217
<i>Biscotti avena e mandorle.....</i>	218
CAPITOLO 8 - I BOOST NUTRIZIONALI E FUNZIONALI	219
Alimenti, strategie e tecniche per sgonfiare, lenire, ridurre la pancia e dimagrire	
Boost nutrizionali per tutti.....	219
<i>Vegetali fermentati</i>	219
<i>Brodo d'osso e sostituti.....</i>	221
<i>Il mio olio anti-aging</i>	223
<i>Pesto al basilico</i>	224
<i>Pesto alla salvia</i>	224
<i>Pesto di pistacchi</i>	225
<i>Olio alle erbette</i>	225
<i>Frullato Gelli per la pancia</i>	225
<i>Power garlic cream.....</i>	226
<i>Zuppa detox.....</i>	226

<i>Porri stufati con olive taggiasche</i>	227
<i>Succo di sedano e limone.....</i>	227
<i>Olio di cocco al tea tree, menta e origano.....</i>	228
<i>Power golden milk</i>	228
<i>Matcha latte.....</i>	229
<i>Cicorino detox</i>	229
<i>Ghee Missori.....</i>	229
<i>Crema spalmabile al cacao</i>	230
<i>Radicchio stufato con olive e pepe.....</i>	230
<i>Salsa al prezzemolo</i>	230
<i>Boost nutrizionali ormonali-viscerali</i>	231
<i>Boost surrenalico: adrenalinico, cortisolico, esaurito.....</i>	231
<i>Tisana A per l'adrenalinico e l'esaurito.....</i>	231
<i>Tisana C per il cortisolico e l'esaurito</i>	231
<i>Boost tiroideo per ipotiroidismo</i>	232
<i>Tisana Fast</i>	232
<i>Tisana T</i>	232
<i>Boost tiroideo per ipertiroidismo</i>	232
<i>Tisana T Slow Down.....</i>	232
<i>Boost estrogenico</i>	233
<i>Tisana Estro.....</i>	233
<i>Boost epatico</i>	233
<i>Tisana E.....</i>	233
<i>Boost renale.....</i>	234
<i>Tisana R plus</i>	234
<i>Zuppa R</i>	234
<i>Boost gastrointestinale</i>	235
<i>Tisana GUT per pancia lenta</i>	235
<i>Tisana GUT per pancia veloce.....</i>	236
<i>Tisana GUT forte per pancia lenta, regolare, gastrite, reflusso e indigestione</i>	236
<i>Zuppa GUT</i>	237
<i>Frullato detox per pancia lenta o regolare.....</i>	238
<i>Boost funzionali detox</i>	238
<i>Jihwa dhauti: la pulizia della lingua</i>	238
<i>Oil pulling.....</i>	239
<i>Laghu shankhaprakshalana: il lavaggio intestinale per la costipazione e la disintossicazione</i>	240
<i>Le 5 asana di Laghu shankhaprakshalana.....</i>	242

<i>La posizione per favorire l'evacuazione.....</i>	244
<i>La tecnica dello sgabello con mantra Taa-haa.....</i>	245
<i>La tecnica del dondolo con mantra Taa-haa</i>	245
<i>Automassaggio dell'addome.....</i>	245
<i>Automassaggio dei piedi.....</i>	246
<i>Dry brushing.....</i>	248
<i>Bagno con il sale di Epsom.....</i>	249
Boost funzionali tecnici anti-pancia.....	249
<i>Vacuum</i>	249
<i>Vacuum twist: il re della pancia piatta</i>	250
<i>Plank statico.....</i>	251
<i>Plank sali e scendi.....</i>	251
<i>Plank-montagna.....</i>	251
<i>Plank-montagna-cobra</i>	252
<i>Plank camminato.....</i>	253
<i>Plank laterale statico e dinamico.....</i>	254
<i>Plank oscillante (dx-sx).....</i>	254
<i>Plank-gatto.....</i>	255
<i>Plank-superman.....</i>	255
<i>Plank e twist</i>	256
<i>Flessioni</i>	256
<i>Mountain climber frontale scivolato.....</i>	257
<i>Mountain climber laterale scivolato</i>	257
<i>Mountain climber con slancio posteriore.....</i>	258
<i>Farfalla con crunch e oscillazioni laterali</i>	259
<i>Crunch-stand up</i>	260
<i>Tavolo-crunch.....</i>	261
<i>Crunch al muro.....</i>	262
<i>Gatto</i>	263
<i>Rolli laterali.....</i>	264
<i>Corsa sul posto.....</i>	264
<i>Allenarsi al freddo per aumentare l'irisina</i>	265

CAPITOLO 9 - GESTIRE LO STRESS PER CURARE

LA PANCIA E DIMAGRIRE	267
<i>Riparare la pancia e la mente con il rilassamento attivo.....</i>	268
<i>Pranayama: le respirazioni riequilibranti</i>	269
<i>Respirazione addominale-diaframmatica o della calma</i>	269
<i>Respirazione toracica.....</i>	270
<i>Respirazione completa o a onda</i>	270

Respirazione a narici alternate (<i>nadi shodhana pranayama</i>)	271
Bramari <i>pranayama</i> (<i>respirazione a orecchie chiuse</i>).....	272
Respirazione in ritiro dei sensi.....	272
Respirazione per favorire il sonno	273
Induzione Sistematica e Progressiva al Rilassamento (ISPR)	273
<i>ISPR nella posizione seduta</i>	274
Meditazione con il Metodo Missori-Gelli® e benefici	275
Fast-meditation (meditazione rapida) del Metodo Missori-Gelli®	278
<i>Fast-meditation tipo A: per il relax, la calma rapida</i>	
<i>e contro la stanchezza</i>	279
<i>Fast-meditation tipo B: per prendere decisioni importanti</i>	280
<i>Fast-meditation tipo C: per la grinta e la determinazione</i>	281
Luogo privato.....	281
CAPITOLO 10 - NUTRACEUTICI E INTEGRATORI UTILI PER LA PANCIA 285	
Curcuma titolata in curcumina	285
Resveratolo.....	286
Shiitake	286
Polyporus	286
Hericium erinaceus o Yamabushitake o Barba del Sensei (maestro) ...	287
Lattoferrina	287
Lattoalbumina	288
FOS (Fruttooligosaccaridi) e inulina.....	288
L-glutammmina	288
Betaina HCL o trimetilglicina.....	289
Quercetina.....	289
Acido caprilico.....	289
Olio di origano e Pau d'Arco.....	289
Aglio	290
Piperina.....	290
Saccharomyces boulardii	290
Probiotici	290
<i>Lattobacilli</i>	291
<i>Bifidobatteri</i>	292
<i>Enterococchi</i>	293
<i>ECN Escherichia Coli Nissle 1917</i>	293
Enzimi digestivi	294
Cardo mariano	294
Rodiola rosea	294
Acido lipoico	294

Tè verde (soprattutto il matcha)	294
Caffè verde.....	295
Garcinia Cambogia.....	295
Coleus forskoli	295
Omega 3	295
Vitamina D	295
Bromelina.....	296
Guaranà	296
Gymnea silvestris	296
Citrus aurantium.....	296
Carnitina	296
Combinazioni di nutraceutici.....	296
CONTATTAMI	297
CONCLUSIONI	299
RINGRAZIAMENTI	301
APPENDICE	303
BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE	319

INTRODUZIONE

Pancia gonfia, rotolini di troppo che non fanno allacciare i pantaloni e provocano disagio, ciambelle di grasso che spuntano fuori dai jeans, grasso viscerale che toglie il respiro, pancia emotiva che si fa sentire al primo stress con corse in bagno o che ci fa dimenticare la puntualità intestinale: **alzi la mano chi non ha mai avuto problemi di pancia** e chi non si è accorto che una pancia in disordine rovina l'andamento della giornata (se non quello di una vita intera).

La salute della pancia è in stretta relazione con lo stato di benessere e la felicità, infatti pancia e umore vanno di pari passo.

Ognuno ha la sua pancia: a mela, a punta, a pera, con rotoli, con ciambelle; e ognuna di queste necessita di un approccio biotipizzato mirato ed efficace.

Ogni pancia è unica e come tale deve essere trattata.

Ecco perché con la medicina funzionale biotipizzata ognuno può far pace con la sua pancia, dimagrire in chili e centimetri e sentirsi in salute e felice.

Stress, colite, pancia gonfia e grassa viaggiano sullo stesso binario. Occuparsi della propria pancia obbliga a rivedere le abitudini di vita, l'alimentazione e soprattutto la gestione dello stress.

La medicina ufficiale mette in evidenza ogni giorno la connessione intima tra cervello e intestino mediante l'asse cervello-pancia (*GUT-brain-axis*). Questo ci offre la possibilità di mettere in atto un cambiamento nella nostra vita, che ci liberi dal grasso addominale, dal gonfiore, dalla disbiosi e dalle problematiche correlate, agendo contemporaneamente su cervello, stress e pancia.

L'approccio medico funzionale biotipizzato del Metodo Missori-Gelli® prevede lo studio della grande connessione esistente tra l'intestino-pancia, il "secondo cervello", il sistema immunitario, il GUT Microbiota, gli alimenti, gli interferenti endocrini e le ghiandole. Quando la connessione si inceppa possono sorgere sintomi di malattia tra cui gonfiore addominale, meteorismo, diarrea, colite, stanchezza cronica, debolezza muscolare, permeabilità intestinale, malassorbimento, reazioni cutanee, allergie, malattie autoimmunitarie, sovrappeso, cellulite, obesità, diabete, malattie cardiovascolari e cancro, nonché ansia, depressione e alterazioni del comportamento.

Il Metodo Missori-Gelli® consente di personalizzare l'approccio terapeutico alle problematiche della pancia, integrando le terapie convenzionali con il cibo funzionale utilizzato come medicina, i nutraceutici (che facilitano il ripristino dell'integrità della barriera intestinale e l'immunità, supportano l'apparato digerente, le ghiandole e il fegato che lavorano in sinergia), nonché con tecniche e strategie per gestire lo stress, la cui presenza aggrava o scatena i sintomi, **facendo scomparire la stanchezza, il sovrappeso, la mente an-nebbiata, i disturbi intestinali e la maggior parte dei sintomi, regalandoci una salute riconquistata in modo consapevole.**

La dieta della pancia è per me, perché mi ha cambiato la vita e, ovviamente, **per tutte le persone che soffrono di pancia gonfia, sovrappeso, obesità, grasso viscerale e superfluo, stanchezza cronica, malattie autoimmunitarie, colite, permeabilità intestinale, disbiosi, gastrite, reflusso, calcoli della colecisti, steatosi epatica, dislipidemia, iperinsulinemia, diabete mellito, stress, ansia e depressione.**

La dieta della pancia è rivolta a chi è interessato a un approccio biotipizzato a 360° alle problematiche della salute e ad **avere una pancia in forma e un umore felice.**

La pancia gonfia, il mal di pancia, la colite, la stipsi, la diarrea, il sovrappeso riguardano milioni di italiani che cercano rimedi facili, pratici, efficaci e veloci per risolvere i sintomi.

Seguendo il piano biotipizzato del Metodo Missori-Gelli® è possibile sentirsi più vitali, magri, attivi e vedere la pancia ritrovare salute e benessere, e avere un girovita invidiabile per sempre.

Seguendo il Metodo Missori-Gelli® si potranno affrontare le problematiche della pancia in modo biotipizzato, seguendo le caratteristiche della propria costituzione psico-fisica, recuperando la salute in modo personalizzato, perché ognuno è unico.

La pancia gonfia e in sovrappeso può essere la spia di problematiche più importanti che non devono essere trascurate: malattie infiammatorie intestinali, candida, disbiosi, allergie, intolleranze alimentari, celiachia, steatosi epatica, diabete mellito, malattie cardiache ecc. È quindi importante occuparsene in tempo, poiché non è in gioco solo l'estetica, ma anche la salute.

Come medico funzionale ed endocrinologa funzionale, so bene che per te è più importante perdere chili e centimetri velocemente e che valuterai le mie capacità seguendo questi parametri, e ti aiuterò a farlo molto volentieri, ma, mentre questo accadrà, ti starai anche curando, perché con la dieta della pancia si fanno le cose sul serio! Mentre dimagrisci ti sgonfi, la colite passa, il tuo appuntamento con il bagno diventa regolare. Mentre ti sentirai meglio esteticamente ti starai anche curando. Non trovi sia fantastico? Io sì! **La dieta della pancia ha cambiato la mia vita per sempre e sono certa che farà altrettanto con te!**

Sai perché ne sono certa? Perché la dieta della pancia ha migliorato la vita di migliaia di persone, persone che come me hanno sempre subito la ribellione della propria pancia e che hanno riscoperto un nuovo stato di benessere e se lo vogliono tenere ben stretto, godendo del buon cibo, adottando strategie personalizzate per non subirne gli effetti negativi e scordandosi dei fastidi, dei dolori e dei rotoli di grasso.

La mia pancia è stata K.O. per anni ma oggi è il fulcro del mio benessere

Credo di essere nata con il mal di pancia, con la pancia gonfia, con un destino segnato dal fastidio, dal dolore, dal grasso addominale, dall'umore variabile in base allo stato di benessere o malessere della mia pancia. Ricordo come ieri che dovevo tornare a casa da scuola a causa del mal di pancia (dopo una colazione con latte e biscotti) e che puntualmente mi veniva consigliato dal medico di

turno di mangiare in bianco. Mangiare in bianco stava a significare mangiare pasta con il burro, formaggi freschi e carne o pesce lessi, con il pessimo risultato di ritrovarmi con una fame indescrivibile, un umore pessimo e una pancia non solo ancora più gonfia, ma anche grassa e con tanti chili di troppo!

Trovavo tutto ciò molto triste, deludente e non risolutivo e non mi capacitavo del fatto che tutti i miei compagni di scuola fossero liberi di mangiare qualsiasi cosa senza avere disturbi, mentre io mi ritrovavo ogni giorno a non poter programmare nulla di importante perché ero sempre in balia del mio mal di pancia. Tutto ciò ha segnato la mia infanzia e la mia adolescenza. Quando poi sono arrivata all'università non è che le cose fossero cambiate più di tanto. Non ero più in sovrappeso come da adolescente, perché da adulti si impara a controllarsi e ci si abbuffa tendenzialmente meno se si vuole recuperare la forma fisica, ma di sicuro la mia pancia non stava affatto bene. Avevo sempre la colite, il bruciore di stomaco, il reflusso, e conoscevo benissimo la posizione e lo stato di pulizia di tutti i bagni della città e del policlinico universitario, come fossi una guida turistica per bagni pubblici. Non ne vado di certo fiera e non lo aggiungo al mio curriculum, però posso con assoluta certezza dire che comprendo benissimo il disagio di chi si accorge che la propria pancia non sta bene anche a fronte di un'apparente assenza di patologia. Dico apparente perché è veramente da pochi anni che siamo in grado (in quanto medici) di identificare condizioni genetiche, infiammazione intestinale, disbiosi intestinale, allergie e intolleranze che possono rendere il rapporto con la propria pancia un vero inferno.

Mi ci è voluto molto tempo e molta pazienza per capire, da sola, che cosa avessi. **Dico da sola perché purtroppo, tanti anni fa, le mie richieste di aiuto sono rimaste inascoltate e sono stata trattata da ansiosa che somatizzava le tensioni sulla propria pancia ed etichettata come una persona con colon irritabile. "Sì, ma colon irritato da cosa?" era la mia domanda. E la risposta non arrivava mai.**

Io sono geneticamente intollerante al lattosio come 7 persone su 10 in Italia e in tanti lo ignorano continuando a stare male (e mi

veniva prescritta una dieta con latte e derivati contenenti lattosio), sono sensibile al glutine ma non celiaca (e mi veniva prescritta la pasta anziché il riso), avevo una candida intestinale che causava sovrappeso e stanchezza (e mi veniva consigliato di mangiare tanta frutta, quando oggi sappiamo che la candida è ghiotta per l'appunto di zuccheri, compresi quelli contenuti nella frutta), avevo una tiroidite autoimmune (che è stata "trattata" inizialmente senza risoluzione con farmaci, come ho raccontato ne *La dieta della tiroide*, Edizioni LSWR, 2018), che ho risolto totalmente avendo oggi una funzione tiroidea perfetta e anticorpi negativi grazie al Metodo Missori-Gelli®.

Quindi tutto ciò che mi veniva consigliato come regime alimentare non faceva altro che autoalimentare la mia infiammazione intestinale, il dolore addominale, il gonfiore, il sovrappeso e la tiroidite.

Non ce l'ho con nessuno per questo! Quando avevo bisogno di risposte per me stessa, in pochissimi potevano darmele, perché non si conoscevano o, meglio, non c'era ancora la consapevolezza di dover unire i punti e trarre una conclusione. Per esempio, se qualcuno mi avesse diagnosticato un'intolleranza al lattosio tralasciando il resto, io avrei eliminato dalla dieta latte e derivati ma avrei continuato a stare male a causa dell'infiammazione da glutine e per la presenza della candida e, molto probabilmente, la mia tiroidite non sarebbe regredita.

Ebbene, unire i punti significa questo: **ascoltare le persone, non tralasciare alcun sintomo, fare una raccolta anamnestica accurata, visitare, prescrivere gli esami giusti, saperli interpretare, trarre le conclusioni e pianificare una strategia personalizzata risolutiva!**

Non significa affatto prescrivere uno o più farmaci per ogni sintomo, ma andare a monte dei sintomi e stroncarne l'origine. E ricordiamoci che l'origine può essere multipla, su più fronti e che non bisogna tralasciare alcun dettaglio, pianificando una strategia per priorità. Se il sintomo è una priorità perché è invalidante, come per esempio il meteorismo o un reflusso gastrico, si tratterà il sintomo ma anche ciò che lo ha innescato, non solo con i farmaci ma con una strategia a 360° nutrizionale, integrativa e di gestione delle difficoltà e dello stress.

Non ti spaventare!

Se hai una pancia in subbuglio e grassa, non temere di non poter più mangiare tutto ciò che vuoi. Imparerai a gestire gli sgarri e a non farti mancare cibo buono, goloso, ma anche sano.

Avrai dunque compreso che nessuna delle mie scelte di lavoro è stata lasciata al caso né tanto meno fatta a caso.

Sono diventata il medico che sono oggi prima per me stessa e poi per gli altri. Ho sperimentato per anni cosa potesse farmi bene oppure no e ho imparato una grande lezione di vita: **ascolta sempre chi ti chiede aiuto!** Sempre! Anche se ti sembra esagerato, buffo, antipatico, scontroso, sfinito, demotivato, scoraggiato o superficiale e noncurante per la propria salute. Perché la risposta a quello che cerchi per poter aiutare la persona che hai davanti risiede proprio in quella persona, e **ognuno di noi è unico!**

Con questo spirito affronto ogni giorno il mio lavoro e con questo spirito, insieme ad Alessandro Gelli, abbiamo creato il Metodo Missori-Gelli® per poter aiutare su più fronti il maggior numero di persone.

Con i libri *Anti-aging e anti-stress per tutti*, *La dieta dei biotipi* e *La dieta della tiroide* abbiamo raggiunto e aiutato migliaia di persone.

Con *La dieta della pancia* sappiamo che otterrai una pancia sana, in forma, asciutta, un girovita invidiabile e una salute riconquistata che ti terrai ben stretta.

Perché ho scritto *La dieta della pancia*

Questo libro è la risposta alle migliaia di richieste che ricevo continuamente (puoi leggerle sulle mie pagine Facebook e Instagram). Nel tempo ho fatto numerose dirette sull'argomento pancia, gonfiore, sovrappeso, disbiosi, candida intestinale, stanchezza, e i commenti ricevuti si possono riassumere così: **i problemi di pancia colpiscono tutti, uomini, donne e bambini, a qualsiasi età, e sono correlati a uno stato di malessere generale, malessere addominale, sovrappeso e insoddisfazione per il proprio corpo.**

Queste testimonianze mi hanno profondamente toccata, perché ho rivissuto il mio disagio in prima persona.

Oggi, però, come endocrinologa funzionale e ideatrice del Metodo Missori-Gelli®, e come medico che per l'appunto affronta e gesti-

sce ogni giorno queste problematiche, non potevo non scrivere per te questo libro, che ti aiuterà in poco tempo a ritrovare una pancia asciutta, magra e in forma ogni giorno.

Ho raccolto delle testimonianze di pazienti che ho seguito e che, con il Metodo Missori-Gelli®, hanno ritrovato non solo una forma fisica invidiabile, ma anche molta serenità. Se stai leggendo questo libro è perché, probabilmente, la tua pancia fa i capricci come quella di tantissime altre persone. Queste testimonianze ti aiuteranno a comprendere che non sei solo tu e, soprattutto, che esiste una soluzione. La prima testimonianza che leggerai è quella di Roberta Lanfranchi, nota conduttrice televisiva e radiofonica, nonché ballerina. Questo per dire che i problemi di pancia riguardano davvero tutti: anche chi è più celebre e noto.

La strada per una salute ritrovata è a portata di mano.

Buon inizio!
Serena

Testimonianze

Roberta Lanfranchi

Posso solo dire che, da quando ho incontrato la Dottoressa Missori, la mia vita è notevolmente migliorata. Prima di allora pensavo di avere un'alimentazione equilibrata e sana, forse come quella che pensate di avere voi ora. È incredibile come un abbinamento sbagliato di ingredienti o cibi possa "inquinare" il nostro corpo. La cosa meravigliosa è che con un regime alimentare biotipizzato non si patisce affatto la fame, anzi, si mangia tantissimo e si **rinasce!** La pelle diventa più elastica e luminosa ed energia e benessere non vi mancheranno più. Io la chiamo la mia "dieta creativa" perché da quando so quali alimenti fanno bene al mio corpo e quali evitare o assumere con moderazione, mi diletto anche a sperimentare nuovi piatti in cucina. Credetemi, io non racconto bugie...

Marco

Mi sono rivolto alla Dottoressa Missori verso la fine di giugno, dopo un evento importante di ipertensione. Ero già consapevole che negli ultimi anni, dopo una vita attivissima e di sport a livelli agonistici, mi ero lasciato completamente andare ai piaceri della gola e della vita sedentaria.

Quando il 3 giugno mi hanno trovato la pressione minima a 120 mi sono impaurito, ma è stata la molla per rivolgermi a uno specialista. Mi sono affidato alle cure della Dottoressa Missori e alla sua dieta dei biotipi. Ha subito lavorato sul peso, la massa grassa e la circonferenza della vita, assegnandomi una dieta che prevedeva 5 pasti al giorno, l'eliminazione di dolci e zuccheri e il contenimento severo dei carboidrati. Grazie anche all'apporto di specifici integratori e a una massiccia idratazione, da metà giugno alla fine di agosto sono arrivato a 75 kg, con un punto vita di 92 cm rispetto ai 105 cm iniziali.

Ora sto seguendo un regime alimentare di mantenimento, anche se, con l'inverno, ogni tanto mi viene voglia di cioccolata...

Ma al di là dell'azione sul fisico, la Dottoressa Missori ha lavorato molto anche sull'aspetto psicologico, facendomi prendere coscienza di alcuni aspetti della mia vita personale che avevo trascurato.

Ho raccolto il suo invito a riprendere l'attività fisica e a mutare atteggiamento verso le vicissitudini che possono accadere a ognuno di noi. Per questo, oltre a essere una brava endocrinologa, l'ho anche definita "la dottoressa dell'anima".

Manuela

Volevo solo stare bene, venendo da anni (dopo la mia prima gravidanza) in cui ho visto trasformare il mio corpo come se non rispondesse più ai miei "comandi", quasi fosse totalmente fuori controllo.

Ricevevo molte "osservazioni" da parte di diverse persone, in particolare:

- dai medici che mi visitavano e che ho cambiato nel corso del tempo, che oltre alle indicazioni da manuale, riconducevano i sintomi da me riportati sotto la parola "stress";
- da tutte le persone a me vicine, familiari in prima linea, poi amici e colleghi, i quali, preoccupati per me, pensavano che io fossi ipocondriaca, bisognosa di attenzioni, fissata per i medici, in crisi dopo il parto e chi più ne ha più ne metta.

Ma qualcosa dentro di me rifiutava tutto ciò, perché mi conoscevo e, soprattutto, avevo memoria di come stavo prima: una vita dedicata alle arti marziali, una "normale" alimentazione senza eccessi e, benché non sia mai stata magra, ho sempre cercato di mantenermi in forma.

... Poi la gravidanza nel 2014, così desiderata, direi amata, così come amo oggi mio figlio e forse proprio per lui, per riuscire a stare dietro a un vulcano di 4 anni, ho deciso che non potevo più sopportare tutto il mio malessere. Un malessere che non riesco a riassumere ma di cui posso solo elencare i tanti sintomi: dolori articolari, formicolii agli arti inferiori e superiori, dolori muscolari, mal di testa minimo 3 volte a settimana, ferite in bocca costanti (afte e herpes), infiammazioni continue alla gola (placche e streptococco), sonnolenza perenne, stato di confusione mentale, stanchezza cronica, insomnia, difficoltà digestive, dolori e gonfiore addominali, coliche intestinali, meteorismo, alito cattivo, perdita di capelli, acne, pelle secca... ma la cosa che mi ha creato maggiori difficoltà è stata la diarrea cronica,

giorno e notte, che mi portava a dover affrontare numerose situazioni imbarazzanti nella mia, oramai misera, vita sociale.

Mia nonna di 97 anni stava meglio di me!

Le analisi che ho forzatamente richiesto ai medici nel corso degli anni precedenti avevano riscontrato: insulino-resistenza con diabete gestazionale in gravidanza e tiroidite autoimmune di Hashimoto.

Un giorno, navigando in rete, la mia attenzione è stata catturata come una calamita dal libro *La dieta dei biotipi*. L'ho letto tutto d'un fiato e senza pensarci due volte ho ordinato subito *La dieta della tiroide* e, a seguire *Allenati, mangia e sorridi* e *In cucina con la Dottoressa Serena*.

Poi a gennaio dell'anno scorso ho preso la decisione che ha cambiato la mia vita: telefono alla mano ho fissato il mio primo appuntamento con la Dottoressa. Da lì l'inizio della mia rivoluzione, l'inizio di una nuova vita, ma soprattutto l'incontro con una persona che finalmente ha ascoltato non solo me, non solo le mie parole, ma quello che il mio corpo, oramai deformato stava gridando senza mai ricevere una risposta adeguata.

Le analisi hanno poi riscontrato intolleranza al lattosio, sensibilità al glutine, candida intestinale, permeabilità intestinale, leggera disbiosi e carenza di vitamina D. Ho cominciato il mio reset e già dopo il primo mese sono stati evidenti i primi segni di miglioramento, soprattutto riguardo la diarrea.

Quello che vorrei far passare è che a volte può succedere di cadere, spesso senza neanche sapere come, e può succedere che i metodi tradizionali che ci vengono proposti non sempre funzionino.

Ho imparato che ogni cosa che ci accade non è mai un evento isolato, ma dobbiamo guardarci dentro e non solo fuori, a tutto tondo.

Concludo la mia testimonianza senza, volontariamente, far riferimento ai chili persi, perché credo che quello che dobbiamo perdere veramente e lasciarci dietro le spalle sono le opinioni altrui, le nostre vecchie e malsane abitudini e la paura di cambiare.

Dopo appena 5 mesi, non solo ho riacquistato uno stato di benessere generale, ho ripreso pian piano il controllo di me, ho cambiato le mie abitudini alimentari e ho iniziato a calare di peso dopo aver invertito la rotta, ma la cosa più bella è stata aver ritrovato il

desiderio di una seconda gravidanza, arrivata a settembre 2018. Ora, mentre sto scrivendo, mi fa compagnia una cucciola nel mio grembo, in arrivo a breve.

Buon cammino a tutti!

Doriana

Per oltre 20 anni ho sofferto di grave gonfiore addominale e reflusso gastro-esofageo. Sono stata in cura con vari specialisti nel corso degli anni, ma i disturbi persistevano e negli ultimi tempi sono addirittura peggiorati fino a intaccare anche serenità e buon umore. Un giorno un'amica mi parlò della Dottoressa Missori e decisi di affidarmi a lei, che, sulla base di analisi specifiche, mi ha dato una dieta personalizzata, che ha fatto scomparire completamente i miei disturbi già dai primi giorni. Seguo la dieta dei biotipi da ormai più di un anno e posso dire di essere rinata sia fisicamente sia mentalmente. Ringrazio di cuore la Dottoressa Missori che non mi ha mai abbandonata, e che con la sua dieta dei biotipi mi ha permesso finalmente di dire "sto bene".

Ivan

Sono in cura dalla Dottoressa Missori dal 2 ottobre 2017 e in poco più di un anno, grazie alle sue indicazioni, sono **rinato**.

Nel 1996 mi hanno diagnosticato una retto colite ulcerosa, che negli ultimi anni era diventata incontrollabile a seguito di forti stress emotivi.

I gastroenterologi avevano parlato anche di resezione del colon, hanno tentato la cura biologica anche raddoppiando le dosi e accorciando i tempi di somministrazione, ma con l'unico risultato di abbassare le difese immunitarie, tanto da prendermi una polmonite.

Non riuscivo più a camminare senza dover pensare al dolore che dovevo affrontare, dato che sentivo tutte le articolazioni dolenti.

Già avevo iniziato ad avvicinarmi a una alimentazione più corretta, ma solo la Dottoressa Missori mi ha fatto eseguire accertamenti clinici più mirati per avere un quadro più accurato. Per esempio, nessuno prima mi aveva chiesto di fare l'esame della calprotectina, che aveva un valore molto alto e che con enorme piacere ha iniziato

a scendere già dai primi mesi fino ad arrivare, oggi, a un valore di 11 rispetto al 120 iniziale.

I miglioramenti sono dovuti all'alimentazione che la Dottoressa mi ha indicato. Ho tolto il glutine (nessuno mi aveva mai prospettato di essere intollerante al glutine) e i latticini, e ho aggiunto integratori a mano a mano che la Dottoressa lo riteneva necessario.

Seguendo le indicazioni della Dottoressa Missori non solo ho ottenuto un beneficio fisico, ma sono anche dimagrito, sgonfiandomi e sentendomi molto più a mio agio.

Grazie alla sua professionalità e competenza, la Dottoressa Missori ha saputo restituirmi una vita dignitosa.

Massimiliano

Ho conosciuto la Dottoressa Missori tramite un'amica che a lei si era rivolta precedentemente.

Devo dire che, come con tutte le esperienze passate, ero molto titubante, ma avendo visto i risultati sulla mia amica mi sono deciso e sono andato al primo appuntamento.

Mi sono trovato subito bene, come se fossi a casa di un'amica che dispensava consigli. La dieta tutto sembrava tranne che una dieta, e i cibi da poter mangiare erano svariati, quindi mi sono messo d'impegno e i risultati si sono visti subito.

Al primo controllo avevo perso 11 kg, al secondo 20. La mia autostima cresceva di giorno in giorno! Quello che mi sento di dire sicuramente è che, grazie a Serena (ormai è come se fosse la mia amica del cuore), sono rinato anche come uomo.

La Dottoressa mi è stata accanto a ogni passo e oggi i risultati ottenuti sono: -35 kg! E infinita autostima! Grazie!

Francesca

Mi rivolsi alla Dottoressa Serena anni fa per un consulto estetico a causa di adipe addominale. Già al primo appuntamento mi accorsi che aveva anche altre specializzazioni tra cui quella in endocrinologia. All'epoca ero seguita da un Professore che non mi soddisfaceva appieno e si limitava a consigliarmi di rivolgermi ad altri specialisti. All'inizio ho avuto timore ad affidarmi a Serena perché la ritenevo

troppo giovane, ma ben presto ho dovuto ricredermi e ho apprezzato l'approccio trasversale alla medicina che ho sempre cercato. Le sue competenze sono profonde ed estese e le permettono di muoversi in tutti i rami, e la modernità nel metodo e nella cura del corpo sono il suo punto di forza. Per anni ho sofferto di candida intestinale, sempre curata con antibiotici, che causava stanchezza, stitichezza, gonfiore, ma nessun medico aveva mai cercato la causa. Ora, grazie all'educazione che mi ha fornito la Dottoressa, sono cosciente del mio corpo e sono in grado di agire da autodidatta nel rimettermi in forma. Grazie di cuore!

Fabiana

Mi chiamo Fabiana Iovino e ho avuto la fortuna, dopo 4 anni dalla scoperta della mia allergia al nichel, di imbartermi per puro caso in un post della Dottoressa Missori. Sono arrivata da lei con stipsi cronica, pancia gonfia, mal di testa, tiroidite di Hashimoto e candida intestinale. Con la prima visita nel suo studio, ho scoperto di avere una disbiosi intestinale importante e il mio peso era all'incirca di 72 kg. Dopo un anno di scrupolosa cura alimentare (adesso riesco a mangiare alimenti che prima non tolleravo assolutamente), tanti consigli della Dottoressa e l'aiuto delle mitiche Zuppa e Tisana GUT, integratori mirati e tanta volontà di stare meglio, sono riuscita a ottenere risultati eccellenti. Non solo ho perso 13 kg di peso corporeo, ho azzerato la tiroidite di Hashimoto, ho riconquistato la regolarità intestinale e quindi ho visto sparire tutti i sintomi che vi ho elencato sopra, ma la qualità della mia vita è notevolmente migliorata.

Grazie alla mia Dottoressa preferita! Grazie di cuore per la mia **rinascerà!**

Maresca

Sono Maresca, ho 54 anni, sono arrivata nello studio della Dottoressa Missori (ormai per me Serena) quasi sette mesi fa, con un discreto sovrappeso, ma soprattutto con alcuni disturbi importanti, che venivano da tutti considerati come "i normali disagi della menopausa". Parlo di gonfiore alle gambe, ritenzione idrica, colite ormai cronica, dolori articolari diffusi, tiroide lenta... Con una dieta appro-

priata studiata apposta per me e l'uso di integratori mirati, non solo ho perso 10 kg, ma ho riacquistato la salute intestinale, sono scomparsi i dolori articolari e mi sento un'altra persona anche dal punto di vista psichico. In una parola: **rinata**.

Antonella

Mi chiamo Antonella, ho 49 anni e sono una mamma di quattro meravigliosi bambini.

Ho conosciuto la Dottoressa Missori la scorsa estate, dovendo fare l'agoaspirato per dei noduli alla tiroide. In quel periodo mio marito mi ha regalato il libro *La dieta della tiroide*.

Il contenuto mi è parso da subito molto interessante: la Dottoressa non si limita a trattare la tiroide come un organo a sé stante, ma analizza le connessioni fra essa e l'intero organismo; il linguaggio utilizzato è semplice, anche se utilizza termini tecnici specifici, e si evince una grande professionalità dalla stesura dei capitoli, scritti con grande rigore scientifico ed esperienza clinica e che presentano il metodo rivoluzionario biotipizzato.

Tutto ciò ha fatto sì che leggessi più volte il libro spinta dal desiderio di comprenderne i benefici. Infatti, mentre lo leggevo, nasceva sempre più in me la speranza di vedere risolto il malessero che da anni mi accompagnava, con i relativi problemi di salute e di linea.

Dopo anni di diete e con il metabolismo bloccato, convivevo ormai con l'ipotiroidismo e la tiroidite di Hashimoto e assumevo l'Eutirox da 75 ogni giorno.

Mi sentivo spossata, appesantita dalla ritenzione idrica, sotto stress, con varie intolleranze alimentari, problemi all'intestino, gonfiore addominale e la rinite anche durante il periodo estivo.

Grazie alla fiducia nei confronti della Dottoressa e del suo metodo rivoluzionario personalizzato, ho trovato la motivazione per dare inizio al mio percorso di disintossicazione e di cura.

I consigli preziosi e le sane combinazioni alimentari, gli integratori appropriati e le linee guida fornite hanno reso la mia dieta uno stile di vita, grazie al quale la qualità della mia vita è notevolmente migliorata.

Ho ritrovato il benessere psico-fisico di un tempo e giorno dopo giorno mi sono sentita sempre meglio e ho recuperato quell'energia di cui tanto necessito, con quattro bambini da crescere...

Anche la mia linea ne ha guadagnato: ai primi di novembre, quando ho iniziato il percorso, pesavo 59,7 kg, mentre oggi sono scesa a 52,3 kg. Durante queste poche settimane ho scoperto nuovi alimenti che non conoscevo, ho provato piatti innovativi e gustosi che adoro, mangio senza dover fare troppe rinunce e non soffro la fame!

Mi auguro che la mia esperienza possa aiutare altre persone a trovare la giusta motivazione per scegliere di star bene, curarsi, recuperare le energie perse, sbloccare il metabolismo, dimagrire, rilassarsi e godere appieno della vita seguendo un programma costruito su misura, perché ognuno di noi è unico!

Grazie Dottoressa!

Morena

Posso testimoniare che prima di conoscere la Dottoressa Missori, avendo scoperto per caso di essere affetta da Hashimoto in ipotroidismo nel 2011, iniziai a girare per specialisti a tutti i livelli...

Venni curata solo ed esclusivamente prima con Eutirox e poi con Tirosint. Io continuavo a lamentare vari sintomi che mi stavano stravolgendo la vita... Non riconoscevo più il mio corpo e quasi nemmeno la mia mente.

Purtroppo, i sintomi quali stanchezza, dolori diffusi, sbalzi di umore, sonno intermittente, pancia gonfia, aumento di peso, stipsi ecc. non accennavano a scomparire e per i "luminari" cui mi ero rivolta era tutto scontato e non considerato.

Fortunatamente mi imbattei sui social in un post della Dottoressa Missori nel marzo 2018. Presi appuntamento e, dopo la prima visita con lei, tutto quello che per altri medici era scontato, compresi i malesseri, è stato preso in considerazione, valutato, esaminato a fondo e curato. Ho finalmente trovato chi cura non solo gli effetti della malattia, ma soprattutto la "causa", e la Dottoressa mi ha confermato quanto è importante la scelta dei singoli alimenti nella giornata, una scelta che deve essere diversa per ognuno di noi.

Non ho finito il mio percorso perché la strada è lunga e ci vuole pazienza, però posso affermare sinceramente che mi sento molto, molto meglio! Sono più forte, i dolori sono diminuiti moltissimo, la stipsi è ormai quasi inesistente, l'umore è migliorato e sul resto stiamo ancora lavorando. Insomma, sto riprendendo in mano la mia vita. Grazie Dottoressa Missori, Grazie!

Capitolo 1

OGNUNO HA LA SUA PANCIA E MERITA UN TRATTAMENTO SPECIALE

Ho aiutato a dimagrire migliaia di persone, anche persone dello spettacolo note al grande pubblico e tutte avevano una cosa in comune: la pancia.

Passa tutto per la pancia: salute, benessere, malessere e infelicità, ma ognuno ha la sua pancia, che reagisce al cibo e allo stress, che si emoziona, fa la capricciosa, ci fa arrabbiare e rabbuiare, ci intristisce soprattutto quando il suo malcontento interiore è visibile all'esterno con una forma della pancia a punta, rotonda, con rotoli o ciambelle. Lo so! Queste sono proprio le cose che ti fanno arrabbiare. E tutte le reazioni della pancia, seppur originate dalla stessa regione del corpo, si manifestano in modi differenti, perché ognuno è unico, ha un suo biotipo prevalente, un suo vissuto, una sua capacità di adattamento allo stress e al cibo.

Questo è il motivo per cui, se segui la dieta della tua amica, probabilmente per te non funzionerà, così come quella generica che puoi trovare su una rivista cartacea o nel web, perché **una dieta uguale per tutti non tiene conto della variabilità soggettiva e di chi sei**.

Quando si tratta della tua salute fisica, ma anche di una questione estetica, segui questo consiglio: **diventa egoista!** Pensa solo a te, a chi sei, a cosa desideri e a quali sono i tuoi obiettivi.

Non ti puoi accontentare di qualcosa che va bene per tutti.

La dieta della pancia è una dieta su misura, una dieta in base al tuo biotipo morfologico prevalente e alle tue problematiche come il grasso in eccesso, il gonfiore addominale, la colite, la gastrite ecc.

Se vuoi avere una pancia piatta, perdere peso, far scomparire il gonfiore e la fame nervosa che spesso lo accompagna, segui il mio piano e tornerai a sorridere guardandoti allo specchio, senza nasconderti più sotto maglie larghissime, anzi, sfoggiando un ventre invidiabile e uno stato di salute ritrovato.

Pensa a tutte le volte in cui hai dato fiducia a prodotti miracolosi, pubblicizzati anche da persone note e già molto magre pagate per fare pubblicità, che su di te non hanno sortito alcun effetto se non svuotarti il portafoglio.

La fiducia va concessa in modo razionale. Farsi allettare da un prodotto miracoloso significa fare gli struzzi e nascondere la testa sotto la sabbia perché si pensa che sia qualcosa dall'esterno a fare il miracolo senza doversi fare domande, cambiare stile di vita, correggere gli errori, immedesimandosi nell'icona del momento (e i social media pullulano di influencer non sempre positivi). **Non esiste nessun prodotto miracoloso che faccia sparire la pancia. Esiste un mosaico personalizzato costruito sulla persona che consente di attivare il metabolismo, ridurre l'infiammazione e farti stare bene, in forma e in salute.**

Quando avrai terminato il programma di 4 settimane della dieta della pancia, la gente stenterà a riconoscerti e fidati, sarà anche un po' invidiosa. Ti chiederà che cosa hai fatto, quanti chili hai perso, se hai fatto interventi estetici perché sembrerai molto più giovane e solare, sentirai tanta energia perché avrai dato un calcio alla stanchezza. E il merito sarà della tua pancia, che non ti darà disturbi, si sarà liberata del grasso e di tanti centimetri, del gonfiore, della colite, della costipazione, della diarrea, del meteorismo ecc. Non ti sembra allettante? Cosa aspetti a cambiare la tua vita e il tuo girovita? **Non ci saranno delusioni se seguirai il piano biotipizzato per la pancia, perché funziona sempre! L'importante è capire chi sei e di cosa hai effettivamente bisogno.** Se non ti è chiaro, rischi di iniziare un percorso in modo incompleto. Ma non preoccuparti, ti spiegherò in modo semplice come fare.

Qual è il segreto della buona riuscita della dieta della pancia? Seguire il piano per 4 settimane, organizzarsi per non sbagliare un colpo ed essere veramente pronti a stare meglio, liberarsi dei chili di troppo, dei centimetri in eccesso e di tutti i sintomi legati all'infiam-

mazione e al grasso addominale ed essere disponibili a cambiare il guardaroba!

Curare la pancia significa anche riscoprire una nuova energia, essere più performanti nella vita, più lucidi al lavoro e perché no, sentirsi anche più sexy e appetibili.

Ti sembrerà incredibile renderti conto di come cambierà la percezione di te, come inizierai a vederti e a considerarti e come inizieranno a osservarti più attentamente gli altri. Incontrerai sguardi increduli, sorpresi e orgogliosi oppure infastiditi, ma non volerne agli invidiosi. Lavorare su se stessi per cambiare la propria vita è impegnativo e richiede motivazione. Chi non vuole impegnarsi e non ha motivazione non può fare altro che invidiare chi ci riesce. Ma tu avrai un compito ben preciso, non farti abbattere da chi non vuole sentirsi meglio e vorrebbe farti ricadere nelle abitudini che ti avevano fatto ingrassare e stare male. Guarda il bicchiere mezzo pieno: hai raggiunto un risultato invidiabile, tienilo stretto e condividilo con gioia con chi ha realmente bisogno di sentirsi meglio e ti chiede consiglio su come riuscirci. Condividi con chi può capire! Vedrai quanto ti farà sentire felice.

Ridurre il grasso viscerale ti farà anche aumentare la produzione di sostanze antinfiammatorie e di ormoni del benessere e potenzierà il tuo sistema immunitario. L'accumulo di grasso viscerale invece ti farà sentire stanco, affaticato, dolente, infiammato, invecchiato e probabilmente sarai anche un po' cagionevole di salute, passando da un raffreddore all'altro o con l'herpes che si riattiva troppo di frequente.

L'eccesso di grasso addominale, profondo tra gli organi, detto viscerale, e l'eccesso di grasso superficiale, quello che vediamo all'esterno, sono responsabili, seppur in misura differente, dell'insulino-resistenza. L'insulina è l'ormone che regola il metabolismo degli zuccheri e un suo eccesso, soprattutto se è difettosa, provoca insulino-resistenza, aumento di peso, diabete mellito e tanto altro. Non a caso l'insulina è chiamata l'ormone ingrassogeno, quindi meno grasso viscerale c'è, meno insulina difettosa si produce e meno si è a rischio di diabete o di sviluppare patologie legate all'iperinsulinemia, come la policistosi ovarica, le malattie cardiovascolari e anche i tumori.

Quindi se hai una pancia con troppo grasso che ha anche disturbi nella funzione, con stipsi, colite, diarrea, gonfiore o gastrite, sappi che con la dieta della pancia puoi occuparti di tutto ciò contemporaneamente e vedrai non solo evidenti miglioramenti fisici e psicologici, ma anche cambiamenti nei tuoi esami del sangue. Per esempio, la glicemia alta si abbasserà, gli indici di fegato grasso migliorano, gli indici di infiammazione intestinale si ridurranno così come l'insulina, ma anche l'adiponectina e la leptina, ormoni legati alla fame e alla quantità di adipone, troveranno un punto d'equilibrio.

Pancia, salute e felicità: perché una pancia gonfia, grassa e dolente ti rende infelice

Sì, lo so bene, hai comprato questo libro perché ti importa prevalentemente il fattore estetico, non sopporti più i rotoli di grasso e la pancia che si gonfia, non puoi acquistare pantaloni stretti quando vai a fare shopping, gli abiti non ti entrano, se sei un uomo ti sei scocciato di avere la cinta sotto la pancia.

Però **sono sicura che una vocina dentro di te ti dice che è arrivato il momento di crescere e di non ragionare più come un adolescente e che ti devi occupare anche dei motivi per cui il tuo corpo è cambiato, ti manda segnali attraverso il fastidio o il dolore e tu non lo puoi più ignorare.**

Immagino tu abbia compreso anche che quando si dice che le maniglie dell'amore sono sexy si dice qualcosa di non vero. Se da un lato ti crea imbarazzo spogliarti perché la pancia è gonfia, dall'altro le evoluzioni in camera da letto peggiorano, a causa della pressione e del dolore addominale. Per non parlare del fatto che il grasso viscerale produce tanti ormoni, soprattutto estrogeni, e se sei un uomo questo farà aumentare la quota di estrogeni a scapito del testosterone, e con il testosterone basso la libido va K.O. Mi sembra un buon motivo per dimagrire, anche per non accampare scuse con il partner. Ma se la pancia in eccesso è un problema di coppia, perché non affrontare il programma insieme? Sarà più facile e motivante.

Immagino ci sia anche un malumore generale a causa della pancia gonfia, grassa, dolorante e sai perché? È proprio l'intestino che

produce la maggior parte dell'ormone del benessere e della felicità: la serotonina. Se l'intestino è infiammato ne produce troppo poca e l'umore sarà tendenzialmente uggioso, triste e depresso o, al contrario, in eccesso facendoti sentire irascibile, irritabile, nervoso. Potresti anche oscillare tra uno stato emotivo e l'altro, rischiando sulla lunga distanza di farti terreno bruciato in termini di amicizie e conoscenze. È come se l'intestino infiammato perdesse la bussola sulla quantità di serotonina da produrre.

Poi parliamoci chiaro: quanto puoi essere felice con il mal di pancia o con la pancia gonfia perché non vai in bagno da quattro giorni o infiammata perché in bagno sei andato sei volte in un giorno o perché, quando sei seduto, i pantaloni ti fanno male e ti si formano i rotoli? Siamo realisti! Non sei felice affatto, ma bada bene, questo non è un inno alla magrezza. Ognuno trova il suo equilibrio interiore ed è l'artefice della propria felicità. Ma se hai tra le mani questo libro, la pancia è il tuo cruccio e vuoi sicuramente sentirti meglio.

Responsabili del tuo stato emotivo sono anche i tuoi coinquilini. Eh sì! Il tuo corpo non è solo tuo, è anche del microbiota e del micobiota, ovvero di tutti quei batteri e funghi che abitano il corpo insieme a te, sulla pelle, nell'apparato respiratorio e soprattutto nell'intestino. È proprio lì che questi batteri e funghi vivono, mangiano, producono sostanze amiche e nemiche e fanno la caccia. Sì! Fanno la caccia nel tuo intestino! E proprio la composizione di questa grande popolazione in termini di esseri viventi e dei loro prodotti di scarso può fare la differenza sul tuo stato di salute, sul gonfiore addominale, il meteorismo, la diarrea, la costipazione, il diabete, le malattie metaboliche e cardiovascolari e addirittura la demenza, ma anche l'umore, tanto è vero che vengono utilizzati gli psicobiotici, ovvero probiotici (batteri) in grado di apportare modifiche positive all'umore. Ti rendi conto di quanto la tua salute dipenda dalla pancia?

Adesso spero tu abbia compreso perché curare la pancia non possa prevedere solo la riduzione dei chili e dei centimetri.

Questo è sicuramente l'aspetto più importante per te e io lo rispetto con la dieta della pancia. In 4 settimane assisterai a un grande cambiamento: la tua pancia sarà più magra, sgonfia e molto meno dolente, se non del tutto senza sintomi (in base al tuo stato di partenza), ma avrai anche iniziato un percorso di guarigione più

profondo, che avrà risvolti positivi sul tuo corpo e sulla tua mente a lungo termine.

Perché la pancia ingrassa?

Forse sembra banale sottolinearlo, ma pur essendo un presupposto semplice è altrettanto essenziale: la pancia ingrassa perché ci si nutre male.

La nostra pancia fa i capricci e si infiamma perché troppo spesso prediligiamo cibi confezionati, merendine, cornetto e cappuccino e carboidrati di ogni tipo. Al posto di scegliere alimenti sani ci ingozziamo con cibi spazzatura e lo facciamo in ogni momento della giornata. Fai un esperimento: quando sei al supermercato sbircia nei carrelli della spesa degli altri acquirenti, ti stupirai tu stesso del numero di persone che comprano brioche, biscotti, salatini, pizza ecc. piuttosto che frutta e verdura fresche.

Ci lascia di stucco pensare di mangiare due uova al giorno, ma consideriamo normalissimo fare colazione, ogni volta, con latte e cereali. **I preconcetti sono una vera e propria gabbia.** Se non si conoscono gli effetti degli alimenti sul nostro corpo, non possiamo dare per scontato cosa ci fa davvero bene e che cosa, invece, ci fa davvero male. Spesso il cibo è “comodo” solo a livello mentale. A volte basta mettere insieme tre semplici ingredienti per cibarsi di qualcosa di sano (e anche gustoso). Cambiare per stare bene significa buttare merendine e preconcetti e liberarsi da punti di vista ormai stantii. Leggiamo le etichette, impariamo a scegliere cose sane, prendiamoci il tempo per stare bene. **Il cibo può potenziare o distruggere.** Tu cosa ti aspetti da ciò che mangi?

La vera ragione per cui avere una pancia piatta, magra e sana è la cosa migliore per te

L'interno vince sull'esterno!

Lo so che la tua più grande preoccupazione sono i rotoli che escono dai pantaloni, la pancia che si gonfia durante la giornata e rende il tubino sexy che hai indossato un abito pre-maman, ma ho l'obbligo di dirti che se non ci occupiamo di quello che è dentro di

te, è inutile che ti chieda in quanto tempo perderai centimetri e chili, perché il fulcro del successo nell'avere la pancia piatta è tutto nella gestione di ciò che si trova all'interno della pancia.

Sì, proprio quella pancia che odi ogni giorno, perché si gonfia, perché è dolente, perché ti fa sentire a disagio e ti costringe ad acquistare maglie larghe per coprire gonfiore e rotoli, che ti fa penare per andare in bagno o al contrario ti costringe a visitare la toilette in qualsiasi posto tu ti trovi e anche in momenti inopportuni. Per non parlare del fatto che ti senti male qualsiasi cosa mangi e bevi e rinunci alla vita sociale per non essere trattato come un marziano.

Molti miei pazienti sono arrivati da me disperati e rassegnati e in tanti con in comune una flebile speranza racchiusa nella frase: "Dottoressa lei per me è l'ultima spiaggia, non ne posso più di girare per medici".

Ogni giorno sui miei canali social gli utenti segnalano problemi o fanno mille domande e chiedono aiuto perché la loro pancia fa i capricci. Di seguito ti segnalo alcuni fra i commenti più ricorrenti. Sono certa che anche tu ti sarai posto domande o avrai fatto pensieri simili a quelli che stai per leggere.

"Disbiosi, pancia gonfia, alternanza di stipsi a diarrea e difficoltà a perdere peso pur facendo palestra e seguendo un'alimentazione sana. I kg in eccesso sono 3 dovuti a ritenzione e non vanno via in nessun modo, cosa devo fare?"

"Stitichezza, gonfiore perenne, voglia smodata di carboidrati e dolci, brufoli in viso, capelli che cadono e cute grassa, aiuto!!!"

"Ho la pancia sempre gonfia e da quando sono in menopausa mi sento una cicciona che non riesce a dimagrire. Non vedo via d'uscita."

"Io vado fin troppo in bagno. Sono intollerante al lattosio e dopo gli esami del sangue e delle feci mi è stata riscontrata un'inflammazione cronica dell'intestino. È un inferno!"

"Ho la pancia sempre gonfia. Credo sia una reazione dovuta al fatto che la mia laurea e il mio matrimonio sono andati a monte in pochi giorni. Non vado mai al bagno ed è da mesi che non ho più il ciclo. È un momento difficilissimo, ma voglio cambiare!"

"Ho la pancia sempre gonfia, soprattutto se mangio carboidrati... Ho eliminato la pasta e il pane, ma ultimamente sento un bisogno irrefrenabile di dolci... mi aiuti!"

Per aiutare più persone possibile ho deciso di scrivere *La dieta della pancia*. Per quanto io sia dedita al lavoro, sono consapevole del fatto che, nonostante visiti ogni giorno e fornisca consulenze a distanza, non posso raggiungere tutte le persone che come me hanno sofferto e soffrono da anni di mal di pancia, gonfiore, grasso in eccesso e fastidi vari con una qualità della vita piuttosto scadente.

Con la dieta della pancia posso aiutare migliaia e migliaia di persone a stare bene, a ritrovare il benessere, il sorriso e il piacere di vivere senza l'incubo del mal di pancia e dei rotoli di grasso. Perché non è solo una questione di adipe, bensì un problema più grande che, come un killer silenzioso, danneggia ogni giorno il tuo corpo, lo invecchia e lo fa ammalare.

Ecco le ragioni per cui è arrivato il momento di occuparci della tua pancia e nello specifico del grasso viscerale, del funzionamento dell'apparato digerente e degli abitanti del tuo intestino:

- il grasso addominale viscerale, i batteri cattivi nell'intestino e i funghi causano infiammazione generale con invecchiamento precoce, dolori articolari, cellulite, malattie cardiovascolari e metaboliche, stanchezza cronica, blocco del peso e del dimagrimento;
- il grasso viscerale e la disbiosi causano aumento della pressione arteriosa;
- il grasso viscerale favorisce l'insonnia e il russamento, quindi se non dormi bene ingrassi;
- il grasso addominale e i batteri cattivi dell'intestino causano insulino-resistenza con aumento di peso, maggior rischio di

sviluppare il diabete mellito, le malattie cardiovascolari e la demenza;

- il grasso addominale e i batteri intestinali alterano la secrezione ormonale, sbilanciano i tuoi ormoni e ti rendono più triste e infelice, ma anche nervoso e irascibile;
- il grasso viscerale, l'infiammazione cronica intestinale e la disbiosi possono favorire l'insorgenza di tumori al seno, al colon, al pancreas, all'utero;
- in menopausa il grasso viscerale aumenta favorendo il diabete mellito, le malattie cardiovascolari, il cancro e il sovrappeso;
- durante la sindrome premenstruale il peso aumenta e i sintomi legati alla pancia peggiorano aumentando l'infiammazione;
- il grasso viscerale favorisce l'insulino-resistenza che sostiene la policistosi ovarica e l'infertilità;
- il grasso viscerale e la disbiosi favoriscono la steatosi epatica con rallentamento metabolico generale;
- il grasso viscerale si autoalimenta: più ce n'è più aumenta e, più aumenta, più sei a rischio di ammalarti.

Sei ancora convinto si tratti solo di centimetri e chili di grasso da ridurre?

Ebbene, con la dieta della pancia perderai centimetri al girovita e chili sulla bilancia, ma potrai anche liberarti del grasso viscerale, della disbiosi, del gonfiore addominale, della colite e di tutti quei fastidi giornalieri che scaturiscono dalla tua pancia. E sai un'altra cosa? **La dieta della pancia funziona a qualsiasi età.**

Molte volte, soprattutto le donne, mi dicono: "ormai alla mia età non posso più dimagrire!" Niente di più falso! Si può dimagrire, ridurre la pancia e sentirsi bene qualunque età si abbia. Promesso!

Il trattamento speciale per la tua pancia per dire addio ai tuoi fastidi e ai rotoli di grasso

Vuoi liberarti dei chili di troppo, dei centimetri e dei fastidi addominali e provi una grande frustrazione perché ci hai già provato inva-

no. Oggi, però, hai gli strumenti giusti in mano: motivazione, volontà e questo libro!

Non ne puoi più di sentirti a disagio, quindi la motivazione c'è, hai la volontà per organizzarti e cambiare drasticamente la tua situazione. La dieta della pancia è per tutte le persone che come te vogliono dimagrire e non avere più gonfiore addominale, colite, costipazione, diarrea, infiammazione cronica intestinale, disbiosi, candida intestinale, stanchezza e blocco del peso. **La dieta della pancia è collaudata e, soprattutto, funziona!**

Essa prevede un approccio a 360° alla tua pancia senza tralasciare alcun dettaglio e occupandosi soprattutto di chi sei tu, utilizzando il Metodo Missori-Gelli® biotipizzato. Perché siamo fermamente convinti che ognuno è unico e ha bisogno di un approccio personalizzato, non solo a parole, ma nei fatti.

Qui trovi strategie da mettere in pratica per dimagrire e stare meglio da subito.

Capitolo 2

TU CHE PANCIA HAI?

Io ho la pancia piatta 9 volte su 10, con un girovita nella norma per la mia costituzione fisica e indosso una taglia 40-42, ma se non rispetto le mie personali esigenze nutrizionali e non gestisco al meglio lo stress, sai cosa mi succede? Mi ritrovo con una pancia a punta, dura e dolente che sporge dall'ombelico al pube e mi fa sembrare alla ventesima settimana di gravidanza. Già, succede anche a me. Perché sono umana come te, mi stresso, talvolta mi arrabbio e ho una pancia emotiva, oppure mangio ciò che per me è nocivo come un pezzo di formaggio o troppo glutine. Ma ho dalla mia parte un vantaggio! **So cosa fare per riportare tutto alla normalità rapidamente senza subire i danni di uno sgarro alimentare o di uno stress fastidioso, grazie al Metodo Missori-Gelli® della dieta della pancia.**

Nella mia pratica clinica vedo tante pance ogni giorno e le vedo veramente perché visito rigorosamente tutti i miei pazienti. Vedo pance di forme, dimensioni e consistenza differenti, che possono però essere raggruppate per similitudine e per sintomi. Così come la dolenzia può presentarsi in punti diversi e può essere più o meno profonda a seconda del grado di infiammazione intestinale, del grasso e del contenuto alimentare, perché una pancia che si libera una volta al giorno o 3-4 volte o 1 volta a settimana ha consistenza, dolenzia e volume differenti: sempre!

Ecco perché **non esiste una pancia uguale all'altra ma solo pance simili** per forma e problematiche più o meno presenti.

Le forme che riscontro più di frequente e quello che rappresentano adesso lo racconto a te, proprio per farti capire che non può

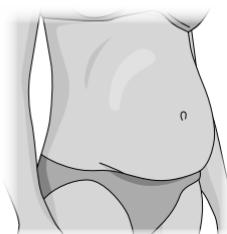
esistere una dieta uguale per tutti e che la tua pancia è unica e non sarà mai come quella di qualcun altro.

Che pancia hai? Fai il test per scoprirlo

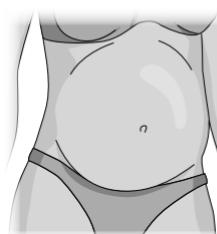
Guardati allo specchio frontalmente e lateralmente, con i vestiti (che tendono a nascondere molte informazioni) e anche con solo la biancheria intima. Scatta tre fotografie con il tuo smartphone: una in posizione frontale, una laterale destra e una laterale sinistra (sia con i vestiti che in biancheria). Questo sarà il nostro punto di partenza per iniziare il lavoro di squadra e rivoluzionare la forma e la salute della tua pancia.

Rivestiti e passa al test qui sotto.

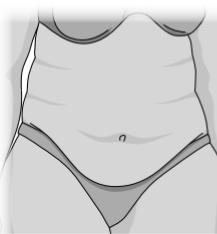
Osserva le immagini delle pance e confrontale con la tua. Potresti trovare similitudini in più immagini, non ti preoccupare, è normale. Dobbiamo capire quale sia la tua forma prevalente.



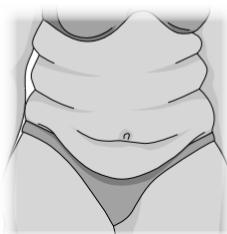
Pancia a punta



Pancia tonda



Pancia a pera



Pancia a rotoli



Pancia a ciambella

Pancia a punta

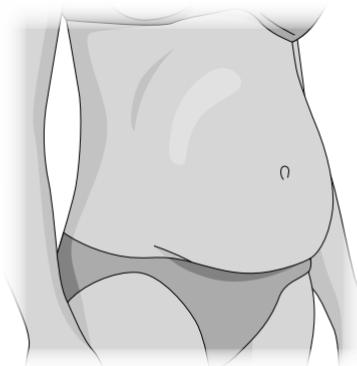


Fig. 2.1 – Pancia a punta.

Di seguito trovi una serie di descrizioni dell'aspetto e della salute della pancia a punta. Se ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella "sì". Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

Pancia a punta	
Pancia dura e dolente dall'ombelico al pube	<input type="checkbox"/> sì
Pancia sporgente dall'ombelico al pube	<input type="checkbox"/> sì
Pancia sporgente, dura e dolente dall'ombelico al pube	<input type="checkbox"/> sì
Meteorismo e flatulenza che insorgono dopo i pasti o in presenza di fame	<input type="checkbox"/> sì
Meteorismo e flatulenza che scompaiono in posizione sdraiata sul fianco sinistro e/o dopo l'evacuazione	<input type="checkbox"/> sì
Poco-medio-tanto adipone dall'ombelico al pube e lateralmente alle creste iliache di consistenza da media a dura	<input type="checkbox"/> sì
Reflusso e/o gastrite a stomaco vuoto e/o di notte	<input type="checkbox"/> sì
Stipsi o fuci dure o diarrea (barrare "sì" se presenti una o più problematiche)	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Pancia tonda

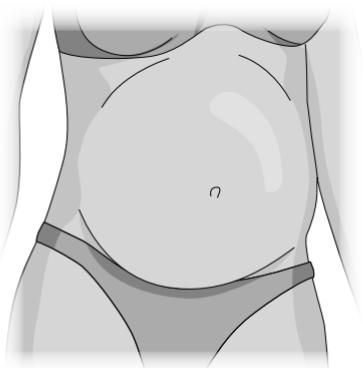


Fig. 2.2 – Pancia tonda.

Come per la tabella precedente, barra con un "sì" le descrizioni nelle quali ti riconosci. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

Pancia tonda	
Pancia dura più o meno dolente che sporge in modo tondeggiante dalla bocca dello stomaco all'inguine (somiglia a un'anguria). Se la pancia è molto grande diventa un tutt'uno con il torace conferendo un aspetto "a mela" o di pancia gravida	<input type="checkbox"/> sì
Pancia con adipone sotto cutaneo medio-duro su tutto l'addome in strato medio sottile e adipone viscerale preponderante	<input type="checkbox"/> sì
Meteorismo difficile da espellere con sensazione di esplodere	<input type="checkbox"/> sì
Fatica nell'abbassarsi ad allacciarsi le scarpe, mettere le calze, fare le scale, alzarsi dal letto	<input type="checkbox"/> sì
Russamento notturno e/o apnee notturne	<input type="checkbox"/> sì
Reflusso a digiuno e a stomaco pieno	<input type="checkbox"/> sì
Diabete mellito noto o prediabete, dislipidemia, pressione alta (barrare "sì" se presenti una o più problematiche)	<input type="checkbox"/> sì
Stipsi o feci dure o diarrea (barrare "sì" se presenti una o più problematiche)	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Pancia a pera

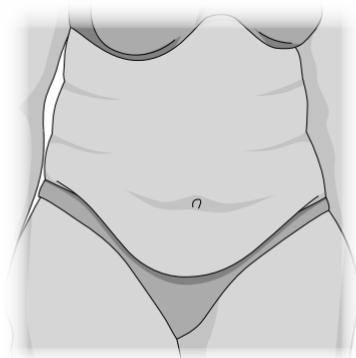


Fig. 2.3 – Pancia a pera.

Come per la tabella precedente, barra con un “sì” le descrizioni nelle quali ti riconosci. Alla fine conta i “sì” che hai barrato e scrivi il totale.

Pancia a pera	
Più o meno cellulite molle tra la bocca dello stomaco e l'ombelico, adipone molle che parte dall'ombelico e arriva al pube e che si allarga lateralmente creando una piega verso il basso	<input type="checkbox"/> sì
Pizzicando l'adipone tra le dita sono percepibili piccole cisti più o meno dolenti	<input type="checkbox"/> sì
L'adipone si sposta ondeggiando quando ci si muove	<input type="checkbox"/> sì
Quando si è seduti l'adipone si posiziona in basso come un grembiule (piccolo-medio-grande in base alla quantità presente)	<input type="checkbox"/> sì
Aumento della ritenzione idrica sulla pancia in fase premenstruale o se si beve poco	<input type="checkbox"/> sì
Feci variabili (normali, dure, liquide)	<input type="checkbox"/> sì
Addome dolente alla palpazione prevalentemente dall'ombelico al pube	<input type="checkbox"/> sì
Meteorismo variabile	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Pancia a rotoli

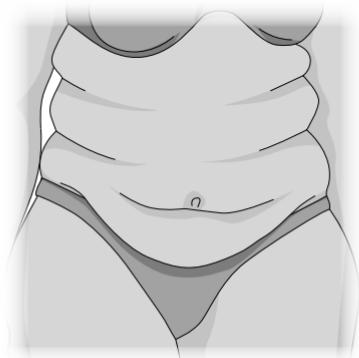


Fig. 2.4 – Pancia a rotoli.

Come per la tabella precedente, barra con un “sì” le descrizioni nelle quali ti riconosci. Alla fine conta i “sì” che hai barrato e scrivi il totale.

Pancia a rotoli	
Pancia con due o più rotoli di adipone	<input type="checkbox"/> sì
Pancia con dolenzia più o meno diffusa	<input type="checkbox"/> sì
Pizzicando l'adipone si può sentire una consistenza medio-dura con cisti più o meno grandi, più o meno dolenti	<input type="checkbox"/> sì
Quando si è seduti, almeno un rotolo sporge in modo distinto sopra i pantaloni o la gonna	<input type="checkbox"/> sì
Alvo variabile con feci normali, dure o molli	<input type="checkbox"/> sì
Meteorismo variabile in base alle giornate e al cibo	<input type="checkbox"/> sì
Aumento del gonfiore in fase premenstruale o se si beve troppo poco	<input type="checkbox"/> sì
Colite e/o gastrite con o senza reflusso	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Pancia a ciambella

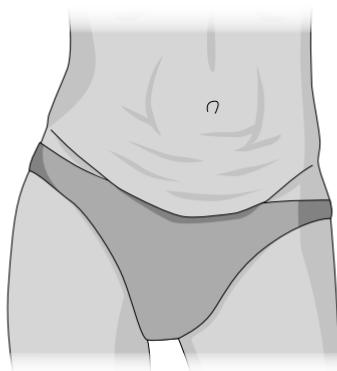


Fig. 2.5 – Pancia a ciambella.

Come per la tabella precedente, barra con un “sì” le descrizioni nelle quali ti riconosci. Alla fine conta i “sì” che hai barrato e scrivi il totale.

Pancia a ciambella

Addome piatto con piccola-media ciambella di adiposità sotto l’ombelico che può arrivare ai fianchi	<input type="checkbox"/> sì
Dolenzia diffusa dell’addome ma più accentuata in basso a destra e nella regione gastrica	<input type="checkbox"/> sì
Alvo alterno con stipsi-diarrea e giorni di evacuazione normale	<input type="checkbox"/> sì
Crampi addominali in caso di stress non gestito e forti emozioni sia positive sia negative	<input type="checkbox"/> sì
Fame continua, soprattutto per i dolci, con frequenti cali di energia, senza aumentare eccessivamente di peso	<input type="checkbox"/> sì
Addome contratto e teso alla palpazione	<input type="checkbox"/> sì
Gonfiore e volume dell’addome variabile da non presente a molto presente in base all’emotività, al cibo, all’infiammazione intestinale	<input type="checkbox"/> sì
Aerofagia con eruttazioni più o meno frequenti	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Bene! Per quale forma di pancia hai totalizzato il numero di "sì" maggiore? Non ti riconosci in nessuna pancia? E se hai dei punteggi uguali hai sbagliato qualcosa?

Non ti preoccupare, non hai sbagliato nulla.

Vuol dire che la tua pancia non è uguale a quella di un'altra persona e che sei un mix di più pance. Potresti avere delle similitudini concrete con un tipo di pancia ma riconoscerti anche nelle caratteristiche di un'altra.

Ecco perché non basta fare una dieta per la pancia pensando alla pancia in generale o in base alla forma della pancia, ma bisogna capire di chi è quella pancia e che cos'ha che non va. Sono anche sicura che non guarderai più le pance degli altri come prima e che inizierai a farti qualche domanda in più anche sulle differenze di forma e se a queste differenze di struttura corrispondono anche differenze caratteriali.

La dieta della pancia è strutturata seguendo il Metodo Missori-Gelli® che è biotipizzato, ovvero tiene conto delle differenze costituzionali, di quelle ormonali, dell'ambiente, dello stress e della modalità di adattamento alla vita.

Dunque non ti resta che proseguire il tuo viaggio per scoprire quale sarà il tuo piano personalizzato per avere una pancia e una salute invidiabili.

Tieni a mente qual è il tuo punto di partenza grazie alle foto e ai tuoi fastidi, e preparati a cambiare in meglio la tua vita.

Ti chiederò però di fare una cosa per me. Ho bisogno che tu prenda consapevolezza dello stato infiammatorio della tua pancia. Molte volte, prima di visitarli, quando chiedo ai nuovi pazienti se hanno dolore addominale, mi rispondono con assoluta fermezza con un sonoro "no!". Quando poi passo alla visita e poggio le mie mani sull'addome, quasi tutti sgrano gli occhi e dicono "Ahi! Mi fa male!". Ora, assodato che ho mani piuttosto piccole e ovviamente non utilizzo una forza bruta per visitare, va da sé che effettivamente molte persone si sono abituate ad avere mal di pancia e non ne sono consapevoli, ovvero si sono abituate a una **normalità errata** e ne prendono consapevolezza quando glielo si fa notare dal vivo. E il motivo per cui il grasso sull'addome e il grasso viscerale non se ne vanno sta proprio in quell'"Ahi!". "Ahi!" significa tante cose, ma

soprattutto infiammazione, acuta o cronica, ed è proprio quell'infiammazione che autoalimenta i fastidi, i sintomi e anche il grasso. Perciò se non curiamo l'infiammazione e le sue cause, via via che passerà il tempo, sempre più adipe si accumulerà e sempre con più lentezza e difficoltà se ne andrà, portando con sé tanti problemi di salute che immagino tu voglia proprio evitare. Se diabete, obesità, ipertensione, dislipidemia, steatosi epatica, disbiosi, candida intestinale, calcoli alla colecisti, malattie infiammatorie croniche intestinali sono già presenti, stai leggendo il libro giusto per rendere reversibile la tua situazione.

Dunque, come fare per farti prendere consapevolezza di come sta la tua pancia? Semplice come bere un bicchier d'acqua: la devi palpate. Ecco come procedere.

Autopalpazione della pancia

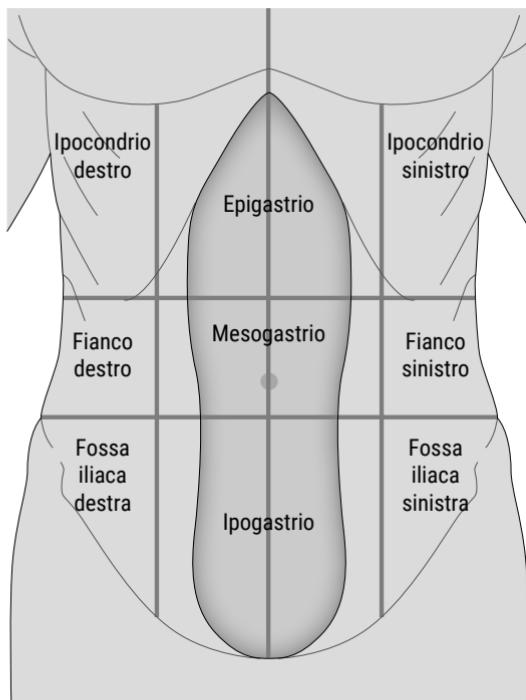


Fig. 2.6 – I quadranti addominali.

Sdraiati sul letto, fletti le ginocchia e tieni i piedi ben aderenti al letto. Poggia la mano destra sulla pancia in basso a destra e premi leggermente. Proseguì con pressioni leggere salendo verso l'alto fino ad arrivare alle coste di destra, poi muovi la mano verso il centro e a seguire sotto le coste di sinistra; da lì scendi verso il basso a sinistra e poi sopra il pube. Ripeti il giro aumentando la pressione. Poi poggia la mano destra piatta poco sopra l'ombelico e premi, quindi sposta la mano lateralmente all'ombelico sia a destra sia a sinistra e poi sotto. Procedi prima con una pressione lieve, poi più profonda. Adesso metti una croce sul disegno dei quadranti dell'addome nella zona o nelle zone in cui hai avvertito fastidio o dolore. Ecco, ora sai qual è la tua situazione di partenza e ricorda di ripetere l'autopalpazione almeno una volta a settimana durante il periodo in cui seguirai la dieta della pancia.

Ricorda sempre una cosa: **non è normale avere mal di pancia, la pancia gonfia, il meteorismo, la colite, la stipsi, la diarrea, il grasso viscerale**. Se qualcuno ti ha fatto credere che lo sia perché in tanti vivono la stessa situazione, sappi che sta sbagliando di grosso e che la tua salute è a rischio.

Capitolo 3

MEDICINA FUNZIONALE BIOTIPIZZATA E METODO MISSORI-GELLI® PER LA PANCIA

La medicina funzionale biotipizzata

Il mio percorso di studi e professionale ha basi "classiche", ovvero convenzionali. Sono un medico, per cui la mia professione si struttura sulla medicina convenzionale, alla quale sono molto grata. Sono anche una persona aperta all'evoluzione e alla conoscenza, quindi, grazie al Prof. Alessandro Gelli, mi sono avvicinata profondamente alla medicina naturale orientale, ricca di tante connessioni fra mente, corpo ed energie.

Un percorso simile al mio è stato intrapreso anche da tutti i colleghi medici che negli ultimi decenni, e in tutto il mondo, hanno voluto approfondire la loro professione per essere sì dei bravi dottori che curano le malattie, ma anche bravi ad anticiparle quelle stesse malattie, cercando di prevenirle e di rendere reversibili, per quanto possibile, i danni da esse causati. La **medicina funzionale** è, quindi, nata in questa ottica: dalla fusione delle conoscenze in modo trasversale, con l'intento di **arrivare alla radice dei problemi, anticiparli, prevenirli, curarli, comprendendo le correlazioni esistenti tra organi, apparati e mente**. Ovviamente la medicina funzionale non si occupa e non si può occupare delle urgenze mediche e chirurgiche per le quali il primato è sempre conservato dalla medicina convenzionale (ed è un bene che sia così).

La medicina funzionale focalizza il proprio interesse sui cosiddetti **disturbi funzionali** che manifesta il singolo soggetto, ponendo l'attenzione sulla **causa**, ovvero sul motivo per il quale il disturbo si è presentato, piuttosto che tamponare il sintomo senza scoprirne l'origine.

Questo significa che **a differenza della medicina convenzionale, che tende a "curare" solo il sintomo, la medicina funzionale consente di sviscerare i motivi relativi alla singola persona che hanno portato ad avere sintomi e malattie.**

Per esempio, nel caso di problemi di pancia come la colite, la stipsi, la diarrea, la disbiosi, il reflusso, il grasso addominale, la steatosi epatica ecc., la medicina convenzionale mette un cerotto sui sintomi attraverso l'impiego di farmaci non scevri da effetti collaterali, mentre la medicina funzionale, oltre a trattare i sintomi, attraverso l'impiego intelligente del cibo, dei nutraceutici e, solo se strettamente necessario, dei farmaci, cerca di scovare le origini dei problemi e le cause scatenanti, ripristinando la salute dell'individuo a tutto tondo.

La medicina funzionale ha anche la funzione di collocare in ambito sanitario, con le dovute considerazioni e cautele, tutte le **situazioni borderline**, con sintomi sfumati, premonitori di malattie, che spesso non vengono tenuti debitamente in considerazione se non quando la malattia si manifesta con i relativi danni. Ecco allora che un colon irritabile viene trattato con tutto rispetto perché è la spia di un'irritazione interna che può nel tempo sfociare in infiammazione cronica e degenerativa, e non solo come un qualcosa da doversi tenere perché ce l'hanno in tanti a causa dello stress. Così anche il dimagrimento in medicina funzionale ha un significato più profondo rispetto alla semplice riduzione di un numero sulla bilancia.

In sintesi, **lo scopo della medicina funzionale è mettere il corpo nella condizione di essere nuovamente performante e ripararsi da solo in caso di disfunzioni. Il nostro corpo è complesso e intelligente e, quando sta bene, "reagisce" in autonomia per riassetture il suo equilibrio.**

Ogni corpo (e quindi ogni individuo) ha caratteristiche molto diverse. Ogni corpo è unico e reagisce in modi diversi e variabili. Ecco quindi che la **biotipizzazione è un processo essenziale per analizzare le diverse tipologie di persone e i loro relativi disturbi, sia fisici sia psicologici.**

La biotipizzazione morfologica, costituzionale, ormonale e viscerale consente di personalizzare al massimo l'approccio funzionale, individuando percorsi diagnostici e terapeutici in base alle carat-

teristiche uniche della singola persona e consentendo di mettere a punto programmi super personalizzati, flessibili e che possano anche prevedere le problematiche.

Ecco perché la **medicina funzionale biotipizzata** che applico come ideatrice insieme al Prof. Alessandro Gelli è una **medicina dinamica** che si adatta alla persona intimamente, potenziandone i pregi e limando le défaillance, al contrario della medicina convenzionale alla quale sembra doversi adattare l'utente.

L'approccio funzionale con il Metodo Missori-Gelli® prevede lo studio della grande connessione esistente tra l'intestino, il "secondo cervello", il sistema immunitario, il GUT Microbiota, gli alimenti, gli interferenti endocrini, le ghiandole e tutti gli apparati senza tralasciare la psiche. Quando la connessione si inceppa possono sorgere sintomi di malattia tra cui stanchezza cronica, debolezza muscolare, colite, gonfiore, permeabilità intestinale, malassorbimento, reazioni cutanee, allergie, malattie autoimmunitarie, sovrappeso, cellulite, obesità, diabete, malattie cardiovascolari e cancro.

Il Metodo Missori-Gelli® consente di personalizzare l'approccio terapeutico delle problematiche della pancia e di quelle correlate integrando le terapie convenzionali con l'utilizzo di:

- **cibo come medicina;**
- **nutraceutici**, che facilitano il ripristino dell'integrità della barriera intestinale e l'immunità;
- **tecniche e strategie per gestire lo stress.**

Il Metodo Missori-Gelli® prevede innanzi tutto che i pazienti vengano ascoltati e che vengano analizzati i loro esami di laboratorio in modo personalizzato, tanto che, oltre agli esami canonici, si richiedono approfondimenti a 360 gradi sulle condizioni funzionali della persona, dalla qualità del sonno, appunto, alla salute intestinale.

Il Metodo Missori-Gelli® fornisce nutrizione e integrazione biotipizzata facendo scomparire la stanchezza, il sovrappeso, la mente annebbiata, i disturbi intestinali e la maggior parte dei sintomi. Il Metodo Missori-Gelli® regalerà una salute riconquistata in modo consapevole.

Non sai cosa sono i biotipi? Vai al Capitolo 6 per approfondire, oppure leggi il bestseller *La dieta dei biotipi* (Edizioni LSWR, 2017). Se oltre ai problemi di pancia hai problemi tiroidei, leggi anche *La dieta della tiroide* (Edizioni LSWR, 2018).

Il Metodo Missori-Gelli® per la pancia

Il Metodo Missori-Gelli® per la pancia è stato messo a punto in anni di duro lavoro ed esperienze sul campo, in primis per dare pace e sollievo alla mia pancia e, successivamente, per poterci occupare delle pance di tutti coloro che richiedevano il nostro aiuto. Aver visitato negli anni migliaia e migliaia di persone in sovrappeso, con vari gradi di obesità, diabete mellito, malattie cardiovascolari e oncologiche, steatosi epatica, coliti, gastriti ecc., mi ha fornito una enorme casistica, mettendomi davanti agli occhi innumerevoli pance differenti, pance con cervelli a se stanti rispetto al cervello cranico, pance emotive e pance dolenti anche per sofferenze psicologiche che non ne volevano proprio più sapere delle terapie convenzionali, che non avevano portato a una reale risoluzione dell'origine del problema, ma solo tamponato una ferita.

Così, per esempio, ho visitato migliaia di persone con gastrite stagionale tamponata con "protettori gastrici" ai cambi di stagione, con un conseguente peggioramento dei sintomi anno dopo anno, per l'accumulo di altre problematiche, come, per esempio, la disbiosi intestinale causata proprio dai protettori gastrici prescritti e un sovrappeso progressivo che anno dopo anno portava a un accumulo di adipone viscerale che predispone al diabete. Così, con la filosofia del cerotto per la ferita, migliaia di persone non si rendono conto che mettono a tacere un grido di aiuto del corpo per ritrovarsi anni dopo con molti più problemi.

Il Metodo Missori-Gelli® ha soluzioni personalizzate per affrontare non solo i problemi della pancia, ma anche quelli di altri organi e apparati, perché la pancia fa parte di un grande network (il corpo), che deve essere considerato integralmente nella gestione della salute individuale. Il metodo è applicabile alle più svariate patologie endocrino metaboliche e autoimmunitarie, ma in questo libro il fo-

cus sarà centrato sulla pancia nella sua totalità e complessità e sulle sue relazioni con lo stress.

L'unione delle mie competenze specialistiche endocrinologiche e nutrizionali funzionali con le competenze del Prof. Alessandro Gelli, ricercatore e innovatore nell'ambito della psicosomatica, della gestione dell'aging e dello stress, della medicina quantistica bio-vibrazionale, ha fatto sì che il sistema diventasse uno strumento completo per favorire il recupero del benessere e della salute, mediante l'applicazione di strategie pratiche alla portata di tutti.

Quando ti parlo di pancia è bene fare una precisazione su cosa si intende, perché ognuno vive la pancia a modo suo.

La pancia per te è quella zona del corpo che parte da sotto il seno e arriva all'inguine, quella che si gonfia e accumula grasso in modo uniforme o in rotoli, quella che ti fa avere un girovita fastidioso e che ti provoca talvolta dolore e imbarazzi.

Per il Metodo Missori-Gelli®, la pancia è il grande network composto dall'apparato digerente che inizia in bocca e termina con l'ano, e che comprende esofago, stomaco, duodeno, intestino tenue, colon, sigma, fegato, coleisti, pancreas, le funzioni digestive ed escretive, la popolazione micobica dell'apparato digerente con i suoi prodotti di scarto e prodotti nutritivi, gli ormoni e gli enzimi prodotti da tutto l'apparato digerente, il sistema immunitario e il sistema nervoso intestinale (non a caso si parla di pancia come secondo cervello), l'adipe viscerale (che produce ormoni e sostanze pro ingrassogene), l'adipe sottocutaneo, le connessioni nervose con il sistema nervoso centrale.

Ora puoi capire perché, **quando ti parlo di pancia, penso veramente in grande** e non mi limito ai centimetri e ai chili di troppo, ma mi occupo di far lavorare in armonia e sinergia tutti gli attori della pancia, affinché tu possa avere sì una linea invidiabile, ma anche una pancia sana che non ti crei alcun fastidio e che si comporti come il tuo più grande alleato.

La pancia può diventare la tua più grande amica, ma può farti vivere dei veri e propri incubi e tu lo sai bene. Ti può costringere a slacciarti i pantaloni per il gonfiore, a dover trattenere dolorosamente aria durante una riunione di lavoro, a correre di corsa in bagni improponibili, a svegliarti di soprassalto la notte per un reflusso acido

che ti toglie il respiro, a guardarti con afflizione davanti allo specchio perché nessun vestito ti fa sentire in forma. Può farti anche correre in ospedale per un sospetto infarto perché un reflusso acido su una mucosa esofagea martoriata e infiammata è talmente doloroso da simulare un problema cardiaco e innescare una brutta tachicardia.

Come vedi, quando si parla di pancia non si può pensare solo a ciò che si vede dall'esterno. Un gonfiore addominale non è solo una pancia gonfia che si sgonfia con uno spillo come un palloncino, ma è la spia di un meccanismo inceppato di più organi e funzioni. Ecco perché **con la dieta della pancia la tua pancia si sgonfierà rapidamente: ce ne occuperemo in modo profondo e non superficiale**. La dieta della pancia non è una delle tante diete proposte da chiunque, ma un sistema medico-scientifico che mira alla riparazione dell'infiammazione e dei sistemi inceppati che ti hanno portato ad avere sovrappeso e/o sintomi addominali. La dieta della pancia è seria, scrupolosa, personalizzata e strutturata seguendo i criteri del Metodo Missori-Gelli®.

Il Metodo Missori-Gelli® per la pancia prevede:

- ✓ il consumo di alimenti antinfiammatori e nutrienti di cui il corpo ha bisogno per un ottimale funzionamento metabolico e per la riparazione delle infiammazioni;
- ✓ di evitare gli alimenti infiammatori che generano gonfiore addominale, dolore, stipsi, diarrea, sovrappeso;
- ✓ in caso di colite, di evitare gli alimenti che peggiorano e causano permeabilità intestinale e infiammazione;
- ✓ di curare l'intestino (disbiosi intestinale, candida intestinale, stipsi, diarrea ecc.);
- ✓ di migliorare la disintossicazione della bocca, dell'intestino e del fegato;
- ✓ di ridurre l'esposizione a tossine, interferenti endocrini, metalli pesanti;
- ✓ di curare le infezioni latenti che generano infiammazione e gonfiore, ma anche sovrappeso;
- ✓ di migliorare e strutturare la qualità del sonno, perché un buon sonno favorisce la rigenerazione cellulare e il mantenimento di un peso ottimale;

- ✓ di gestire lo stress acuto e cronico attraverso tecniche di rilassamento rapide, tecniche di respirazione, meditazione rapida, hobby ecc.;
- ✓ un programma personalizzato biotipizzato per avere una pancia magra, sana e felice.

Luoghi comuni

Il Metodo Missoni-Gelli per la pancia vuole anche sfatare i luoghi comuni che circolano intorno a essa, perché ormai sappiamo che si leggono e ascoltano informazioni di ogni tipo e molto spesso si tratta di terrorismo psicologico sulla salute e sul cibo, fake news, strategie di marketing per vendere prodotti.

Luogo comune 1: meno mangi, più dimagrisci

La maggior parte delle persone pensa di dover digiunare o mangiare pochissimo nonostante la fame per poter dimagrire. Niente di più falso. Se la restrizione calorica e il digiuno per un brevissimo periodo mettono il turbo al metabolismo e alla rigenerazione cellulare, sulla media-lunga distanza e in modo non personalizzato in base al biotipo provocano un rallentamento metabolico per via dell'effetto carestia. L'effetto carestia innesca un aumento di peso dato dalla secrezione del cortisolo (ormone dello stress) che corre in nostro aiuto per farci produrre glucosio a partire dai muscoli, che si riducono di volume e diventano più deboli e flaccidi; inoltre, ci fa stoccare grasso su pancia e schiena, come succede agli animali che vanno in letargo in attesa che arrivi di nuovo la bella stagione e quindi il cibo.

Mangiare troppo poco fa dimagrire in bruttezza per i primi giorni e innesca un meccanismo di sopravvivenza con aumento del grasso corporeo nei giorni a seguire. Fanno eccezione le persone con problemi di anoressia, nelle quali si innescano meccanismi più complessi, dannosi e pericolosi che vanno contrastati efficacemente.

Luogo comune 2: se hai la colite mangia in bianco

Quando la pancia è gonfia e dolente si consiglia spesso di mangiare pasta con burro e formaggi freschi, ovvero cibi bianchi. Sono

proprio questi cibi i principali colpevoli del gonfiore, perché, per esempio, circa 7 persone su 10 sono intolleranti al lattosio (lo zucchero contenuto nel latte e derivati) e tante persone sono sensibili al glutine (e sempre di più sono celiache, pertanto non tollerano la pasta o il pane o la pizza). Dunque in caso di colite meglio mangiare riso con olio e indagare le cause del gonfiore e del dolore.

Luogo comune 3: dopo una certa età non si può dimagrire

Troppi spesso sento dire da donne in menopausa o intorno ai 50 anni che endocrinologi precedenti avevano detto loro che non sarebbero più riuscite a dimagrire, che non sarebbero più tornate quelle di una volta e che col passare degli anni era normale non sentirsi in forma. Probabilmente a 50 anni, ma non è assolutamente detto, non si avrà il brio dei vent'anni, ma con la giusta alimentazione, integrazione e gestione dello stress è possibile rendere reversibili molti segni e sintomi dell'invecchiamento - spesso causati da infiammazione da cibo, carenze nutrizionali, tossine ambientali, disturbi del sonno, non gestione dello stress - e dimagrire con grande soddisfazione. Si può dimagrire e avere una pancia sana a ogni età. Chi dice che non si può dimagrire, probabilmente non conosce la biotipizzazione e quindi la personalizzazione di un piano nutrizionale e integrativo funzionale al dimagrimento o a qualsiasi altro aspetto della salute.

Luogo comune 4: se vuoi dimagrire mangia tutto lessato o al vapore e bandisci i fritti

Le persone che vogliono dimagrire o che credono di seguire un regime nutrizionale sano sono convinte, o sono state convinte, di dover mangiare verdure lesse e carne o pesce al vapore, per perdere peso e stare in salute. Che tristezza! Tutti i miei pazienti sanno che devono prediligere le cotture veloci in padella con olio extravergine d'oliva per non perdere le proprietà nutrizionali delle verdure, che diventano più digeribili e che stimolano la peristalsi e l'evacuazione.

Una verdura soffritta o fritta in olio extravergine d'oliva senza superare i 170 °C di temperatura è colagoga, ovvero favorisce lo svuotamento della colecisti, la pulizia del fegato e dell'intestino e stimola la digestione. Una verdura lessa o un minestrone con trop-

pe verdure aumentano il gonfiore e la fermentazione intestinale e possono peggiorare la colite.

Quindi, se soffri di costipazione, la frittura e il soffritto in olio extravergine ti aiuteranno a stare meglio. In caso di diarrea, invece, meglio ridurre drasticamente l'introito di verdure sino a quando la situazione non si sarà normalizzata. Lo stesso vale per carne e pesce. Una cottura rapida in padella con olio extravergine d'oliva o una frittura sempre in olio extravergine è più digeribile di una carne bollita. Il bollito di carne ha tempi di digestione lunghissimi, anche di 8-10 ore, perché le proteine denaturate dalla cottura eccessiva sono più difficili e lunghe da digerire e aumentano la produzione di scorie.

Io amo definire il cibo come il portatore di un messaggio-informatione per le nostre cellule, quindi il cibo ha una funzione e il cibo corretto per la nostra salute può essere definito cibo o alimento funzionale. Il cibo può veicolare un messaggio costruttivo, evolutivo, migliorativo, rigenerante o un messaggio di distruzione e infiammazione. Il cibo funzionale apporta macronutrienti come carboidrati, proteine, lipidi e micronutrienti tra cui vitamine, minerali e oligoelementi, nonché sostanze in grado di mantenere integra la parete intestinale e dare benessere alla pancia. Al contrario, **un cibo disfunzionale può innescare permeabilità intestinale, disbiosi, colite, allergie, intolleranze.**

Luogo comune 5: non importa cosa mangi, l'importante è mangiare poco

La vecchia guardia dei nutrizionisti e i promotori di pasti e barrette sostitutive (spesso molto poco sane e piene di zuccheri ed edulcoranti) ci vorrebbero far credere che non è tanto importante cosa si mangia, ma contano di più le calorie che derivano dall'alimento. La deduzione sbagliata che ne consegue è che si può mangiare qualsiasi cosa, purché si mangi poco, senza considerare le proprietà nutrizionali dell'alimento e se queste sono benefiche oppure no.

Con questa filosofia 100 kcal che derivano da una barretta o da una bibita gassata hanno la stessa valenza del riso integrale o di un petto di pollo piuttosto che di un frutto. In questo modo si incoraggiano le persone a mangiare biscotti e merendine purché non superino quel quantitativo di kcal consigliato, piuttosto che fare

scelte nutrizionali benefiche e ragionate scegliendo alimenti antinfiammatori. Un mio paziente che oggi sta veramente bene e che ha una pancia piatta mi impressionò molto quando mi raccontò che in precedenza alla mia visita gli era stata prescritta una dieta composta prevalentemente di biscotti, merendine, latte e formaggi, purché ogni pasto non superasse le 200 kcal, e che durante la giornata non doveva superare le 900 kcal.

Inutile dire che per un uomo, tra l'altro sportivo, 900 kcal non coprono nemmeno il fabbisogno calorico per dormire, ma la cosa più allarmante era che lui lamentava colite e gonfiore addominale, che erano stati ignorati (anche perché non era stato visitato). Ricordati che alcune figure professionali che prescrivono diete non possono visitare e prescrivere esami a meno che non siano anche medici. Ebbene, dopo la visita e valutando i referti degli esami che gli ho prescritto è emersa un'intolleranza al lattosio e al glutine, quindi quello che gli era stato consigliato di mangiare in termini di kcal era troppo poco, ma anche poco sano per lui. Questo insegna che non si può non considerare la funzione dell'alimento e preferire il solo conteggio delle kcal.

Luogo comune 6: devi sempre mangiare tante fibre

Il fabbisogno di fibre consigliato per tutti è di circa 25-30 g al giorno, ma quasi nessuna persona riesce a raggiungerlo per due motivi: dieta scorretta e colite con gonfiore. Le fibre non hanno un valore nutrizionale, ma sono importanti per la nostra salute a patto che se ne consumi veramente la quantità di cui abbiamo bisogno e che le riusciamo a tollerare senza riscontrare problemi.

Le fibre, infatti, vengono parzialmente o completamente fermentate dalla flora batterica presente nel colon. In particolare, quando sono assunte da sole, vengono fermentate in maggiore proporzione rispetto a quando sono assunte attraverso gli alimenti.

Si distinguono due tipi di fibre alimentari, quelle solubili e quelle non solubili in acqua.

Le **fibre insolubili** (cellulosa ed emicellulosa) hanno la capacità di inglobare una notevole quantità di acqua e grazie a questa preziosa caratteristica possono essere utili ad alcuni, ma non ad

altri. Per esempio, se soffri di gonfiore addominale per una disbiosi fermentativa, il gonfiore può diventare insopportabile.

Le fibre insolubili sono polisaccaridi vegetali non disponibili per l'assorbimento, poiché l'organismo umano non è in grado di digerirle e aumentano il volume e il peso delle feci e, di conseguenza, accelerano la motilità intestinale accorciando il tempo di transito del materiale fecale. Quindi, se soffri di diarrea, le fibre possono renderti la vita un inferno. Grazie a questa particolarità, però, le fibre insolubili possono aiutare in caso di stipsi, purché si beva la giusta quantità di acqua. Se così non fosse le fibre diventano "cemento" nell'intestino, rendendone più difficile lo svuotamento. Ricordiamoci anche che le fibre aiutano a prevenire il rischio di tumore del colon. Ma se per prevenire il tumore si passa la vita con il mal di pancia perché si ha un'eccessiva fermentazione, vale la pena risolvere il problema fermentativo prima di assumerne una buona quantità.

Le **fibre solubili** (pectine, gomme, mucillagini) formano con l'acqua una massa gelatinosa che induce sazietà, perché distende le pareti dello stomaco, stimolando i meccanocettori (sensori presenti nello stomaco) deputati alla trasmissione del senso di sazietà al cervello. Riducono l'assorbimento intestinale dei prodotti della digestione, sottraendoli in parte all'organismo. Per questo le fibre alimentari solubili sono indicate nella dieta generica del diabete, perché riducono l'assorbimento degli zuccheri e le dislipidemie e perché riducono l'assorbimento dei grassi. Inoltre sono utili nella prevenzione delle malattie cardiovascolari e nella calcolosi della colecisti, anche se è necessario un approccio nutrizionale più complesso e mirato per gestirle.

Il consumo giornaliero consigliato in modo generico e non biotipizzato è quindi di 20-30 g di fibre, con un rapporto insolubili/solubili di 3:1

È bene non assumerne in eccesso, per non ostacolare eccessivamente l'assorbimento di micronutrienti preziosi per il benessere dell'organismo come il ferro, il calcio e lo zinco. Inoltre, piuttosto che assumere le fibre come integratore, è meglio approvvigionarsene mediante gli alimenti, per poter beneficiare dell'effetto sinergico

esercitato dai vari micronutrienti presenti nelle pietanze in modo funzionale e personalizzato.

Se si decide di aumentare a prescindere il contenuto in fibre della propria dieta è bene farlo con intelligenza per evitare proprio i problemi che con la dieta della pancia vogliamo risolvere, quali meteorismo, diarrea, flatulenza, ma anche stipsi e colite. Le fibre, quindi, rappresentano una sorta di paradosso se non consumate in modo personalizzato, perché la quantità che è benefica per uno può creare problemi a un altro.

È anche importante rapportare il contenuto di fibre alle calorie dell'alimento per evitare un eccesso di calorie.

Si può utilizzare come parametro l'Indice di fibra:

$$\text{Indice di fibra (IF)} = (\text{FIB}/\text{CAL}) \times 100$$

dove:

FIB = g di fibre in 100 g di alimento

CAL = calorie in 100 g di alimento

Per evitare un eccesso di calorie è meglio assumere le fibre contenute già nella verdura piuttosto che quelle presenti nei cereali confezionati, ma dobbiamo anche ricordarci che, in caso di disbiosi intestinale, alcuni batteri intestinali come il *thetaiotaomicron* sono in grado di trasformare le fibre insolubili in glucosio per il loro nutrimento, ma una parte di questo glucosio finisce nel torrente circolatorio e quindi aumenta la glicemia, come se avessimo mangiato un alimento con zuccheri. Quindi si può ingrassare e favorire l'iperglicemia anche mangiando la verdura.

Luogo comune 7: l'umore non dipende dalla pancia

Se sei di pessimo umore, ansioso, demotivato, depresso, irritabile, per alcuni medici devi per forza avere una problematica psichiatrica e non è mai un problema intestinale. Questo è quello che probabilmente in molti vi siete sentiti dire. In realtà un malfunzionamento dell'intestino può causare sbalzi d'umore, demotivazione, ansietà e depressione. Sono coinvolti molti fattori nella fisiologia e nella

psicofisiologia umana. Visito ogni giorno persone **con disfunzioni tiroidee e tiroidee-intestinali alle quali è stata diagnosticata una depressione, senza indagare l'aspetto ormonale, neurotrasmettoriale, intestinale.**

Molte di queste persone hanno una défaillance della tiroide e valori di serotonina (5HT) ematica molto bassi.

La serotonina, l'ormone del benessere, della felicità, dell'appagamento, è prodotta prevalentemente dall'intestino, per circa il 90%, ed è cruciale per il mantenimento del buon umore.

Se l'intestino è infiammato, stressato, permeabile, la produzione di serotonina può risultare alterata. Anche una candida intestinale, così come dimostrato da ricerche scientifiche recentissime, provocando un'infiammazione generale e intestinale può innescare stanchezza e spossatezza che in cronico favoriscono la depressione. Anche un'alterazione della flora batterica (disbiosi) può peggiorare l'umore tanto che si parla di psicobiotici ovvero di probiotici in grado di correggere l'umore e il comportamento. Quindi ricorda: il tuo malumore può dipendere dalla pancia.

Luogo comune 8: il sonno e la qualità del sonno non influenzano il dimagrimento

Niente di più sbagliato. Un sonno disturbato, la difficoltà di addormentarsi, i risvegli frequenti possono essere segnali di stress non gestito, di carenze nutrizionali, di ipertiroidismo e ipotiroidismo, di reflusso gastrico ecc.

Un sonno non riposante fa aumentare il lavoro delle ghiandole surrenali con maggiore produzione di adrenalina e noradrenalina nonché di cortisolo. L'eccessiva produzione di cortisolo, soprattutto di notte, momento in cui il cortisolo deve essere prodotto soltanto in minima parte, fa innescare una resistenza agli ormoni tiroidei e un aumento della conversione dell'ormone tiroideo che funziona da magazzino in ormone tiroideo che funziona da freno al metabolismo. Questo si può tradurre nel lungo periodo in disfunzione tiroidea da mancanza di sonno.

Inoltre il cortisolo inibisce la secrezione della melatonina, neuromormone che ci aiuta a rigenerarci, rilassarci e anche a mantene-

re un buon peso forma. Il cortisolo poi favorisce la distruzione dei muscoli e l'aumento dei depositi di grasso sulla pancia, sul tronco, sulla schiena e sulla faccia. Pensa a quanto a volte il viso, dopo una notte insonne, possa risultare paffuto anziché scavato. E notte dopo notte, passate a dormire male, non farà altro che aumentare il girovita che invece vuoi snellire. Quindi se vuoi dimagrire devi assolutamente imparare a rilassarti e a dormire bene (vedi il Capitolo 9).

Luogo comune 9: lo stress NON fa ingrassare

La reazione allo stress è una reazione salvavita pilotata dall'ipotalamo, il nostro primo in comando. Si innesca con la secrezione di ormoni da parte dell'ipotalamo (CRH), dell'ipofisi (ACTH) e dei surreni (cortisolo). Questa reazione è vitale in caso di stress acuto perché, rientrato lo stimolo stressante che può essere di qualsiasi natura (un incidente, un lutto, una preoccupazione, un'arrabbiatura, un trasloco, un litigio, un dispiacere, l'influenza, il raffreddore ecc.), riporta l'organismo in condizioni di normalità.

Se gli stress sono ripetuti, mal gestiti e si sommano, si può finire in una condizione di stress cronico, con produzione eccessiva costante di cortisolo (uno dei principali ormoni dello stress), sino alla sindrome di *burnout*, che rappresenta una forma di esaurimento delle ghiandole surrenali e che si manifesta con stanchezza, astenia, depressione, demotivazione ecc.

Quando siamo sottoposti cronicamente a stress, le funzioni che il nostro inconscio primordiale ritiene non essenziali per la vita nell'immediato vengono considerate secondarie rispetto alla sopravvivenza.

Questo porta a una riduzione del metabolismo basale e a un rallentamento delle funzioni cellulari, alle alterazioni del ciclo, al calo della libido e dell'efficienza in generale anche a causa dell'effetto soppressivo dell'eccesso di cortisolo sulla funzione tiroidea e si ingrassa! Si ingrassa perché il cortisolo fa aumentare le scorte di grasso sottocutaneo e viscerale peggiorando anche l'insulino-resistenza, responsabile di infiammazione cronica silente, diabete mellito e malattie croniche degenerative.

È fondamentale quindi imparare rapidamente a gestire lo stress cronico, il che non significa eliminare lo stress, ma imparare a non

far scattare tutti i campanelli d'allarme all'interno del corpo quando si deve far fronte a ripetute situazioni che ci mettono in difficoltà. **È anche importante discernere tra gli stress evitabili e gli stress inevitabili e imparare varie tecniche rapide, da applicare quotidianamente al bisogno, per ridurre il carico stressante giornaliero.**

Questo significa avere la necessità di **usufruire di tecniche che si possono mettere in pratica in pochi minuti, favorendo l'ottimizzazione del tempo**, che al giorno d'oggi sembra essere diventato un lusso. Infatti, una delle maggiori lamentele che ascolto ogni giorno nel mio studio è quella delle persone che dicono di non avere tempo per fare nulla soprattutto per se stesse. Trovi le tecniche di cui hai bisogno nel Capitolo 9.

Luogo comune 10: la frutta e la verdura non fanno ingrassare

Frutta e verdura contengono fruttosio, uno zucchero con proprietà nutrizionali che apporta circa 4 kcal per grammo e che viene assorbito nell'intestino, poi da lì veicolato al fegato dove viene metabolizzato. Se ne viene consumato in eccesso, tramite frutta, verdura o dolcificanti, può causare flatulenza e diarrea. Il fegato trasforma il fruttosio in glucosio, ma se questo è in eccesso viene in parte trasformato in trigliceridi che verranno immessi in circolo o depositati nel fegato, innescando e peggiorando la steatosi epatica.

Quindi un eccesso di frutta e verdura, e soprattutto di dolcificanti che contengono solo fruttosio, possono favorire la steatosi epatica e l'aumento di grasso corporeo, nonché il gonfiore intestinale per la fermentazione di fruttosio che avviene nel colon. Ecco perché dopo un'abbuffata di frutta (soprattutto estiva, perché l'estate ci dona frutta più succosa e di buon sapore) o un eccessivo consumo di centrifugati o estratti di frutta e verdura, che privano l'alimento di fibre che rallentano l'assorbimento del fruttosio, ci si può ritrovare con la pancia gonfia, dolente e con scariche di diarrea. Eppure anni fa veniva consigliato l'utilizzo del fruttosio come dolcificante nelle diete dimagranti. Assurdo! Fortunatamente oggi la scienza ha dimostrato qual è la verità.

Non vuol dire che non si debbano mangiare frutta e verdura, anzi! Ma che vanno consumate nella quantità corretta soprattutto in

base al biotipo e alle esigenze personali nonché a quelle intestinali. Se c'è una disbiosi grave, la frutta può peggiorarne i sintomi, ma una volta risolta, la frutta può essere reinserita nel piano nutrizionale. Lo stesso vale per l'infezione da candida.

Luogo comune 11: l'alcol non fa ingassare

Si ritiene che l'alcol non faccia ingassare perché non contiene nutrienti. È vero, non li contiene, ma apporta 7,1 kcal per grammo e può contribuire all'aumento di peso sotto forma di grasso. L'alcol provoca attacchi di fame perché stimola la mucosa gastrica, pertanto quando si beve alcol si tende a mangiare di più. Inoltre, l'alcol riduce la combustione dei grassi con rallentamento metabolico soprattutto epatico, favorendo il deposito di grasso anche nel fegato. Non vuol dire che non dovrà più bere alcol, ma essere consapevole degli effetti ti aiuterà a mettere in atto le strategie nutrizionali che troverai in questo libro per poterlo gestire con moderazione e senza intoppi.

Luogo comune 12: mangiare carboidrati la sera fa ingassare

Quando prescrivo ai miei pazienti una porzione di carboidrati a cena mi guardano tutti con gli occhi sgranati chiedendomi se ho sbagliato a scrivere o se sono impazzita, perché si sa: i carboidrati a cena fanno ingassare! La mia risposta sai qual è? Sì, fanno ingassare chi non li mangia. La giusta quota di carboidrati complessi, a cena, in base al biotipo, entro un certo orario e in combinazione con altri macronutrienti *ad hoc*, favorisce il rilassamento e il sonno e quindi il dimagrimento. Provare per credere. A pranzo invece inducono sonnolenza che spesso costringe ad abusare di caffè magari con zucchero o di bevande energizzanti piene di edulcoranti e coloranti.

Luogo comune 13: allenarsi la mattina a digiuno fa dimagrire

Molto spesso visito persone disperate che mi dicono di allenarsi tutti i giorni e che anziché dimagrire ingassano. La mia domanda solita è: "Non ti allenerai mica a digiuno la mattina?" E la risposta è quasi sempre: "Certo, si sa che fa dimagrire!" e io rispondo: "Allora

3. Medicina funzionale biotipizzata e Metodo Missori-Gelli® per la pancia

perché sei qui? Perché mi dici che nonostante l'allenamento ingrassi? Forse c'è qualcosa che non va in quello che stai facendo!"

Esatto, è proprio così. Se la tua costituzione fisica e psichica (biotipo) e il tuo livello di stress non ti consentono di allenarti a digiuno non potrai far altro che ingrassare e vedere i muscoli perdere tono e volume. La colpa sai di chi è? Del cortisolo, l'ormone dello stress che ti aiuta a sopportare un allenamento senza carburante intaccando i tuoi muscoli per trasformarli in glucosio, facendoti accumulare grasso. Dunque se il tuo biotipo non è adatto all'allenamento a digiuno, è meglio smettere di farlo. Riposa una settimana e trova un altro momento della giornata per allenarti. Se non ti è possibile, fai almeno metà colazione prima dell'allenamento e finisci di consumare il resto al termine. Il tuo girovita ne beneficerà subito. Promesso!

Capitolo 4

LE PROBLEMATICHE DELLA PANCIA

Lo so! Non vedi l'ora di sfogliare le pagine in cui troverai il tuo piano nutrizionale personalizzato per la pancia. Anche io non vedo l'ora che tu possa sentirti finalmente bene, a tuo agio, senza fastidi, disturbi, dolori e con un girovita invidiabile. Ritengo però altrettanto prioritario raccontarti qualcosa sulla tua pancia e sui problemi che questa può avere senza che magari tu te ne renda conto o senza conoscere il nome e l'origine dei tuoi disturbi.

Io sono fortemente convinta che per sconfiggere un nemico bisogna conoscerlo, così come per far crescere un'amicizia o una relazione si debbano conoscere pregi e difetti dell'altra persona. Ebbene **in questo momento per te la pancia è una nemica, ma voglio aiutarti a farla diventare la tua più valida amica, oggi e per sempre**. Un'amica fidata, che non tradisce e che ti regala benessere e buon umore ottimizzando il metabolismo e l'energia vitale.

Spero tu non sia un'igienista, che non abbia sempre il pensiero della sporcizia, che non sia ossessionata/o dal pulito e non ti arrabbi se i bambini o qualcun altro sporcano il pavimento con le scarpe infangate, perché sto per dirti una cosa sconvolgente: **sei "sporco" dentro!** Non ti irritare, è la pura verità. Il tuo apparato digerente, che inizia dalla bocca e termina con l'ano, è il posto più sporco che tu possa immaginare sulla faccia della Terra! Ed è dentro di te. Cibo, batteri, funghi, virus, parassiti, i loro prodotti di scarto (eh sì, anche i batteri producono la loro "cacca") abitano il tuo corpo senza pagare affitto o spese di condominio, ma ti ricompensano con un rapporto di mutuo scambio: se ti comporti

come si deve, ti regalano salute e benessere, altrimenti ti fanno passare le “pene dell’inferno” tra gonfiore, colite, reflusso, diarrea, stipsi e così via. Ecco, ti ho appena presentato il tuo **Microbiota che abita nell’apparato digerente**.

Fino a qualche anno fa la medicina occidentale considerava l’apparato digerente, e in particolare l’intestino, solamente come un estrattore di nutrienti e un escretore di rifiuti, che si ammala di gastrite, ulcere, polipi, cancro, colite ulcerosa, colon irritabile ecc.

Oggi sappiamo invece che è molto di più: è una super centrale di controllo, produzione, **smistamento, regolazione ormonale e biochimica e di gestione e modifica delle emozioni che dominano tutta la nostra vita (anche se ne siamo inconsapevoli), dal momento della nascita fino alla morte**.

Le funzioni fisiologiche dell’apparato digerente condizionano sempre la nostra vita, proprio perché hanno effetto su tutto il corpo e anche sulla mente. Basti pensare al banale mal di pancia: a seconda dell’entità e della frequenza, può renderci incapaci di svolgere regolarmente le nostre attività, facendoci sentire doloranti, stanchi, appesantiti e talvolta modificando significativamente i nostri comportamenti.

Il mal di pancia peggiora l’umore. Sai perché? L’intestino è il luogo dove viene prodotto circa il 90% della serotonina, il neurotrasmettore responsabile del senso di appagamento e della serenità. Dolori addominali acuti o cronici possono provocare un peggioramento significativo del nostro umore, ma anche un deterioramento della funzione tiroidea: il cortisolo che viene prodotto a seguito del dolore provoca un rallentamento del metabolismo e quindi un peggiore assorbimento dei nutrienti.

La pancia è in stretta relazione biunivoca con la nostra psiche (in particolare con l’ipotalamo).

Ti è mai capitato di avere dei **crampi addominali in caso di emozioni forti?** O di dover **correre in bagno prima di un esame** importante? O di sentire che qualcosa che stai per mangiare non ti fa bene, anche se ti piace, perché in passato hai avuto mal di pancia dopo averla mangiata?

La tua pancia pensa, ricorda, si emoziona, si arrabbia, ti difende, ti allarma e si ammala se non l'ascolti. L'apparato digerente, infatti, viene comunemente chiamato **"secondo cervello"** o **"cervello pancia"**.

La medicina orientale conosce questi meccanismi da migliaia di anni: il centro dell'addome è chiamato **manipura chakra** o plesso solare (legato all'elemento fuoco). Il *chakra* è il centro energetico, la ruota della vita e delle energie in movimento. È il controllore, nonché il direttore d'orchestra, dell'assimilazione, del riconoscimento e quindi della memoria, del rifiuto e delle emozioni terrene, è una bussola che indica la direzione in cui si sta andando.

Devo fare quindi le presentazioni e raccontarti in modo molto semplice quali sono gli attori che compongono la tua pancia e quali sono i problemi più comuni che possono causarti.

Gli attori della pancia

La pancia, di cui sei consapevole quando si gonfia, quando mangi, quando non vai in bagno, quando i jeans non si allacciano, è composta da organi, apparati, nervi, abitanti, grasso e tanto altro. Ecco chi sono gli attori principali:

- tubo digerente o GUT;
- GALT (tessuto linfatico associato al GUT);
- GUT Microbiota e Micobiota (flora batterica-fungina intestinale);
- sistema nervoso intestinale (SNI);
- grasso viscerale e superficiale.

Il tubo digerente o GUT

Dal tubo digerente passa tutto ciò che ingeriamo. Partendo dal presupposto che il cibo è informazione, tutto ciò che decidi di ingerire porta un messaggio positivo o negativo al tuo corpo. Se mangi cibo spazzatura il messaggio sarà diverso da quello inviato da un nutrimento salutare.

La prima domanda che devi porti è dunque: **"Con quali informazioni ti nutri"**? Il motivo del tuo malessere e dell'aumento di peso

potrebbe dipendere da come ti nutri. A volte ciò che mangiamo ci fa bene, altre invece ci infiamma e ci fa ammalare.

Fino a poco tempo fa la medicina occidentale pensava al tubo digerente come a un semplice tubo di passaggio. Proprio per questo motivo per troppo tempo si è prestata poca attenzione alla qualità e alla quantità degli alimenti necessari per vivere bene, in forma e in salute.

L'apparato digerente o gastro-intestinale è un sistema complesso e perfettamente articolato. Se una qualsiasi componente va in tilt, si infiamma, va fuori fase e ne risente anche tutto il resto. Quindi, per una sorta di effetto domino i sistemi complessi della pancia si influenzano a vicenda, sia in positivo sia in negativo.

I costituenti principali dell'apparato digerente sono:

- bocca;
- esofago;
- stomaco;
- duodeno;
- intestino tenue;
- colon (intestino crasso);
- ano;
- cistifellea;
- fegato;
- pancreas;
- sistema nervoso;
- sistema immunitario;
- tremila miliardi di batteri-funghi.

Il cibo che ingeriamo viene a contatto con la superficie esterna del nostro interno. Sembra un giro di parole ma è esattamente ciò che avviene. Per avere il consenso ad arrivare nel sangue e da lì alle cellule di tutto il nostro corpo, **il cibo deve sottostare a un'ispezione e controllo doganale, nonché scomposizione e smistamento, a livello della parete intestinale**. Dunque, anche se la parete dell'apparato gastro-intestinale è situata all'interno del nostro corpo, la parete dell'intestino è all'esterno rispetto al sangue, alla linfa

e agli altri organi (ecco perché, a mio avviso, diete che tengono conto solo del gruppo sanguigno non considerano che prima di arrivare al sangue e determinare una reazione, gli alimenti devono essere passati al setaccio dall'intestino, che innesca una serie di reazioni positive o negative anche immunitarie). Per superare la parete, quindi, il cibo viene passato attentamente al vaglio, deve essere riconosciuto, scansionato, approvato o scartato. Insieme al cibo, però, ingeriamo impurità, microrganismi, sostanze chimiche di sintesi: batteri, funghi, parassiti, coloranti, farmaci, metalli pesanti ecc. Si comprende quindi come il ruolo del tubo digerente, nel discernimento di ciò che è buono o meno per noi, sia piuttosto articolato.

Il processo di digestione prevede la riduzione in poltiglia del cibo mediante la masticazione.

Ricordiamoci di masticare bene e a lungo, perché l'intestino non è dotato di denti, quindi se ritrovi pezzetti di cibo nelle feci stai pur certo che il tuo intestino non ha poteri magici tali da ricomporre gli alimenti, semplicemente non li hai masticati!

La carenza di masticazione aumenta le difficoltà di digestione dell'intestino e favorirà la fermentazione intestinale con produzione eccessiva di gas.

Uno dei maggiori motivi di gonfiore è dato proprio da una cattiva masticazione.

Il cibo per essere assorbito deve prima essere micronizzato, al fine di ottenere l'abilità di passare attraverso le ***tight junction***, o giunzioni strette, una sorta di cancello intelligente fra le cellule della parete intestinale.

Queste giunzioni, se in salute, sono selettive e non lasciano passare cibo non digerito o microrganismi. Inoltre, la parete intestinale produce un muco in grado di tenere lontani i batteri dalle membrane cellulari.

L'integrità della parete intestinale è un requisito fondamentale per rimanere in salute. Quando, a causa di vari fattori, questa inte-

grità si perde, ci troviamo di fronte alla condizione di permeabilità chiamata *Leaky GUT Syndrome* o sindrome dell'intestino permeabile o permeabilità intestinale.

Il GALT: il sistema immunitario

Il tessuto immunitario associato al GUT può essere considerato l'esercito del nostro corpo, armato per difenderci dai nemici esterni: batteri, virus, parassiti, tossine, sostanze chimiche di sintesi e cibo (si, anche il cibo può esserci nemico se ingerito senza consapevolezza). Facciamo un esempio: se siamo intolleranti a un alimento o se ingeriamo un alimento che contiene sostanze chimiche nocive, il GALT attiverà il nostro esercito di difesa al fine di contrastare l'entrata in circolo di sostanze dannose per il nostro organismo e attiverà una risposta infiammatoria e immunologica. Questa infiammazione, soprattutto se cronica, sarà percepita con fastidio, dolore, evasione non corretta ecc.

Quando il cibo non è digerito correttamente, i batteri, le tossine ecc. riescono a passare le *tight junction*. In condizioni di salute intestinale, non possono farla franca tanto facilmente: il GALT, che è molto efficiente, si allerta e si attiva.

Il GALT è situato appena sotto la parete intestinale. Il suo esercito ha una gerarchia strutturata che rappresenta la nostra più grande risorsa immunologica. I soldati e le armi che compongono questo esercito sono davvero tanti: linfociti T e B, monociti, eosinofili, macrofagi, neutrofili, anticorpi. È in grado di attaccare e uccidere virus, batteri, parassiti, cellule cancerogene e controllare le reazioni allergiche.

Pensare di rafforzare il sistema immunitario in senso generale per prevenire il raffreddore invernale è un'utopia. Bisogna tenere in salute la barriera difensiva più grande, quella intestinale. Il GALT lavora incessantemente ogni giorno ed è impegnato in un lavoro di ricognizione, riconoscimento, attacco e accoglienza di tutto ciò che arriva nel tubo digerente.

Quando però il carico tossico (fisico, ma anche emotivo) supera la soglia di tolleranza del GALT, questo rimane perennemente in allarme e innesca una reazione infiammatoria che rimane

silente e misconosciuta anche per lungo tempo, ma, come un killer silenzioso, un ninja della notte, mina giorno dopo giorno la nostra salute, dando origine alle malattie infiammatorie croniche che stanno diventando epidemiche. **L'infiammazione è un SOS chiaro del nostro corpo: ci dice di correre il più velocemente possibile ai ripari, perché la nostra salute si sta seriamente compromettendo.**

Il GUT Microbiota-Micobiota

Fino a non molto tempo fa, il Microbiota-Micobiota veniva chiamato "flora batterica intestinale". Esso, di fatto, è l'insieme dei microrganismi che popolano l'apparato digerente. A esso si prestava attenzione solo in caso di dissenteria. Oggi, invece, sappiamo che è un super organo, che lavorando in armonia con il nostro apparato digerente ha il compito di mantenerci sani. **Ricopre le pareti del tubo digerente e rappresenta quindi una prima barriera rispetto a ciò che arriva all'interno dall'esterno.**

Esso ci permette di non ammalarci ogni giorno di infezioni. Ci basta pensare a quante volte portiamo alla bocca le nostre mani che non possono, per ovvie ragioni, essere sterilizzate e quindi prive di batteri. Eppure non ci ammaliamo ogni volta, proprio perché il Microbiota ci difende.

Il Microbiota mantiene sempre al lavoro il GALT attraverso un meccanismo chiamato immunomodulazione, allenandolo a distinguere ciò che è buono da ciò che non lo è. Inoltre, il GALT, tramite le cosiddette "cellule dendritiche" che arrivano con i loro filamenti all'interno del tubo digerente, raccoglie informazioni sulla popolazione microbica residente, sullo stato infiammatorio, sul clima e l'omeostasi all'interno del tubo stesso.

Quindi Microbiota e GALT vegliano l'uno sull'altro. Ecco perché spesso il Microbiota è alterato in corso di malattie autoimmuni, compresa la tiroidite, e dobbiamo fare di tutto per ripristinarne l'equilibrio.

Il Microbiota ha anche una funzione digestiva. Digerisce per noi, per esempio, i polisaccaridi vegetali e favorisce l'assorbimento delle vitamine del gruppo B che ci servono anche per la sintesi

degli ormoni tiroidei. Sintetizza una delle vitamine più importanti, la vitamina K, che è indispensabile per la coagulazione del sangue. Il Microbiota sano è un serbatoio di salute; al contrario la colonizzazione da parte di patogeni determina distensione, gonfiore, flatulenza, diarrea, ma anche costipazione, perché produce tossine, gas come il metano e l'idrogeno o neurotossine, peggiorando l'assorbimento, creando stress e quindi disfunzione metabolica e tiroidea. È anche in grado, se in equilibrio, di ridurre le tossine presenti nel cibo e di consentirne l'eliminazione; viceversa fa aumentare l'intossicazione.

Quando il Microbiota-Micobiota è alterato si parla di disbiosi. La disbiosi è, quindi, l'alterazione della composizione della flora microbica intestinale che si può manifestare con diarrea, gonfiore, stipsi a seconda della gravità e della localizzazione nell'intestino. Se hai la pancia gonfia con stipsi e non riesci a perdere peso potresti avere una disbiosi, ovvero la colpa del tuo sovrappeso può essere imputata a inquilini intestinali indisciplinati e indesiderati.

Sicuramente negli anni ne sapremo molto di più, ma già da adesso possiamo iniziare a prenderci cura del GUT Microbiota e Micobiota.

Lo possiamo fare, per esempio, correggendo l'alimentazione e controllando lo stress.

Possiamo assumere *probiotici*, ossia microrganismi viventi che, ingeriti in quantità sufficiente, producono effetti benefici sulla nostra salute (definizione OMS) e *prebiotici*, alimenti non digeribili dall'uomo ma che hanno effetti benefici sulla salute del Microbiota. Possiamo assumere anche cibi fermentati, che sono facilmente digeribili e che contengono batteri buoni, a patto di conoscere la sede della disbiosi, perché ogni tratto dell'intestino ha bisogno dei suoi batteri specifici e non di altri. Ecco perché, quando si assumono probiotici o fermenti lattici a caso, molte volte i sintomi intestinali possono peggiorare o non migliorare affatto. Lo stesso vale per l'idrocolon terapia per la stipsi: se la disbiosi è del tenue e non del colon, la tecnica dell'idrocolon può esacerbare una disbiosi del tenue. Quindi prima di sottoporsi a tale procedura sarebbe bene fare un test per verificare la localizzazione della disbiosi.

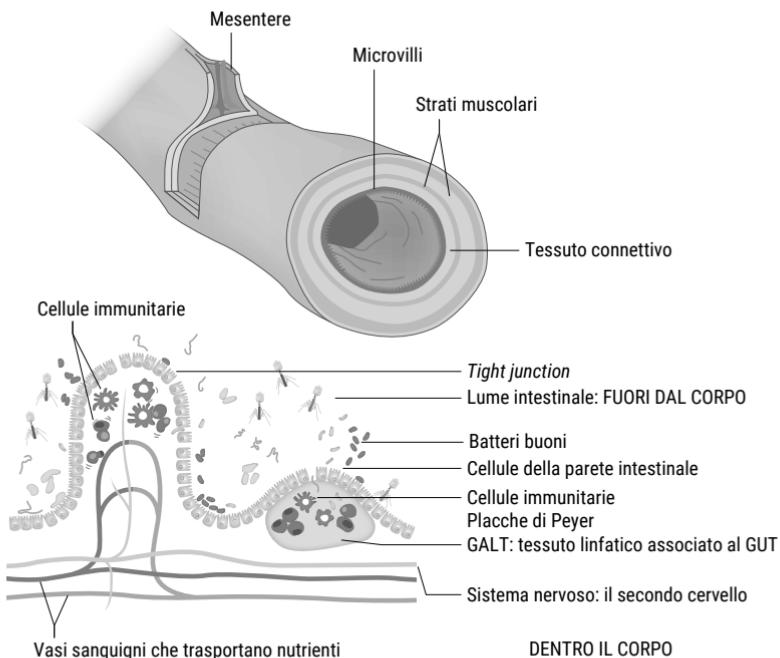


Fig. 4.1 – Il GUT.

Sistema nervoso intestinale o enterico (SNI)

Il Sistema Nervoso Intestinale invia informazioni al corpo attraverso diversi neurotrasmettitori: della comunicazione, della memoria, del coordinamento, delle emozioni viscerali ecc.

La parete intestinale è rivestita da un manico flessibile di tessuto connettivo che accoglie i vasi arteriosi, venosi e linfatici, mediante i quali è possibile effettuare tutti gli scambi nutritivi da e per l'intestino. Intorno a esso è presente uno strato di muscolatura liscia responsabile dei movimenti intestinali. **I tuoi movimenti intestinali (stitichezza o meno) dipendono dal suo funzionamento, che è influenzato dagli ormoni tiroidei (infatti in caso di ipotiroidismo si tende alla stipsi, in caso di ipertiroidismo alla diarrea).**

Il SNI è autonomo rispetto al sistema nervoso centrale ed è in grado di controllare le funzionalità locali di uno specifico tratto dell'intestino, di innescare la peristalsi e l'evacuazione, nonché di inibire.

Il SNI, come il cervello, produce e utilizza ormoni, come l'acetilcolina, la dopamina e l'importantissima serotonina.

Dunque, **un intestino con un GUT alterato molto probabilmente produrrà una minore quantità di serotonina**, come dimostrano diversi studi clinici sui pazienti affetti da IBS (*Irritable Bowel Syndrome* o sindrome dell'intestino irritabile) oppure, se infiammato, può arrivare a produrne anche troppa.

Se viene prodotta poca serotonina l'umore vacilla, facendo scivolare la persona nell'apatia, nella depressione e nella stanchezza cronica. In caso di depressione varrebbe la pena indagare lo stato del GUT (vagliando anche altre ipotesi diagnostiche nonché terapeutiche), ripristinandone l'integrità strutturale qualora fosse venuta meno.

Le persone ansiose o coloro che tendono ad avere attacchi di panico producono abnormi quantità di adrenalina e vivono in un perenne stato di "attacco-fuga". Hanno continue scariche di adrenalina, sono agitate, hanno le mani fredde e sudate e praticamente tutte soffrono di colite.

Questa autonomia del SNI fa comprendere come, al pari del sistema nervoso centrale, **il GUT sia coinvolto e implicato nell'empatia, nelle emozioni, nella memoria e nei ricordi positivi e negativi**, facendoci vivere le emozioni con sensazioni fisiche precise (le famose "farfalle nello stomaco" ne sono un esempio lampante). **Il SNI ha anche memoria circa le esperienze negative scatenate dal cibo.** Per esempio, una persona intollerante al lattosio e che ha un grande disagio intestinale quando lo assume, può accusare un fastidio analogo guardando del latte, un pezzo di formaggio fresco o nelle vicinanze del reparto latticini al supermercato. Probabilmente il ricordo del sapore, del gusto e poi del fastidio scatena un allarme a livello del GUT che promptamente segnala il pericolo.

Sindrome dell'intestino permeabile o permeabilità intestinale o Leaky GUT: una condizione di malattia invisibile

Secondo le più recenti acquisizioni scientifiche, l'intestino permeabile è una delle cause primarie delle malattie autoimmuni e della tiroidite.

Se il tuo intestino è permeabile e gocciolante, vuol dire che le giunzioni strette che di solito tengono insieme le pareti dell'intestino si sono allentate (*Leaky GUT Syndrome*), permettendo alle particelle alimentari non digerite, ai microbi, alle tossine ecc., di sfuggire all'intestino ed entrare nel flusso sanguigno.

Di solito, ai miei pazienti, faccio un paragone abbastanza semplice per spiegare di cosa si tratti: il colino a maglie strette o lo scolapasta.

Immagina che un colino a maglie strette sia la parete dell'intestino. Se cerchiamo di far passare una poltiglia gelatinosa, densa e corposa (il contenuto intestinale) attraverso le maglie del colino, ci accorgiamo che ne filtra pochissima. Questo procedimento richiede molto tempo e la maggior parte della poltiglia rimane nella parte concava del colino. Se pensiamo alla parete intestinale come al colino, ci accorgiamo di quanto tempo sia necessario e di come le strutture cellulari, che decidono che cosa passa dall'interno del tubo digerente al sangue, devono lavorare in sinergia tra loro per far filtrare soltanto nutrienti e non tossine, batteri, parassiti, funghi, residui di cibo non digerito.

Nel caso della sindrome dell'intestino permeabile, invece, l'intestino lavora come uno scolapasta, che ha fori molto più larghi del colino e lascia quindi passare molta più poltiglia e più velocemente, senza un filtraggio scrupoloso. Quindi il nostro intestino assorberà cibo non digerito, tossine, proteine (come il glutine o le proteine del latte, dette caseine), microrganismi, farmaci o tossine, vari agenti patogeni che così circolano liberamente attivando e allarmando anche il sistema immunitario.

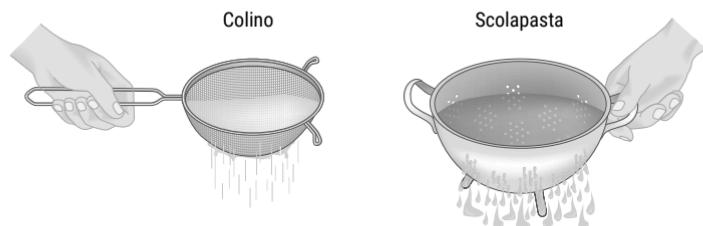


Fig. 4.2 – La permeabilità intestinale rappresentata in modo semplice.

La sindrome dell'intestino permeabile è una condizione in cui le proteine non digerite, come il glutine, le tossine e i microbi, possono passare nel flusso sanguigno.

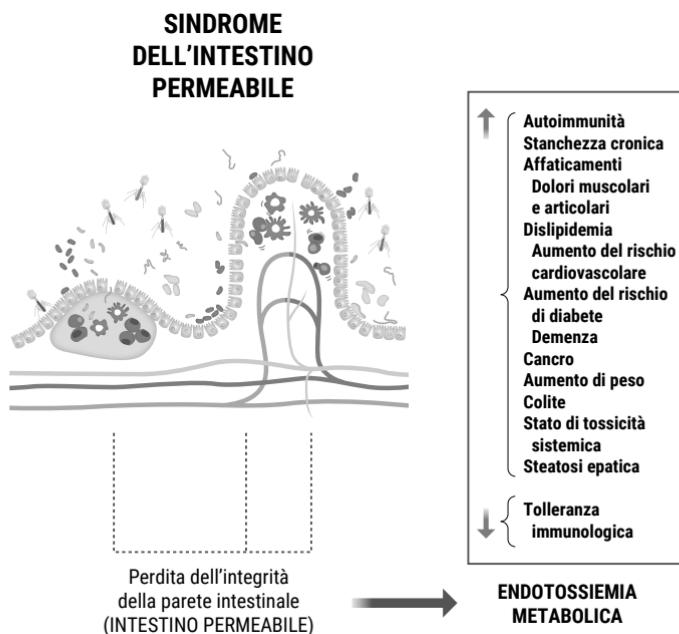


Fig. 4.3 – Sindrome dell'intestino permeabile.

Un altro nome per definire questa condizione è “permeabilità intestinale”: ciò significa che le “giunzioni strette” o il passaggio tra

la parete intestinale e il flusso sanguigno sono stati danneggiati e stanno permettendo alle particelle non digerite di passare attraverso la parete intestinale. Quando queste particelle entrano nel flusso sanguigno provocano un'infiammazione a livello di sistema e possono dare inizio a una risposta immunitaria nel corpo.

Con il passare del tempo, l'intestino che ha perso la sua integrità strutturale e la sua funzione fisiologica può portare a sensibilità alimentare, artrite, malattie infiammatorie intestinali, problemi della pelle (eczema), ipotiroidismo, affaticamento surrenale, depressione, ansia, ADHD (disturbo da deficit di attenzione/iperattività) e malassorbimento di sostanze nutritive, iperinsulinemia, sovrappeso, obesità.

Solo recentemente alcune ricerche hanno evidenziato che la sindrome da *Leaky GUT*, quindi l'alterata permeabilità intestinale, è uno dei presupposti che favoriscono lo sviluppo di malattie autoimmuni e persino di tumori.

Diversi medici forse ti diranno che riparare l'intestino alterato strutturalmente e fisiologicamente è difficile, anzi, tanti addirittura sottovalutano questa condizione e ti diranno che è inutile.

Per riparare la permeabilità ci vuole tempo, ma per la maggior parte delle persone che seguono il Metodo Missori-Gelli® è possibile vedere i risultati velocemente, soprattutto in termini di benessere e funzionalità intestinale.

Il grasso

Il grasso è una ghiandola, nello specifico la più grande ghiandola endocrina del corpo umano. Questa ghiandola non solo riceve segnali ormonali, ma li produce anche.

Possiamo considerare il grasso come un grande magazzino dove viene conservata l'energia. Questa energia può essere utilizzata o continuare a depositarsi senza mai essere stoccati.

È un'energia potenziale perché è come un carburante che non è ancora diventato energia: è pronto per essere utilizzato, ma non esplica il suo potenziale sino a quando non viene chiamato a compiere il suo dovere.

In un certo senso non si è grassi, ma si ha troppa energia potenziale.



Fig. 4.4

Come mai se sei in sovrappeso e hai così tanta energia potenziale ti senti stanco e affamato? Come mai hai una vera e propria dipendenza per pasta, pane, pizza, dolci, cereali, patatine se hai già tante calorie immagazzinate?

Diciamo che a furia di comportamenti alimentari sbagliati, stress, vita sedentaria, hai perso la chiave del magazzino di energia. La tua chiave metabolica non coincide più con la serratura.

Hai bisogno di una chiave specifica per rilasciare il grasso e farlo diventare energia, e la chiave è il cibo giusto nel momento giusto.

Devi sapere che esistono fattori denominati **fat burning** (che fanno bruciare grasso) e altri **fat storing** (che fanno accumulare grasso e quindi ingrassare) e che quando prevalgono i primi si utilizza il grasso a scopo energetico, mentre quando prevalgono i secondi si immagazzina grasso. Siamo dominati da equilibri dinamici che segnano la direzione metabolica che si traduce in: ingrassa, dimagriisci, mantieni il peso.

Noi mediciabbiamo a disposizione tanti esami per comprendere come stai dal punto di vista metabolico. Se gli esami del sangue sono normali perché si ingrassa e non si dimagrisce?

Molte persone, ma anche purtroppo tanti medici, attribuiscono ai valori degli esami ematici tradizionali e a quelli ormonali una validità assoluta e, se i risultati dei test rientrano tra i valori normali, non prendono in considerazione gli equilibri dinamici tra gli ormoni, i neurotrasmettitori, la fisiologia, l'ambiente, gli alimenti. Ma questi

esami sono normali per chi? Per un uomo o per una donna? Che età ha la persona sottoposta agli esami? Che vita conduce? Fa i turni di notte? Salta i pasti? Che psico-biotipo è? Sono stati effettuati i test giusti? Sono stati interpretati correttamente?

Per esempio: se siamo stressati, le ghiandole surrenali producono più cortisolo (ormone che favorisce il *fat storing*) che inibisce il GH, l'ormone che fa ridurre il grasso (*fat burning*).

Se si soffre di PCO (policistosi ovarica) con livelli elevati di insulina (*fat storing*) e si ha un eccesso di estrogeni (*fat storing*), questi possono rallentare la tiroide che produce gli ormoni tiroidei (*fat burning*).

L'80% degli ormoni tiroidei necessita di attivazione epatica e se il fegato è grasso (steatosi epatica) l'attivazione può essere deficitaria oppure compensata, ma c'è un danno silente.

Quando si beve alcol si blocca il dimagrimento per giorni perché non siamo in grado di utilizzare l'alcol a scopo energetico, alcol che invece intacca e danneggia il fegato facendolo ingassare. E il fegato ingolfato ci fa disintossicare più lentamente e attiva con più difficoltà gli ormoni tiroidei.

Perciò, quando una persona viene nel mio studio e mi dice che non dimagrisce perché ha la tiroide pigra e gli esami del sangue sembrano darle torto, non dimentico mai di verificare come stanno il fegato e l'intestino, che sono sempre intimamente connessi.

Anche l'allenamento non biotipizzato blocca il dimagrimento. Per esempio, se una donna ha tanto accumulo idrico e adiposo agli arti inferiori ed è minuta a livello del busto, potrebbe veder "lievitare" le cosce e diminuire il seno seguendo corsi dedicati esclusivamente alle gambe e ai glutei o sequenze di esercizi sempre a favore di gravità. È capitato alla maggior parte delle donne "a pera" che si sono rivolte a me dopo tanti insuccessi.

L'eccesso di grasso è un sintomo! È la punta dell'iceberg e non la causa dell'obesità. Certo una persona obesa ha un eccesso di grasso, ma dobbiamo chiederci perché lo ha accumulato.

Il tessuto adiposo viene utilizzato a scopo energetico quando è assolutamente necessario e in certe condizioni, ovvero quando le scorte di glucosio nel sangue, e di glicogeno nel fegato e nei muscoli, sono esaurite.

Il corpo utilizza per il suo metabolismo lo zucchero circolante, quello depositato (glicogeno) e quello che arriva con il cibo. Questa è una delle principali ragioni per cui non si perde peso se non lentamente. Il corpo moderno è "drogato" di carboidrati (*carb craving* è l'appellativo della dipendenza da carboidrati) e non sa accedere ai grassi a scopo energetico. Quando lo zucchero nel sangue diminuisce, si attivano gli ormoni che fanno produrre glucosio a partire dai muscoli (attraverso il meccanismo della gluconeogenesi) e accumulare grasso, ma in situazioni ottimali intervengono gli ormoni che fanno produrre energia liberando il grasso.

La dipendenza da carboidrati è alla base degli squilibri tra i fattori dimagranti e quelli ingrassogeni. Mangiamo troppi carboidrati che vengono convertiti in grasso, attivano, scatenano, slatentizzano l'insulino-resistenza, fanno aumentare di peso e venire il "diabesity" (obesità-diabete), alterano il GUT e il GUT Microbiota, infiammano i tessuti del corpo e favoriscono l'infiammazione cronica silente che sembra essere alla base delle malattie croniche, degenerative, metaboliche e anche oncologiche.

Non temere! Non sto dicendo che devi rinunciare ai dolci, ai carboidrati, sto dicendo che in generale ne mangiamo troppi e che questo eccesso è diventato per noi una normalità errata. La normalità errata ci ha fatto diventare grassi! Dobbiamo solo trovare il giusto equilibrio personale.

Grasso bianco e grasso bruno

Abbiamo due tipi di grasso. Il grasso bianco è un deposito costituito da cellule con una grande goccia lipidica, un nucleo schiacciato in periferia e pochi mitocondri (centrali energetiche della cellula) ed è distribuito in tutto il corpo, nel sottocutaneo e tra i visceri. Il grasso bruno è costituito da una cellula ricca di piccole gocce lipidiche, con tanti mitocondri e un nucleo centrale. È scarsamente distribuito nell'adulto e presente prevalentemente nel neonato, ma può essere indotto con l'esposizione alle basse temperature per produrre calore ed è una fornace metabolica che "brucia" calorie e genera energia.

Se 50 g di grasso bianco sono un deposito di circa 450 kcal, 50 g di grasso bruno possono consumare 450 kcal.

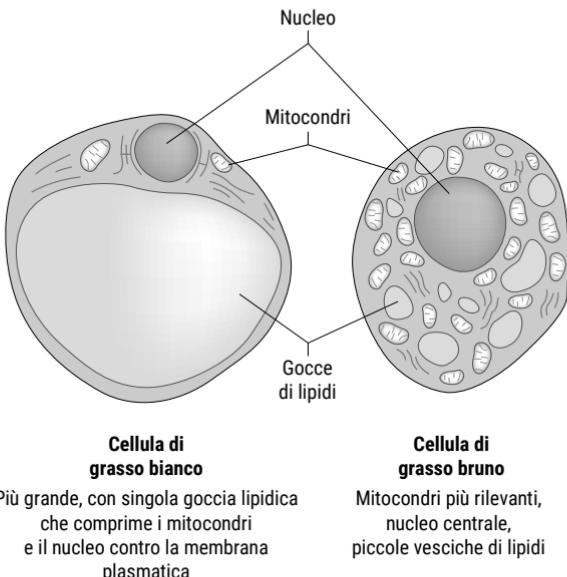


Fig. 4.5 – Grasso bianco e grasso bruno.

È importante quindi attivare il più possibile il grasso bruno, fermo restando che la normale quota fisiologica di grasso bianco deve essere mantenuta, soprattutto nelle donne, che necessitano dell'adipe per il naturale equilibrio ormonale tipico dell'età fertile. Infatti, nelle magrezze eccessive si assiste sovente alla sospensione del ciclo mestruale.

Dobbiamo capire, quindi, come attivare la fornace metabolica e consumare grasso attraverso il cibo, l'allenamento e la gestione dello stress.

Gli squilibri ormonali possono causare un'alterazione della distribuzione del grasso a seconda dell'ormone prevalente. Ricordiamoci, però, che gli squilibri ormonali non spuntano dal nulla, ma la maggior parte delle volte sono secondari a condotte e stili di vita sregolati, consumo di alimenti sbagliati, stress cronico ecc.

La maggior parte degli ormoni attivatori (*fat burning*) sono anche *anti-aging* e antinvecchiamento. È importante quindi mantenerli in equilibrio per poter vivere bene e a lungo.

Il sistema ormonale è molto sensibile all'ambiente esterno, ma anche a quello interno. Gli stress cognitivi (di cui si è consapevoli) e non cognitivi (di cui non ci rendiamo conto consapevolmente), nonché le sostanze chimiche ambientali ivi compresi i cibi e gli additivi dei cibi, interferiscono positivamente e negativamente con il sistema ormonale.

Le ghiandole endocrine producono e "spediscono" ormoni a ogni cellula del corpo (comprese le cellule adipose che sono dotate di migliaia di recettori-ricevitori del segnale). Questo significa che ogni cellula è esposta continuamente a segnali (anche ambientali) che possono stimolare o inibirne la funzione. E se i segnali non sono corretti, soprattutto cronicamente, allora siamo nei guai, perché gli equilibri dinamici si alterano sfavorevolmente.

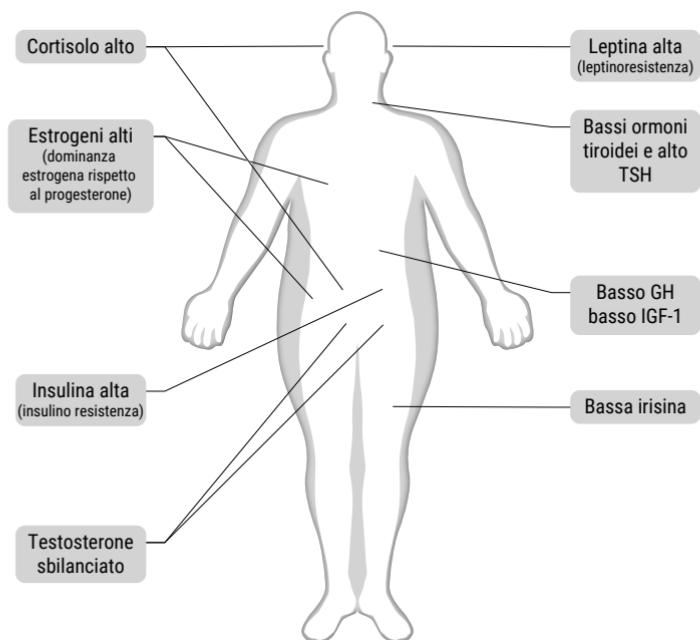


Fig. 4.6 – Squilibrio ormonale.

Grasso viscerale

Il grasso viscerale è grasso bianco e produce ormoni che autoalimentano il grasso. È conosciuto come grasso addominale o centrale, ma non è la pancia alla quale potremmo pensare in prima battuta (perché quest'ultima è tessuto adiposo sottocutaneo o superficiale). Il grasso viscerale si deposita all'interno della cavità addominale, distribuito tra gli organi interni (i visceri, per l'appunto, da cui deriva la sua definizione), quindi tra l'intestino, lo stomaco, il fegato ecc.

A provocare l'aumento del grasso viscerale sono, come detto, gli squilibri ormonali. Questi si verificano non solo per fattori ereditari, ma anche per colpa di un'alimentazione scorretta, alcuni farmaci e stress cronico non gestito. È questo tipo di grasso che fa apparire la nostra pancia grande e gonfia come un'anguria ed è questo grasso che, dal punto di vista medico, può innescare diverse patologie metaboliche, cardiovascolari e oncologiche.

Studi scientifici concordano ed evidenziano che la distribuzione del grasso addominale ha una sua rilevanza nel valutare i rischi per la salute. Il pericolo è che il tuo corpo si ammali della cosiddetta sindrome metabolica, che individua un insieme di fattori di rischio che predispongono a molte malattie gravi e degenerative, come il diabete mellito di tipo 2, l'infertilità, l'ictus, l'infarto, l'ipertensione, l'osteoporosi e persino i tumori.

Il grasso viscerale crea un'infiammazione generale dell'organismo che predispone a patologie neurologiche, dall'ictus al mal di testa nonché alla demenza, perché l'infiammazione facilita la morte delle cellule cerebrali. Tra l'altro, esiste anche un legame tra grasso addominale e tono dell'umore: spesso la presenza di grasso viscerale è associata alla depressione.

Inoltre, il grasso viscerale è legato fortemente all'ormone insulina, detto anche ormone ingrassogeno, e l'adipe viscerale favorisce e autoalimenta quella che viene chiamata insulino-resistenza. Quindi più c'è grasso viscerale più si ingrassa.

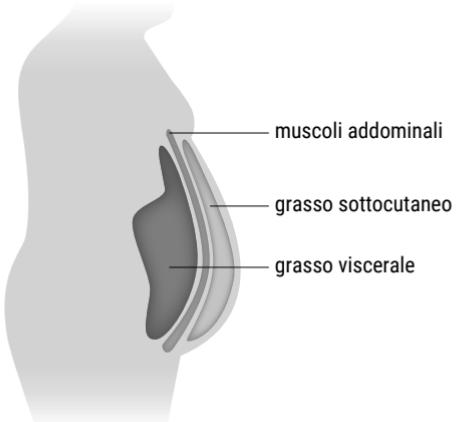


Fig. 4.7 – Il grasso viscerale.

Dunque, ora ti è più chiaro quanto è complesso mandare via il grasso e avere una pancia magra e in salute?

Non basta fare una dieta comune a tutti per risolvere definitivamente il problema. È necessario scovare le origini del tuo problema, qualora fosse uno, o scovare l'origine di tutti e trattarli contemporaneamente in modo sinergico. Il Metodo Missori-Gelli® tiene fortemente in considerazione il tuo assetto ormonale, e per quanto riguarda il dimagrimento, soprattutto quello legato al grasso viscerale, valuta attentamente l'equilibrio tra gli ormoni dimagranti e gli ormoni ingrassogeni.

Ti racconto brevemente che cosa sono gli ormoni e qual è la loro funzione.

Che cos'è un ormone

L'ormone è un messaggero chimico prodotto dalle cellule endocrine, che viaggia nel torrente circolatorio, o nelle zone limitrofe, sino a raggiungere la cellula bersaglio su cui esercitare il suo effetto.

Gli ormoni, quindi, sono il linguaggio del corpo e dicono al corpo cosa fare, generando milioni di effetti ogni giorno.

Le ghiandole endocrine parlano attraverso gli ormoni a tutte le cellule, ma devono trovare cellule in ricezione.

Il messaggio inviato deve essere ricevuto, letto e compreso e deve determinare una risposta che ritorna alla ghiandola, come la

notifica di lettura di un'email a cui segue una risposta. Tra le ghian-dole endocrine e le cellule bersaglio (cellule che ricevono il mes-saggio specifico) deve esserci comunicazione-connessione-condi-visione al 50-50. Questo è il **fenomeno del feedback**.

Se e quando i recettori-ricevitori (le orecchie delle cellule o la ca-sella di posta del mittente) sono bloccati o difettosi, il messaggio non giunge a destinazione o può giungere solo parzialmente.

Se il messaggio endocrino inviato è "brucia il grasso" e la cellula non lo sente, non potrà rispondere eseguendo l'ordine.

Oppure se il messaggio è incalzante, continuo e stressante, la cellula potrebbe ignorarlo come quando si è in una stanza molto rumorosa e ci si isola per non essere infastiditi.

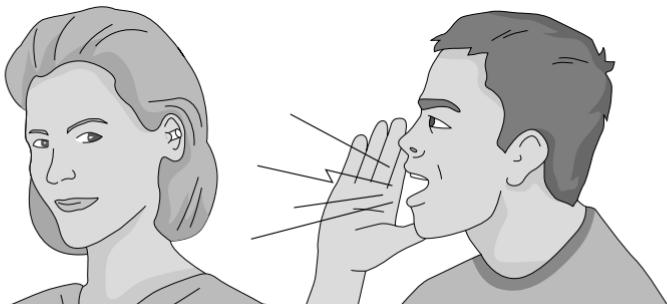


Fig. 4.8 – Le orecchie tappate non consentono di udire il messaggio e di rispondere adeguatamente.

Questo, per esempio, può succedere in caso di insulino-resistenza. L'ormone insulina viene prodotto in grande quantità per una serie di motivi, le cellule non rispondono prontamente per far entrare attra-verso i propri cancelli il glucosio circolante e l'insulina alta ordina alle cellule adipose di accumulare grasso.

Faccio un esempio molto pratico che utilizzo spesso nei convegni, conferenze e corsi che tengo come docente, per far compren-dere in modo semplice cosa succede o non succede se i recettori delle cellule non agganciano il segnale ormonale.

Chiedo agli auditori di dire al mio tre la parola "**stress**", o qualsiasi altra parola, ma utilizzo stress, perché è qualcosa che ci accomu-

na tutti e quindi è un concetto noto anche a livello microscopico e cellulare. Mentre tutti dicono "stress", io dico "**dimagrisci**". Quando nell'auditorio torna il silenzio, chiedo di dirmi quale parola ho pronunciato e, a meno che non ci sia in sala qualche esperto di linguaggio labiale, nessuno è in grado di ripetere la parola che ho pronunciato perché nessuno l'ha sentita. Eppure ho pronunciato la parola magica per far dimagrire, ma le cellule stressate non l'hanno sentita.

Questo è quello che succede grossomodo al nostro corpo stressato (qui descritto in forma di gioco) quando gli diciamo di dimagrire: non dimagrisce e continua a ingrassare, perché per la maggior parte di noi gli ormoni dello stress fanno aumentare di peso.

Il cibo che noi mangiamo è un messaggero chimico per le nostre cellule e segnala primariamente al GUT e al GUT Microbiota come comportarsi. Il GUT produce ormoni in risposta al cibo, ma anche in risposta allo stress.

Ma se il cibo è sbagliato o intriso di sostanze tossiche, che messaggio veicola?

Esistono sostanze chimiche che introduciamo con il cibo o che inaliamo o che ci spalmiamo sulla pelle (che è un organo che mangia a tutti gli effetti) che possono interferire con il nostro sistema endocrino, così come alimenti che contengono ormoni o sostanze ormono-simili (latte e soia).

Ci sono, per esempio, tossine chiamate **distruttori endocrini** che mimano il funzionamento degli ormoni (per esempio gli estrogeni, che sono *fat storing*) e/o bloccano o intensificano la risposta cellulare, come:

- pesticidi;
- erbicidi;
- insetticidi;
- fungicidi;
- plastica che rilascia ftalati, BPA, stirene (bottiglie, stoviglie, contenitori);
- rivestimenti antiaderenti delle pentole con PTFE e PFOA;
- solventi;
- detergenti;

- metalli pesanti;
- NIAS (prodotti secondari che si formano durante la produzione di materiali sintetici).

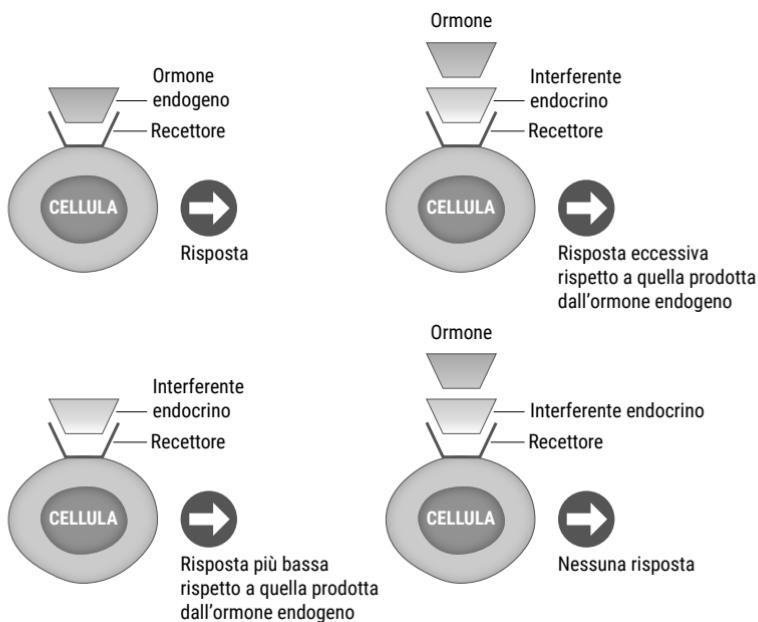


Fig. 4.9 – Gli interferenti endocrini.

EFSA (European Food Safety Authority) e interferenti endocrini

Le "sostanze attive a livello endocrino" (EAS) sono sostanze in grado di interagire o interferire con la normale azione ormonale. Se producono effetti avversi sulla salute, sono chiamate "interferenti endocrini" (ED).

Gli **interferenti endocrini** sono sostanze che possono interferire con la sintesi, la secrezione, il trasporto, l'associazione, l'azione o l'eliminazione degli ormoni naturali del corpo, responsabili dello sviluppo, del comportamento, della fertilità e del mantenimento dell'omeostasi cellulare.

Il sistema endocrino è importante per la salute dell'uomo e degli animali perché regola e controlla il rilascio di ormoni. Le conoscenze scientifiche in questo campo sono ancora in evoluzione; pertanto la comprensione di cosa sia una EAS o un ED continua a essere oggetto di dibattito scientifico.

Gli esseri umani e gli animali possono essere esposti, tramite l'alimentazione e altre fonti, a un'ampia gamma di sostanze con attività endocrina. Le EAS possono essere di origine naturale (per esempio, i fitoestrogeni presenti nella soia) o artificiali. Esempi di EAS talvolta presenti negli alimenti includono diversi pesticidi, inquinanti ambientali come diossine e PCB, e il bisfenolo, un materiale destinato al contatto con gli alimenti. Alcune EAS sono impiegate intenzionalmente nei farmaci (pillole anticoncezionali, sostituti di ormoni tiroidei) a causa delle loro proprietà a livello endocrino.

Il 15 giugno 2016 la Commissione europea ha presentato i criteri per individuare gli interferenti endocrini nel campo dei prodotti fitosanitari e dei biocidi. La Commissione ha proposto al Consiglio e al Parlamento europeo di adottare un approccio per l'individuazione degli interferenti endocrini basato su evidenze scientifiche e di approvarne la definizione data dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

Non sottovalutiamo l'effetto dei contenitori di plastica sul nostro metabolismo. I contenitori e le bottiglie di plastica non BPA free possono metterci i bastoni tra le ruote.

Per individuare con facilità se i prodotti di plastica che utilizziamo siano o meno sicuri dobbiamo fare riferimento al numero stampato sulla confezione.

Di seguito una piccola guida per decodificare i simboli sui contenitori di plastica.

Numero sulla confezione: 1

Nome: polietilene tereftalato (PET o PETE)

Fonte: bottiglie contenenti acqua, bevande gassate, olio per cucina, collutorio, ketchup e condimenti per insalate.

Se utilizzate una sola volta non corriamo rischi, ma se esposte a calore o a detergenti forti potrebbero essere tossiche.

Numero sulla confezione: 2

Nome: polietilene ad alta intensità (HDPE)

Fonte: biberon, sacchetti di patatine, di biscotti e di cereali, giocattoli, taglieri, vaschette del ghiaccio, bicchieri del latte, bottiglie contenenti acqua, succhi, detergenti e shampoo, vasetti di yogurt. L'HDPE è pubblicizzato come materiale robusto e resistente al calore. Tuttavia, alcuni gruppi di ambientalisti hanno espresso preoccupazioni riguardo al potenziale pericolo derivante dal rilascio degli ftalati impiegati nei giocattoli e nelle bottiglie.

Numero sulla confezione: 3

Nome: cloruro di polivinile (V o PVC)

Fonte: contenitori di prodotti di gastronomia, pellicole di plastica, tendine del box doccia e anelli per la dentizione dei bambini piccoli. Il PVC può rilasciare ftalati, sostanze cancerogene negli alimenti e nelle bevande, particolarmente quando i contenitori iniziano a deteriorarsi, quando sono messi in lavastoviglie o vengono riscaldati (per esempio nel microonde).

Numero sulla confezione: 4

Nome: polietilene a bassa densità (LDPE)

Fonte: cartoni del latte, sacchetti di plastica per la frutta e la verdura, bicchieri per bevande calde e fredde, contenitori dei surgelati.

Numero sulla confezione: 5

Nome: polipropilene o moplen (PP)

Fonte: biberon, tazze per bambini piccoli, cannucce, contenitori per alimenti, vaschette per alimenti, tappi di bottiglia, vasetti di yogurt e alcuni contenitori da asporto.

Il PP è pubblicizzato come resistente al calore, ma ciò significa semplicemente che non si fonde quando viene esposto a una fonte di calore, non che sia sano e/o che non rilasci sostanze chimiche.

Numero sulla confezione: 6

Nome: polistirene o polistirolo (PS)

Fonte: contenitori da asporto, scatole di uova, confezioni di carne e pesce, utensili, patatine di polistirolo per imballaggi. Comunemente noto come polistirolo, il PS contiene lo stirene, che può imitare gli estrogeni (e quindi portare disfunzioni ormonali). L'esposizione prolungata a piccole quantità di questo materiale può causare stati di affaticamento, disturbi del sonno e anomalie a livello linfatico, e avere anche effetti cancerogeni. È particolarmente pericoloso quando viene riscaldato. Negli Stati Uniti il PS è vietato, per esempio a Portland (nell'Oregon) e a San Francisco.

Numero sulla confezione: 7

Nome: "altro". Solitamente si riferisce al policarbonato (PC)

Fonte: scodelle, piatti, bicchieri, bottiglie dell'acqua riutilizzabili, confezioni per alimenti, frullatori, siringhe.

Oppure:

Nome: acido poliattico (PLA)

Fonte: contenitori per il take away, imballaggi per frutta e verdura, contenitori di yogurt, utensili. Questa sostanza è pubblicizzata come biodegradabile e compostabile; in realtà è ottenuta dal grano geneticamente modificato.

In sintesi: cercate di evitare il più possibile i prodotti in plastica. Preferite il vetro e la carta ove possibile!

La prevalenza dell'obesità è notevolmente aumentata ed è strettamente correlata alla resistenza all'insulina. Anche se lo stile di vita e la predisposizione genetica sono fattori importanti che influenzano la fisiopatologia all'interno del corpo, le sostanze chimiche che agiscono sul sistema endocrino (interferenti endocrini) sono importanti fattori scatenanti dei disturbi metabolici. In uno studio è stata valutata la relazione tra gli interferenti endocrini, l'insulino-resistenza e l'obesità nelle donne sane in età riproduttiva.

Lo studio trasversale comprendeva 296 donne sane in età riproduttiva tra i 30 e i 49 anni. Le donne sono state definite metabolicamente sane per l'assenza della sindrome metabolica. Sono stati misurati i livelli urinari di bisfenolo A (BPA), mono- (2-etil-5-idrossiesile) ftalato (MEHHP), mono- (2-etil-5-ossoesil) ftalato (MEOHP) e mono-n-butil ftalato (MnBP). L'indice HOMA (HOMA-IR) è stato utilizzato come indice di insulino-resistenza.

I risultati hanno mostrato che alti livelli di BPA urinario sono associati con l'obesità, l'insulino-resistenza e il rallentamento metabolico in donne in età riproduttiva. Il BPA potrebbe svolgere un ruolo importante nella patogenesi delle anomalie metaboliche.

BPA e ftalati sono rilasciati dalla plastica. Hai mai pensato a quante volte al giorno e per tutta la vita vieni a contatto con queste sostanze? Infinite volte e sin dall'infanzia.

Gli ormoni brucia-grasso

Gli ormoni sono una delle tematiche con più "misteri" nel campo scientifico. Il nostro corpo produce centinaia di diverse tipologie di ormoni e ogni giorno la medicina porta alla luce nuove informazioni. Di seguito, vediamo insieme quali sono gli ormoni brucia-grasso, cioè quelli che ci aiutano a controllare l'appetito e a rimanere magri.

GH

Il GH è l'ormone della crescita ed è prodotto dall'ipofisi. È recentemente tornato alla ribalta per gli effetti sulle cavie e in alcuni studi sperimentali della dieta mima digiuno, che ne regola la secrezione.

È l'ormone che stimola la scissione del grasso e la crescita muscolare, delle cartilagini e del collagene. Senza GH le articolazioni e i muscoli si deteriorano e si invecchia prima.

Il GH regola il rifornimento di nutrienti tra i pasti e funziona prevalentemente di notte, durante il sonno. È stimolato dalle proteine (introdotte con la dieta) e dall'esercizio fisico intenso (non dall'esercizio leggero). Il suo effetto anabolico sul muscolo e lipolitico sul grasso è noto da tempo, infatti molti sportivi amatoriali e non lo utilizzano impropriamente come doping per ottenere risultati estetici. Sonno e proteine ne stimolano la produzione, pertanto con la dieta corretta si può ottimizzarne la funzione.

IGF-1 Insulin like Growth Factor

L'IGF-1 è prodotto dal fegato sotto lo stimolo del GH (un fegato non performante o danneggiato ne produce meno). La sua funzione di base è quella di far rifornire il corpo di carburante tra i pasti, facendo rilasciare glucosio e grasso (l'insulina si comporta all'opposto e controlla il metabolismo del glucosio durante e subito dopo i pasti).

L'IGF-1 viene prodotto quando lo stomaco è vuoto.

Glucagone

È prodotto dalle cellule alpha del pancreas, ha come bersaglio le cellule del fegato e consente di mantenere stabili i valori della glicemia a digiuno attivando la glicogenolisi epatica (ha quindi funzione iperglicemizzante), ma non quella muscolare, che è invece stimolata dall'adrenalina. Inibisce la glicogenosintesi (produzione di scorte di zucchero sotto forma di glicogeno) e stimola la gluconeogenesi (produzione di glucosio) a partire da alcuni aminoacidi, dall'acido lattico e dal glicerolo. Favorisce la sintesi surrenalica di catecolamine e aumenta la forza di contrazione del cuore (azione inotropa positiva).

Interviene nel metabolismo lipidico stimolando la mobilizzazione di acidi grassi dal tessuto adiposo, favorendo la loro ossidazione e inibendone la sintesi.

È stimolato dal digiuno, dalle proteine, dall'esercizio fisico intenso.

Adrenalina

È prodotta dalla midollare del surrene ed è il principale ormone che fa rilasciare grasso dagli adipociti e glucosio dal muscolo. Aumenta

la frequenza cardiaca, il tasso metabolico, la prontezza, la pressione arteriosa, la reattività agli stimoli.

È stimolata dall'esercizio, dal digiuno e dallo stress psico-fisico.

Ormoni tiroidei (tiroxina e triiodotironina)

Prodotti dalla tiroide, controllano la velocità del metabolismo, fanno aumentare la taglia e il numero dei mitocontri, che sono le centrali energetiche delle cellule, anche nel grasso bruno. Più è veloce il metabolismo più si è magri. Saltare i pasti e ridurre drasticamente l'introito calorico inibisce la sintesi degli ormoni tiroidei.

La forma attiva degli ormoni tiroidei a livello cellulare è rappresentata dal T3 (triiodotironina), che deriva dalla metabolizzazione del T4 (tiroxina), cui viene tolto un atomo di iodio sull'anello esterno da parte delle *desiodasi*. Gran parte del T3 si forma all'interno delle cellule bersaglio.

La desiodasi 1 è presente soprattutto nel fegato e nel rene (ecco perché un fegato sano e magro produce più T3 rispetto a un fegato ingolfato e grasso).

La desiodasi 2 è presente soprattutto nel muscolo scheletrico e cardiaco, nel sistema nervoso centrale, nella cute, nell'ipofisi, nella tiroide.

La desiodasi 3 toglie un atomo di iodio sull'anello interno di T4 o T3, inattivandole, ed è presente soprattutto nella placenta, nel sistema nervoso centrale e nel fegato fetale.

Il T3 ha affinità per i recettori specifici per gli ormoni tiroidei 15 volte superiore rispetto al T4.

Gli ormoni tiroidei stimolano l'attività della lipasi ormono-sensibile attivando la lipolisi (scissione del grasso).

Stimolano la sintesi e l'ossidazione del colesterolo e la sua conversione in acidi biliari.

Aumentano la disponibilità di acidi grassi, che possono essere ossidati e utilizzati per la termogenesi.

Il T4, a livello dei tessuti periferici quali reni, fegato, tessuto muscolare, tessuto nervoso e adiposo, viene in gran parte trasformato in T3, mentre una piccola quota di T4 verrà trasformato in rT3 (dalla 5-deiodinasi D3), che è un inibitore antagonista del recettore TR del T3.

Normalmente, nei tessuti, il 60% del T4 si trasforma in T3, e il 40% in rT3.

L'ormone rT3 serve per mettere un freno al T3; se è presente molto T3 può accelerare troppo il metabolismo, quindi la presenza di rT3 tiene sotto controllo il T3.

Può capitare che in alcune circostanze l'rT3 superi di gran lunga il T3 al punto da inibire gran parte dei recettori a livello dei tessuti. Ciò crea sintomi da ipotiroidismo periferico senza ipotiroidismo documentabile con gli esami di routine, come: mani fredde, intolleranza al freddo, stanchezza, fatica ad alzarsi al mattino, dolori articolari, ritenzione idrica, caduta dei capelli, pallore ecc.

Quindi in una persona normale ci deve essere un equilibrio tra le concentrazioni di rT3 "al 40%" e T3 "al 60%".

I fattori che stimolano la 5-deiodinasi D3 a convertire il T4 in rT3 rallentano il metabolismo contribuendo all'ipotiroidismo periferico reversibile.

Questi i possibili fattori scatenanti:

- diete ipocaloriche;
- diete privative squilibrate;
- diete povere di carboidrati complessi e proteine;
- carenza di ferro;
- carenza di vitamina C, B12 e B6;
- saltare la colazione;
- eccesso di attività fisica;
- stress psico-fisico;
- eccessiva produzione di cortisolo (ormone dello stress);
- infiammazione acuta e cronica;
- malattie, traumi, influenza ecc.

Quando si è stressati, si produce più cortisolo e IL-6 (interleuchina 6); questi inibiscono le 5-deiodinasi D1 e D2, dirottando il T4 verso la 5-deiodinasi D3 che lo trasforma in rT3, che in eccesso bloccherà i recettori per il T3 inibendo o limitando i processi metabolici innescati dagli ormoni tiroidei.

Chiedo sovente come indagine di laboratorio l'rT3 e a oggi solo in casi sporadici sono riuscita a visionare qualche risultato perché, purtroppo, in Italia non è un esame che si esegue di routine. Qual-

che giorno addietro Annamaria, una mia paziente alla quale avevo richiesto il dosaggio dell' rT_3 , mi ha scritto dicendomi: "Ti stanno dando della vecchia, l' rT_3 è un esame in disuso, in laboratorio dicono 'ma chi gliel'ha chiesto?' il messaggio si è concluso con un'emoticon sorridente e con un "prima o poi troverò un laboratorio vetusto". Ti racconto questo per dirti che abbiamo molti strumenti per comprendere come funziona il corpo, ma non sempre siamo in grado di utilizzarli perché chi dovrebbe fornirci risultati non ci mette nella condizione di ottenerli. Nel frattempo fai in modo di non incappare negli errori che possono far aumentare l' rT_3 .

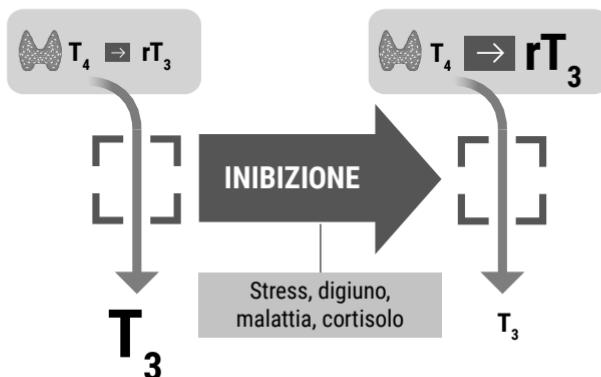


Fig. 4.10 - In condizioni normali il T_4 viene convertito principalmente in T_3 e in minima parte in rT_3 . In condizioni di stress - digiuno prolungato, malattia, cortisolo alto ecc. - il T_4 viene invece convertito principalmente in rT_3 che fa rallentare il metabolismo.

Testosterone

Ormone steroideo prodotto da surrene, testicoli, ovaie. Coinvolto nella libido, nei caratteri sessuali, nella muscolatura, nella magrezza. È stimolato dall'esercizio fisico.

Se in eccesso nelle donne provoca peluria, irtsutismo, voce bassa, alterazioni del ciclo. In difetto, negli uomini genera ipogonadismo con anemia, debolezza, spesso aumento dell'adipe distribuito in modo simile a quello femminile. Ma la giusta quota sia nell'uomo sia nella donna concorre al mantenimento ottimale della massa magra.

Irisina

L'irisina è un ormone, identificato dai ricercatori della *Harvard Medical School*, che può replicare alcuni degli effetti positivi dell'attività fisica e della dieta.

Prodotta in grande quantità dal **tessuto muscolare** umano **durante le attività sportive**, è in grado di **operare il meccanismo molecolare detto "browning"**, ossia di conversione della cellula adiposa bianca in cellula adiposa bruna.

Questa scoperta ha quasi dell'incredibile, poiché consente la trasformazione di una cellula matura in un'altra matura e fino a qualche anno fa questo fatto sarebbe stato considerato un'eresia.

Uno studio recente dimostra che l'esercizio ad alta intensità provoca una maggiore risposta di irisina rispetto all'esercizio a bassa intensità con un consumo energetico simile.¹

L'irisina viene rilasciata principalmente dal muscolo scheletrico (miociti) e la termogenesi promuove il browning del tessuto adiposo bianco.

Le concentrazioni di irisina (rispetto ai livelli pre-esercizio) sono significativamente maggiori in caso di esercizio ad alta intensità rispetto alla bassa intensità, subito dopo l'esercizio, a 6 e a 19 ore dopo l'esercizio.

Questi risultati suggeriscono che la secrezione di irisina dopo l'esercizio è influenzata dall'intensità dell'esercizio stesso, indipendente del consumo energetico.

A mio avviso questo avvalora la modalità di allenamento che suggerisco ai miei utenti, ovvero **di sessioni brevi, intense, a intervalli e disegnate sul biotipo morfologico e, laddove occorre, differenziando l'allenamento per le diverse sezioni corporee in base al biotipo di quel distretto**.

Anche il freddo fa aumentare i livelli di irisina. Quindi esporsi gradualmente alle basse temperature, evitare di coprirsi eccessivamente e allenarsi con un abbigliamento leggero, soprattutto d'inverno, favorisce il dimagrimento.

1 Tohoku J Exp Med. 2014;233(2):135-40. Tsuchiya Y1, Ando D, Goto K, Kiuchi M, Yamakita M, Koyama K.

Adiponectina

L'adiponectina è una proteina di 244 aminoacidi, appartenente alla categoria delle adipochine, sintetizzata dalle cellule del tessuto adiposo, in particolare gli adipociti bianchi, e con la sua azione influenza la funzionalità e l'attività strutturale di altri tessuti. L'**adiponectina** regola il consumo di grasso, ma la sua produzione è inversamente proporzionale alla quantità di grasso del nostro corpo: più grasso accumuliamo, meno adiponectina produciamo.

L'adiponectina è dosabile nel plasma, dove rappresenta lo 0,01-0,05% delle proteine totali, con livelli variabili tra i 3 e i 30 mcg/mL di sangue. Tali concentrazioni, proprio perché nettamente superiori rispetto a quelle degli altri ormoni circolanti, possono essere dosate anche su piccolissimi campioni ematici.

La sintesi è regolata dal gene ADIPOQ, specificatamente e altamente espresso nelle cellule adipose.

Ha proprietà antiaterogeniche e antinfiammatorie ed è dimostrata una chiara relazione tra i livelli di adiponectina e l'estensione dell'adipe. I livelli di adiponectina sono significativamente inferiori negli obesi rispetto ai soggetti normopeso. I livelli di adiponectina si correlano positivamente con quelli di colesterolo HDL e con la riduzione del peso. A livello cardiaco, agisce come regolatrice del danno cardiaco, grazie ai suoi effetti antinfiammatori e anti-remodellamento ipertrofico.

Una riduzione delle concentrazioni sieriche di adiponectina si apprezza nell'obesità, nel diabete mellito e nelle patologie cardiovascolari. Questo significa che è più alta nelle persone magre e sane.

Le concentrazioni di adiponectina sembrano essere sesso-dipendenti, con livelli superiori nella donna rispetto all'uomo.

La secrezione è stimolata quando giunge, a livello dell'ipotalamo (centrale di controllo cerebrale), un segnale pro-dimagrimento che a sua volta viene regolato dall'integrazione del segnale della leptina. Se aumentano anche i livelli di leptina si ha dimagrimento, viceversa si ha un blocco della perdita di peso.

La dinamica con cui viene usata l'adiponectina è atavica, poiché rispecchia i ritmi seguiti per millenni, quando l'uomo per-

procacciarsi il cibo doveva cacciare e non sempre trovava cibo quando era necessario. Dopo la pausa invernale era necessario eliminare gli accumuli di grasso utili in inverno, ma dannosi per l'agilità durante la caccia, per procacciarsi il cibo più facilmente e non diventare a propria volta preda di animali. Quando il cibo mancava l'adiponectina smetteva di essere prodotta. Per facilitare la produzione di adiponectina, considerando il fatto che oggi non andiamo a caccia per mangiare, dobbiamo simulare una situazione di caccia, ovvero alimentarci in maniera idonea e sottoporci ad attività fisiche con dei picchi di intensità (a tale proposito l'allenamento a intervalli può rappresentare un'opzione valida). Non si può perdere peso se al movimento viene associata una dieta ipocalorica, perché il basso introito calorico inibisce la produzione di adiponectina.

Leptina

La leptina (dalla radice greca *leptos* che significa magro) è un piccolo ormone di natura proteica. È codificata dal gene dell'obesità (OB). Prodotta prevalentemente a livello del tessuto adiposo bianco, è ampiamente coinvolta nella regolazione del metabolismo lipido e del consumo energetico.

I suoi recettori sono localizzati prevalentemente all'interno del cervello, soprattutto nell'ipotalamo (centrale deputata al controllo della temperatura, della fame, della reazione di attacco-fuga ecc.).

La scoperta della leptina ha confermato l'esistenza di un canale di comunicazione diretto tra tessuto adiposo e cervello, che ha lo scopo di regolare l'accumulo di grasso negli adipociti. Quando le riserve di lipidi aumentano, le cellule adipose bianche aumentano la sintesi di leptina per segnalare all'ipotalamo che occorre ridurre l'assunzione di cibo.

La leptina, quindi, diminuisce il senso della fame e aumenta il consumo energetico, favorendo la riduzione del peso corporeo a carico della massa grassa.

Al contrario, quando le riserve adipose diminuiscono, le cellule adipose riducono la sintesi di leptina per segnalare all'ipotalamo che occorre aumentare l'assunzione di cibo e ridurre la spesa energetica.

In condizioni di normalità i livelli di leptina:

- aumentano dopo il pasto e si riducono nel digiuno prolungato;
- sono proporzionali alla massa grassa presente nell'organismo ovvero sono maggiori negli obesi e minori nelle persone magre.

Queste ultime sono però più sensibili all'azione dell'ormone.

La leptina interviene anche nella regolazione di numerose funzioni biologiche tra cui l'attività tiroidea e la sintesi di sangue; potenzia le difese immunitarie, favorisce la secrezione di gonadotropine e regola la formazione dell'osso.

Se la leptina regola la fame e il dispendio energetico, perché gli obesi hanno fame e continuano a ingrassare? Sembra che i recettori ipotalamici di buona parte delle persone obese siano poco sensibili all'azione dell'ormone. Gli studiosi hanno notato che nelle persone obese i recettori ipotalamici, pur non riuscendo a recepire il messaggio di astinenza dal cibo dato dagli alti livelli di leptina, sono comunque sensibili al calo della concentrazione dell'ormone. Quindi, quando un obeso ingrassa lo stimolo della leptina viene "ignorato" e con esso anche la sua azione anorettizzante; al contrario, quando un obeso tenta di dimagrire l'ipotalamo recepisce la diminuzione di leptina e spinge l'individuo alla ricerca del cibo. È una forma di auto-sabotaggio ormonale causato dalla leptino-resistenza sul quale è necessario lavorare.

Gli ormoni ingrassogeni

Il nostro equilibrio ormonale è davvero complesso. Sono tantissimi gli ormoni-messaggeri che produciamo quotidianamente e che comunicano con le nostre cellule. Tra tutti i nostri ormoni ce ne sono alcuni dediti allo stocaggio del grasso. Se questi funzionano male portano a uno squilibrio ormonale, che, appunto, ci fa ingrassare e causa problemi. Ovviamente non è un piccolo "sgarro" a determinare uno squilibrio ormonale, ma è il ripetersi di abitudini scorrette che ci causa dei problemi.

Di seguito una panoramica dei principali ormoni ingrassogeni.

Insulina

Secreta dalle beta cellule del pancreas, riduce la glicemia dopo i pasti, fa utilizzare il glucosio come carburante e fa convertire l'ec-

cesso di glucosio in grasso. Lavora in sinergia con il glucagone e l'IGF-1 per mantenere costante la glicemia. Quando l'insulina è alta non si è in grado o si ha più difficoltà a "bruciare" grasso.

Quando i valori di insulina sono elevati, sia a digiuno sia durante il pasto, si parla di iperinsulinemia e resistenza insulinica, a intendere una resistenza del corpo alla risposta all'insulina in merito al metabolismo degli zuccheri, ma purtroppo una grande risposta in termini di immagazzinamento del grasso soprattutto viscerale. L'insulino-resistenza è associata all'obesità viscerale, alla sindrome metabolica, al diabete mellito di tipo 2, al sovrappeso e all'obesità, all'infiammazione cronica silente, alla steatosi epatica, alle malattie degenerative ecc.

Per tenere sotto controllo i valori dell'insulina è indispensabile nutrirsi sin dall'infanzia con pietanze bilanciate, povere di zuccheri semplici e con una modica quantità di carboidrati complessi sempre bilanciati da altri nutrienti quali i grassi e le proteine.

Estrogeni

Sono prodotti dalle ovaie (nelle donne) e in parte dai surreni, dal fegato, ma anche nel tessuto adiposo per conversione del testosterone in estradiolo a opera delle aromatasi. Sono responsabili dei caratteri sessuali femminili, delle mestruazioni e delle modifiche uterine e mammarie. Fanno distribuire il grasso intorno alla superficie corporea soprattutto intorno ai fianchi e alle cosce. Le donne hanno 100 volte più recettori degli estrogeni rispetto agli uomini.

Quindi se gli estrogeni sono alti si accumula più adipe.

L'aromatasi è un enzima chiave nella sintesi degli estrogeni e catalizza la reazione che a partire dal testosterone porta alla sintesi di estradiolo (trasforma infatti il testosterone in estradiolo e l'androstenedione in estrone).

L'aromatasi è espressa in tanti tessuti, come quelli gonadici, endometriali, placentari, adiposi, muscolari, epatici, cerebrali, connettivali e piliferi (dove si oppone alla caduta dei capelli e alla crescita di peli).

Nelle **donne in età feritile l'ovaio è il maggior produttore di estrogeni**. In post-menopausa questi ormoni sono prodotti in gran parte dalla conversione periferica degli androgeni a opera dell'aromatasi.

L'aromatasi è un enzima caratteristico del tessuto adiposo, quindi i livelli più bassi di testosterone nell'uomo obeso, rispetto all'u-

mo normopeso, vengono messi in relazione alla maggiore attività dell'aromatasi. Infatti, elevate concentrazioni di estrogeni nei maschi si accompagnano tipicamente a una riduzione della fertilità, ginecomastia e disfunzione erettile.

L'attività dell'aromatasi aumenta con l'invecchiamento, l'obesità, con gli alti livelli di insulina, per il deficit di zinco e l'assunzione di alcol.

Si ha invece una riduzione dell'attività dell'aromatasi, quindi degli estrogeni circolanti, in caso di riduzione di peso (l'aromatasi è localizzata nelle cellule adipose), abbassamento dei livelli di insulina e anche grazie all'utilizzo di flavonoidi come la quercitina contenuta nelle mele, nel cavolo, nell'aglio e nella cipolla.

L'attività dell'aromatasi varia a seconda dei tessuti, ma è più elevata nel tessuto sottocutaneo di cosce e bacino (dove le donne accumulano facilmente adipone). In vitro, la sua espressione è stimolata dai glucocorticoidi e dalle citochine infiammatorie, come il TNF- α . Pensiamo quindi all'effetto dello stress cronico che fa aumentare il cortisolo e a quanto si aumenta di peso in modo localizzato a livello di cosce e bacino.

La produzione di estrogeni a livello del tessuto adiposo aumenta con l'aumento del peso corporeo. Gli estrogeni incrementano il grasso a livello sottocutaneo e talvolta della mammella, mentre gli androgeni sembrano promuovere l'accumulo di grasso a livello centrale o viscerale. Ecco dunque che nuovamente un rapporto corretto e bilanciato tra estrogeni e androgeni ci aiuta ad avere un corpo magro.

Cortisolo

Prodotto dalla corticale del surrene, è stimolato dallo stress acuto ma soprattutto cronico. È un antinfiammatorio naturale in acuto e fa rilasciare glucosio dai muscoli e dal fegato. È classificato in acuto come *fat burner* ma ha un effetto indiretto di *fat storing* quando fa convertire le proteine muscolari in glucosio (catabolismo muscolare e gluconeogenesi) con aumento di insulina, stoccaggio di adipone soprattutto a livello addominale e viscerale.

Nell'aumento di peso in caso di stress cronico, sia psichico sia fisico, il cortisolo ha un ruolo di primo piano. La mente e il corpo stressati vivono costantemente in allarme, anche senza pericolo

imminente, a causa dell'accumulo della percezione fisica e psichica della fatica, delle preoccupazioni, delle apprensioni, delle difficoltà, della stanchezza ecc.

I livelli di cortisolo permangono più alti durante la giornata e la notte, perdendo il naturale ritmo circadiano, facendo percepire uno stato di irrequietezza, debolezza muscolare, sonno disturbato ecc. Valori più alti, ma non necessariamente sopra i limiti considerati normali nella popolazione generale (bisogna valutare caso per caso, a seconda dello psico-biotipo), possono favorire il deterioramento muscolare, per attivazione della gluconeogenesi, e lo stoccaggio di adipone addominale, a causa del consumo eccessivo di carboidrati indotto dalle ipoglicemie secondarie allo stress, che fa consumare più carburante, e dall'insulina, che tende a essere più elevata. Negli obesi, inoltre, aumenta la rigenerazione del cortisolo soprattutto a livello dell'adipone addominale, dove dal cortisone viene rigenerato cortisolo a opera dell'enzima 11-beta-idrossisteroido-deidrogenasi-1. Questo autoalimenta lo stoccaggio di adipone addominale.

Il cortisolo è fondamentale per il nostro benessere e lavora in tandem con altri ormoni come l'insulina per mantenere stabili e sempre pronti i substrati energetici. Quando gli equilibri si alterano, però, può diventare deleterio per la salute.

Grelina

La grelina è un ormone prodotto principalmente dallo stomaco. Aumenta la ricerca e l'assunzione di cibo (proprietà orezzizzanti) e diminuisce il consumo di energia.

Alti livelli di grelina risultano correlati a un aumento del peso e del grasso. Tutto ciò nonostante sia nota da tempo la sua capacità di stimolare il rilascio di GH (*fat burning*) attraverso l'attivazione del recettore dei GH-segretagoghi (GH-secretagogue receptor type 1 = GHS-R).

I livelli di grelina sono alti a digiuno mentre raggiungono valori minimi dopo l'assunzione di cibo normale e in eccesso. In uno studio, i livelli plasmatici di grelina si sono dimostrati significativamente superiori alla norma in un gruppo di ragazze bulimiche; questo riscontro potrebbe spiegare, almeno in parte, le crisi di iperfagia a cui è soggetto chi soffre di questo disturbo. Le concentrazioni

di grelina nel sangue di persone obese appaiono invece inferiori a quelle di individui normopeso.

La produzione di grelina da parte dello stomaco copre circa il 50-70% dei livelli circolanti; la restante parte è prodotta da pancreas, intestino, reni, polmoni e ipotalamo.

La soppressione del rilascio di grelina non sembra correlata alla semplice distensione delle pareti gastriche, quanto piuttosto all'arrivo nello stomaco di nutrienti specifici. La restrizione di sonno (insonnia, disturbi dell'addormentamento, ore di sonno insufficienti) è associata a una significativa riduzione della leptina, a un aumento della grelina e a un conseguente aumento della fame.

I fastidi della pancia

Ora conosci gli attori principali della tua pancia e possiamo occuparci dei fastidi che ti affliggono.

Gonfiore, meteorismo, flatulenza, stipsi, colite, diarrea, gastrite, reflusso esofageo, grasso in eccesso.

I principali responsabili del gonfiore e di un alvo non regolare sono la disbiosi intestinale, la candida intestinale, l'intolleranza al lattosio o al fruttosio, l'intolleranza al glutine o la celiachia, l'allergia al nichel, ma anche tante altre cause che possiamo indagare mediante i test indicati al Capitolo 5 (paragrafo "I test diagnostici").

Disbiosi e candida intestinale

La disbiosi è un'alterazione della flora microbica intestinale che ha ripercussioni sistemiche sia fisiche sia psichiche. Sino a qualche anno fa ci si occupava della disbiosi solo in caso di terapie antibiotiche, viaggi intercontinentali, influenze, ma oggi la disbiosi potrebbe essere considerata la spia di un'entità più grande. Quando l'ambiente interno cambia, il corpo dà sempre segnali e possono comparire:

- meteorismo;
- gonfiore;
- dolore colico;
- flatulenza;
- stipsi;
- diarrea;

- obesità;
- autoimmunità;
- stanchezza cronica;
- dolori articolari migranti;
- variazioni d'umore;
- mancanza di concentrazione.

Le cause della disbiosi

Le cause della disbiosi sono molteplici e talvolta presenti contemporaneamente: alimentazione scorretta con un eccesso di zuccheri, di grassi idrogenati e di proteine, stress acuto e cronico, utilizzo di antibiotici e farmaci in generale (come i "protettori per lo stomaco" di cui si abusa), tossine, pesticidi, infezioni, immunodepressione ecc.

Per risolvere la disbiosi bisogna per prima cosa diagnosticarla e poi affrontare a 360 gradi i motivi che l'hanno causata, così si avranno risultati positivi sulla salute in toto.

CAUSE DISBOSI

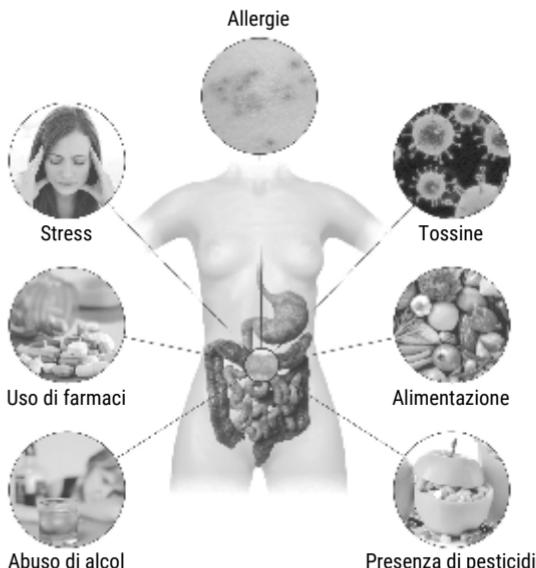


Fig. 4.11 – Le cause della disbiosi.

La candida intestinale

La **Candida Albicans** è un fungo che vive abitualmente nel nostro intestino allo stato dormiente, senza replicarsi eccessivamente.

Tuttavia, in caso di stress, alimentazione inadeguata, utilizzo di antibiotici e altri farmaci, oppure di problemi immunitari, la candida può "scatenarsi" e diventare un problema per la nostra salute.

Si ritiene che la candida sia un problema solamente femminile, invece il numero di uomini con candida intestinale è un problema emergente e in crescita. Nella mia esperienza clinica in quasi tutti i pazienti maschi visitati ho riscontrato una candida intestinale anche importante.

La sovraccrescita della candida può causare stanchezza cronica, gonfiore, meteorismo, debolezza, astenia, alterazione della barriera intestinale, cistiti ricorrenti, allergie, alterazione dell'assorbimento dei nutrienti e anche un'infezione sistematica.

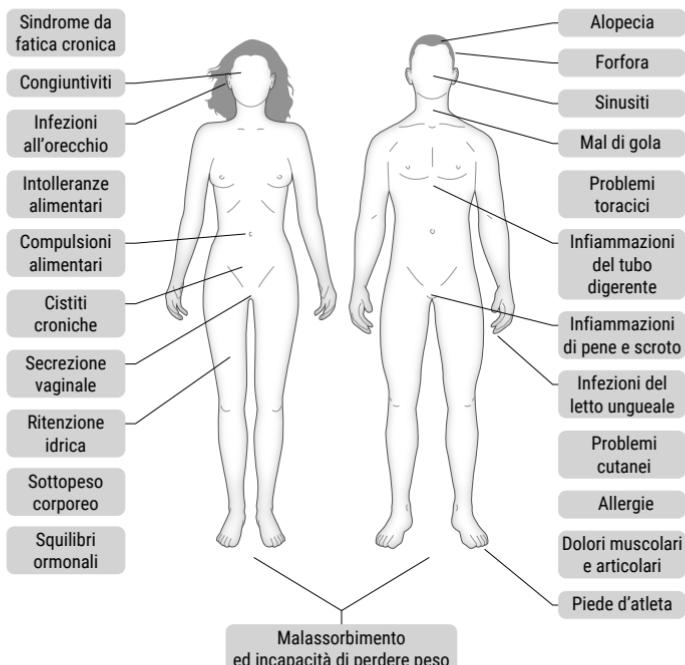


Fig. 4.12 - Sintomi chiave delle infezioni da lieviti e da candida intestinale.

Le cause dell'eccessivo sviluppo della candida sono simili a quelle della disbiosi:

- eccessivo introito di zuccheri anche dalla frutta;
- stress acuto e cronico;
- utilizzo di antibiotici;
- malattie preesistenti;
- patologie neoplastiche;
- immunodeficienza.

Esiste un test casalingo a costo zero che ci aiuta a svelare in modo grossolano la presenza della candida intestinale e dell'infiammazione delle mucose: il **test della saliva**.

Si esegue la mattina a digiuno. Occorre un bicchiere trasparente colmo di acqua, in cui sputare la saliva che si raccoglie in bocca prima di aver bevuto o lavato i denti. Bisogna osservare che cosa succede alla saliva nella mezz'ora successiva. Se questa si dissolve sulla superficie, non è presente candida, se invece forma filamenti o rimane in sospensione nell'acqua o si deposita sul fondo, abbiamo probabilmente una sovraccrescita di candida. Ripeti il test più volte durante il tuo percorso di riparazione per valutare i progressi.

Disbiosi e candida intestinale sono spesso presenti contemporaneamente e devono essere accuratamente trattate con probiotici, prebiotici, aminoacidi e la giusta alimentazione.



Fig. 4.13 - Il test della saliva per valutare la presenza di candida intestinale.

Intolleranza al lattosio

L'intolleranza al lattosio è l'incapacità di digerire lo zucchero contenuto nel latte (chiamato, appunto, lattosio e composto da glucosio e galattosio). Essa è causata da una **carenza di lattasi**: l'enzima che lo scinde nei due zuccheri semplici.

Si manifesta con sintomi che possono presentarsi immediatamente dopo l'ingestione di latte e latticini o anche più tardivamente: gonfiore, dolore, meteorismo possono essere i grandi protagonisti delle giornate.

L'intolleranza al lattosio nell'adulto è molto comune: negli Stati Uniti fino al 22% degli adulti è affetto da carenza di lattasi, i Nord-Europei hanno la prevalenza più bassa (circa il 5%), nell'Europa Centrale la prevalenza è circa il 30%, **nell'Europa del Sud sfiora il 70%, Italia compresa (7 persone su 10)**.

L'espressione e l'attività della lattasi iniziano a diminuire nella maggior parte delle persone intorno ai 2 anni di vita con una riduzione progressiva, programmata geneticamente, ma i sintomi di intolleranza al lattosio raramente si sviluppano prima dei 6 anni o, meglio, prima di quell'età il bambino non è in grado di definire il disagio, mentre un genitore scrupoloso e attento si accorgerà che il proprio figlio ha l'addome teso, gonfio e con molto meteorismo.

L'intolleranza al lattosio è una **deficienza primaria**, cioè **ereditaria**. Possono esserci, però, casi di deficienza secondaria come, per esempio, nel morbo di Crohn, nella celiachia, nelle infiammazioni e nelle infezioni dell'intestino, situazioni in cui sussistono danni all'intestino che ledono anche le cellule che producono la lattasi e in questo caso si può avere un'**intolleranza acquisita**.

Intolleranza primaria al lattosio (Primary Lactose Intolerance PLI)

L'intolleranza al lattosio si manifesta con:

- dolore addominale non specifico e non focale;
- crampi addominali diffusi;
- gonfiore e tensione intestinale;
- aumento della peristalsi con borborigmi facilmente udibili e con movimenti talora palpabili;

- meteorismo, flatulenza;
- diarrea con fuci poltacee, acquose, acide, oppure gonfiore con stipsi.

La diagnosi è molto semplice e non dolorosa e si fa con il test del DNA per il quale è possibile fare il prelievo anche durante la visita specialistica per evidenziare la presenza del polimorfismo **-13910 T/C** del gene della lattasi (LCT) o mediante il test del respiro.

In caso di intolleranza è possibile consumare i latticini che non contengono naturalmente lattosio come il grana stagionato o quelli che sono stati trattati e riportano la dicitura "a basso contenuto di lattosio" anche se alcune persone non li tollerano ugualmente.

L'astensione dai cibi contenenti latte e derivati procura sollievo quasi immediato.

Bisogna fare attenzione agli alimenti trattati con l'enzima lattasi che conservano comunque una piccola quota di lattosio, che può provocare fastidi anche a causa della memoria intestinale del disagio in relazione a quella specifica classe di alimenti.

Celiachia e sensibilità al glutine

Oggi sempre più persone sono celiache o comunque intolleranti al glutine.

Nella celiachia gira tutto intorno al **glutine, che è una vera e propria colla**. Il glutine è una proteina che si forma durante l'impasto con acqua in molti cereali, quali: grano, farro, Kamut, segale, orzo, a partire dalla gliadina (prolammina) e dalla glutenina (80% del contenuto proteico dei cereali).

L'impastamento con acqua rende la farina lavorabile, elastica, malleabile per la formazione del glutine.

Il glutine non si forma in riso, mais, avena certificata gluten free, tapioca, amaranto, miglio, quinoa, grano saraceno, teff ecc.

L'aumento dell'intolleranza è dato dalla tipologia di grano commercializzato oggi. Il grano disponibile in commercio è il **grano Creoso**, varietà ottenuta tramite irraggiamento nucleare. È un incrocio fra il mutante Cappelli CP B144 e la linea messicana Cimmyt.

La mutazione è iniziata nel 1958 nel Centro Studi Nucleari della Casaccia a Roma e registrata nel 1974, per ottenere un grano più

basso (120-150 cm contro i 180 cm del grano originario), che non si piega, che è meno attaccato dai parassiti, che ha una migliore resa produttiva, ma una maggiore formazione del glutine.

Questo aumento in percentuale del glutine (siamo passati da circa il 3% al 14%) forse potrebbe spiegare l'aumento dell'intolleranza nei confronti di questa proteina, che viene diagnosticata anche negli anziani.

La celiachia è una malattia caratterizzata da una reazione auto-immunitaria al glutine che conduce a un'atrofia dei villi intestinali con malassorbimento.

Questa patologia non è causata esclusivamente dal glutine, ossia dal fattore ambientale, ma anche da alcuni fattori genetici che possono essere scoperti con un test del DNA di facile esecuzione e indolore. L'incidenza in Italia è 1:100.

I celiaci potenzialmente sarebbero quindi 600.000, ma ne sono stati diagnosticati a oggi poco più di 100.000. Ogni anno vengono effettuate 10.000 nuove diagnosi con un incremento annuo di circa il 10%.

Modalità di presentazione clinica:

- manifestazioni intestinali e/o extra-intestinali come cefalea, debolezza, anemia ecc. (i sintomi si potrebbero manifestare in modo differente a seconda dell'età del soggetto), concomitanza di una o più patologie associate come il diabete mellito, la tiroidite ecc.;
- alterazioni istologiche della mucosa intestinale (visibili tramite biopsia);
- valori sierologici (anticorpi presenti nel sangue).

Chi è affetto da celiachia ha come unica possibilità di cura l'astensione dal glutine; la mancata osservanza di questa unica regola fa progredire la malattia che potrebbe sfociare in problematiche oncologiche, malnutrizione ecc.

Diversa invece è la situazione di chi soffre di **gluten sensitivity** o *intolleranza al glutine* (come me). Si può manifestare con dolore addominale, gorgogli e meteorismo intestinale, stitichezza e/o diarrea, talvolta astenia, intorpidimento di braccia e gambe, crampi

muscolari e dolori articolari, mal di testa ecc. Tutto questo è accompagnato da negatività degli esami per la diagnosi di celiachia, ma tutti i sintomi scompaiono con la sospensione del glutine.

C'è chi afferma che si stia diffondendo la "moda del senza glutine" e sicuramente le industrie si stanno adeguando alla richiesta dei prodotti senza glutine o magari la stanno proprio alimentando; sta di fatto che per correttezza scientifica è d'obbligo riportare un dato rilevante pubblicato su una delle più prestigiose riviste mediche internazionali: il *New England Journal of Medicine*.

Nell'articolo **Celiac Sprue**, già nel lontanissimo **2002** veniva riportato l'elenco di circa 55 patologie "glutine relate" come diabete mellito di tipo 1, tiroidite autoimmune, osteoporosi, sindrome del colon irritabile, artrite anche reattiva, anemia, dermatite erpetiforme, cancro, sclerosi multipla, infertilità ecc.

Oggi l'elenco si è notevolmente arricchito.

Dunque, se gli studi scientifici stanno iniziando a mettere in luce una correlazione fra glutine e numerosissime patologie, in assenza di celiachia, forse sarebbe opportuno un po' per tutti ridurne la quota introdotta e credo sia giusto informarti di questo, qualora tu non lo dovessi sapere, affinché possa scegliere liberamente come alimentarti.

Colite

La colite, meglio conosciuta come sindrome del colon irritabile (IBS), è un disturbo piuttosto diffuso che interessa circa il 15% della popolazione. I sintomi della colite sono: dolore addominale associato a crampi, sensazione di gonfiore accompagnata a stipsi e/o diarrea. La maggior parte delle persone può controllare questi sintomi semplicemente adeguando la propria dieta e la dieta della pancia è l'ideale.

Con il termine "colite" si intende una generica infiammazione del colon. Questa infiammazione può insorgere a causa di infezioni batteriche o virali, a causa di alimenti o farmaci, nonché a causa di malattie croniche come il diabete, oppure può trasformarsi in una forma cronica senza che all'origine vi sia una causa ben precisa, come nel caso della colite ulcerosa o del morbo di Crohn (che beneficiano comunque di un reset intestinale e di una dieta antinfiammatoria).

La sindrome del colon irritabile è conosciuta anche come colite nervosa, poiché il più delle volte è causata da un forte stress psichico (diarrea da esame, da incontro importante ecc.). Il nostro intestino può essere paragonato a un secondo cervello, in quanto deriva da una specie di estensione del sistema nervoso. Durante lo sviluppo embrionale entrambe queste strutture sono sensibili all'azione comune di alcune cellule che producono peptidi (sostanze ad azione ormonale di origine proteica).

Tale affinità tra cervello e intestino viene mantenuta anche dopo la vita fetale e, dal punto di vista dell'organizzazione neuroendocrina, queste due strutture rimangono ampiamente collegate per tutta la vita. Alcune sostanze ormonali prodotte sotto stimolo nervoso vanno quindi ad agire sia sul cervello sia, inconsciamente, sul nostro intestino. Di conseguenza tutto ciò che succede a livello cerebrale tende a ripercuotersi sulla funzionalità intestinale e viceversa.

Se le terminazioni sensitive che innervano l'intestino sono particolarmente sensibili a questo tipo di stimoli, il soggetto ha un'elevata probabilità di soffrire di colite. In particolare **stress non gestito, collera trattenuta, intense emozioni, ansia, nervosismo ecc.** possono andare a contrarre, anche con violenza, le pareti del colon, causando o aggravando i sintomi classici della colite.

La colite può insorgere o aggravarsi anche a causa di una dieta errata, per esempio con alimenti a cui si è intolleranti o in concomitanza del ciclo mestruale, perché l'intestino è piuttosto sensibile ai cambiamenti ormonali, soprattutto gli estrogeni aumentano la permeabilità intestinale e quindi l'infiammazione.

La dieta della pancia mira a lavorare sulla reattività del colon, la sua infiammazione e la mancata gestione dello stress.

Diverticoli

I diverticoli sono piccole sacche a forma di dito nel rivestimento del colon che si rigonfiano verso l'esterno attraverso punti deboli della parete.

La presenza di diverticoli prende il nome di diverticolosi e interessa circa il 10 per cento della popolazione di età superiore ai 40 anni, percentuale che cresce all'aumentare dell'età arrivando a colpire circa la metà di tutte le persone di età superiore ai 60 anni.

I diverticoli sono più comuni nella parte inferiore del colon e possono causare crampi e gonfiore addominale soprattutto se si riempiono di scorie e batteri; quando invece i diverticoli si infiammano subentra la diverticolite che può richiedere l'ospedalizzazione e/o terapie antibiotiche.

La diverticolosi viene spesso diagnosticata casualmente, durante l'esecuzione di esami prescritti con altri scopi.

Chi soffre di diverticoli è stato indottrinato sul non consumo di semi oleosi, pomodori, kiwi, ma ahimè, non è stato edotto circa il potere infiammatorio di altri alimenti come lo zucchero, i cereali raffinati e i latticini, soprattutto in presenza di intolleranza al lattosio. La dieta per i diverticoli deve quindi tenere in considerazione tutto l'assetto della pancia della persona e non solo il singolo tratto dell'intestino.

Gastrite

La gastrite, acuta o cronica, è una infiammazione della mucosa gastrica che può essere anche di natura nervosa.

Può dipendere da diversi fattori come **stress** e **batteri**, ma anche da stili di vita scorretti.

I principali sintomi sono **eruttagioni, gonfiore, nausea, vomito, senso di stomaco pieno dopo i pasti, senso di peso e/o bruciore gastrico, difficoltà digestiva, talvolta vomito**.

Il disturbo può manifestarsi all'improvviso (*gastrite acuta*) oppure può protrarsi nel tempo (*gastrite cronica*); in alcuni casi può trasformarsi in *ulcera gastrica*.

I fattori principali responsabili della gastrite sono:

- abuso di medicinali (acido acetilsalicilico, farmaci antinfiammatori non steroidei);
- eccesso di bevande alcoliche;
- stress;
- allergie alimentari.

Un altro dei principali responsabili della gastrite è l'***Helicobacter pylori***, un batterio duro a morire persino nell'acido gastrico.

Se hai la gastrite, mentre ti occupi di curarla e non solo di tamponarla mettendo a tacere i sintomi, dovresti evitare di stare a lun-

go a stomaco vuoto e prediligere cibi assorbenti l'acido gastrico piuttosto che diluenti. Quindi meglio pane e prosciutto crudo piuttosto che un minestrone che può peggiorare il bruciore e innescare un reflusso gastroesofageo. Evita anche i latticini, che possono peggiorare l'ipercloridria, così come i legumi e la frutta acida.

Reflusso gastroesofageo

Il reflusso gastroesofageo si verifica quando il contenuto dello stomaco ritorna in esofago, ossia nel tubo di muscolo e mucosa che porta gli alimenti e i liquidi dalla bocca allo stomaco.

Si definisce anche reflusso acido o rigurgito acido, perché i succhi digerenti gastrici contengono acidi (è esperienza comune che talvolta si possano percepire il sapore del cibo o un fluido acido in fondo alla bocca). Gli acidi gastrici del reflusso, a contatto con la parete dell'esofago, possono causare una sensazione di bruciore retrosternale, in gola e alla bocca dello stomaco.

Il bruciore di stomaco, anche detto indigestione acida, è una sensazione di bruciore in mezzo al torace, dietro lo sterno, o nella parte alta dell'addome. Può infatti simulare un dolore toracico e cardiaco.

La malattia da reflusso gastroesofageo (MRGE) è invece una forma più grave di reflusso, è cronica o di durata prolungata.

Il reflusso può provocare conati di vomito dopo aver mangiato e sensazioni di eruttagioni acide, particolarmente frequenti quando, dopo aver mangiato, ci si stende: la posizione orizzontale facilita il processo di risalita del contenuto gastrico nell'esofago, che non trova più l'opposizione della forza di gravità soprattutto se ci si stende in posizione supina o sul fianco destro. La posizione notturna anti-reflusso è sul fianco sinistro perché favorisce la peristalsi verso il basso.

I fattori di rischio per il reflusso più comuni includono:

- il sovrappeso e l'obesità, soprattutto la presenza di grasso viscerale;
- condizioni di secrezione gastrica aumentata, gravidanza;
- fumo;
- alcol;

- ernia iatale;
- troppi caffè.

I principali sintomi del reflusso gastroesofageo sono:

- bruciore a livello dello sterno;
- rigurgito acido;
- dolore toracico;
- tosse stizzosa sino all'asma non allergica;
- raucedine e mal di gola (talvolta fa la diagnosi di reflusso l'otorinologo, a cui ci rivolgiamo per il mal di gola che non passa).

I sintomi spesso compaiono o peggiorano la notte, favoriti dalla posizione orizzontale, disturbando il sonno e potenzialmente compromettendo in modo significativo la qualità di vita del soggetto colpito, ma anche il peso sulla bilancia, perché se dormi male ingrassi a causa dell'aumento del cortisolo che al pari del cortisone peggiora anche la gastrite e il reflusso. Sovente gastrite e reflusso sono presenti contemporaneamente.

Steatosi epatica

Steatosi epatica significa fegato grasso. Il fegato è l'organo filtro principale del nostro corpo e responsabile della maggior parte dei processi di disintossicazione. Cosa succede al nostro metabolismo se il filtro si intasa e non funziona correttamente? Si rallenta, si inceppa ed è più facile ingrassare e più difficile dimagrire.

Io paragono il fegato grasso alla spugnetta dei piatti che rimane umida nel lavandino e che diventa viscosa e puzzolente. Lo so che è capitato a tutti e quindi è un concetto facilmente comprensibile. Una spugnetta sporca come potrà mai pulire a dovere i piatti? Ecco, per il fegato è la stessa cosa. Quando è ingolfato, fa una fatica incredibile per tenerci puliti e in salute e per rigenerarsi. La dieta della pancia tiene fortemente in considerazione il ruolo del fegato e mira a sgrassarlo quanto occorre, a favorire la sua rigenerazione e a metterlo nella condizione di farci funzionare al massimo.

Quando c'è la steatosi epatica, dunque, le cellule del **fegato** si infarciscono progressivamente di **grasso**. Avere un po' di grasso nel fegato è più che normale, ma quando il grasso presente supera

il 5-10% del peso dell'organo si parla di **fegato grasso**. La **NAFLD (steatosi epatica non alcolica)** comprende un ampio gruppo di malattie del fegato, che va dal **fegato grasso (steatosi epatica)** alla **NASH (steatoepatite non alcolica)**, fino alla **cirrosi**, lo stadio più avanzato della malattia epatica. Chi si occupa di metabolismo, come me, la considera la manifestazione a livello del fegato della **sindrome metabolica**. Il fegato grasso può essere presente sin da bambini (10% dei casi) soprattutto in presenza di **obesità**. Ho riscontrato steatosi epatica in quasi tutti i miei pazienti in età infantile e adolescenziale che ho preso in cura a causa del sovrappeso e dell'obesità. Soprattutto ho notato un'associazione con la disbiosi intestinale e una regressione della steatosi parallelamente alla scomparsa della disbiosi. Questo probabilmente è imputabile alla produzione di alcol da parte dei batteri intestinali, alcol che viene trasformato in grasso a livello epatico, così come all'abuso di merendine e succhi di frutta ricchi di fruttosio che, se in eccesso, favorisce appunto la steatosi epatica.

Il **fegato grasso** è legato in sostanza a un **eccesso di peso** e di cibo. Si ritiene, infatti, che un'**alimentazione ipercalorica** rappresenti la prima causa, soprattutto se ricca di zuccheri che favoriscono, anche grazie all'insulina, lo stocaggio di grasso a livello del fegato. Quando i grassi sono in eccesso, il fegato non riesce a metabolizzarli tutti e si accumulano quindi nel tessuto dell'organo. Ovviamente il consumo sconsiderato di alcol e superalcolici è tra le principali cause di steatosi epatica alcolica.

Spesso la diagnosi viene fatta per caso e magari dopo anni, cosicché il grasso continua ad accumularsi fino a danneggiare il fegato. I primi segnali che possono fare insospettire di **fegato grasso** potrebbero essere valori alterati negli esami del sangue, oppure alla palpazione, durante una visita, il medico potrebbe riscontrare un fegato leggermente ingrandito. Il problema, però, è che a questo punto un danno al fegato si è già messo in moto. Ma se non è iniziato il processo di cirrosi che porta alla cicatrizzazione del fegato, la steatosi, entro certi limiti e in base alla gravità, può essere reversibile.

Oggi è disponibile un test che consente di eseguire una diagnosi molto precoce per capire chi potrebbe essere predisposto e quindi mettere in atto subito strategie preventive.

Il test si chiama **FLT (Fatty Liver Test)** e consiste in un kit per la tipizzazione genica dei principali polimorfismi correlati alla steatosi epatica, alla steatosi epatica non alcolica (NAFLD) e alla fibrosi epatica. Prima di eseguire il test è comunque consigliabile ascoltare il parere del medico.

Con il passare del tempo, il fegato diventa sempre più fibrotico (**fibrosi epatica**) e tende a indurirsi (**cirrosi epatica**), condizione che favorisce l'instaurarsi di un'**insufficienza epatica cronica**.

Nel caso l'infiammazione del fegato sia dovuta a un eccesso di alcolici si parla di **steatoepatite alcolica**; viceversa se la causa non è l'alcol si tratta di **steatoepatite non alcolica**, o **NASH**, una forma grave che favorisce la cirrosi e l'insufficienza epatica, con prognosi a breve termine.

Cibi antiossidanti che favoriscono i processi di disintossicazione, come le crucifere (aglio e cipolla, che apportano anche zolfo, indispensabile per le funzioni del fegato), integratori che aiutano ad aumentare la sintesi del glutathione come il resveratrolo e l'acetilcisteina, rigeneranti epatici come la silimarina, sono supporti validi nel lavoro di reversione della steatosi epatica.

Sei hai la steatosi epatica, devi favorire la pulizia del fegato e ridurre l'accumulo di grasso. In primis, quindi, riduci la quota di zuccheri e carboidrati complessi, anche derivanti dalla frutta, aumenta l'apporto di crucifere e prediligi olii antiossidanti come l'olio extravergine d'oliva e non rinunciare a una frittura con questo olio perché ti aiuta a ripulire il fegato, grazie all'effetto colagogico, al contrario dei cibi bolliti.

Calcoli della colecisti

I calcoli della colecisti o calcoli biliari sono dei sassolini che si formano nella cistifellea, organo che si trova sotto il fegato nel quadrante superiore destro dell'addome (controlla la posizione grazie alla Fig. 2.6). I calcoli biliari si formano perché la bile, il liquido presente nella cistifellea e che aiuta l'organismo a digerire i grassi, diventa densa e poi solida. La bile è prodotta dal fegato e poi conservata nella cistifellea fino a quando l'organismo la richiede durante la digestione. Quando si parla di effetto colagogico ci si riferisce alla contrazione della cistifellea che lascia fluire all'esterno la bile nel

dotto biliare (un tubicino che collega la cistifellea all'intestino) dove contribuirà alla digestione.

Se la bile non scorre bene nel dotto può causare un'infiammazione della cistifellea, del dotto o, in rari casi, anche del fegato.

I sintomi tipici della presenza di calcoli sufficientemente grandi da impedire il normale svuotamento della cistifellea sono: nausea, vomito, dolore addominale e/o alla schiena, ma anche al braccio destro. Compaiono generalmente dopo mangiato e sono indicati genericamente come colica biliare.

Se uno dei dotti biliari rimane ostruito da un calcolo o dalla bile molto densa per un periodo sufficientemente lungo la cistifellea, il fegato o il pancreas possono riportare danni che possono essere anche gravi e necessitare di ospedalizzazione e intervento chirurgico. In tal caso si presentano febbre, ittero, dolore continuo.

La bile contiene acqua, colesterolo, grassi, sali biliari, proteine e bilirubina, un prodotto di scarto. I sali biliari servono per la scomposizione dei grassi, mentre la bilirubina dà alla bile e alle feci il caratteristico colore marroncino giallastro. Se la bile contiene troppo colesterolo, troppi sali biliari o bilirubina, può arrivare a cristallizzarsi formando così i calcoli biliari che possono essere di colesterolo o pigmentati perché composti da bilirubina.

I calcoli possono ostruire il passaggio della bile se si spostano dalla cistifellea e si bloccano in uno dei tubicini che permette il passaggio della bile dal fegato all'intestino tenue.

Abbiamo i dotti epatici, attraversati dalla bile che esce dal fegato; il dotto cistico, che permette il passaggio della bile da e verso la cistifellea; il dotto epatico comune che permette il passaggio della bile dai dotti cistico ed epatico verso l'intestino tenue.

Il sovrappeso per l'aumento nella cistifellea del colesterolo rispetto alla bile, l'utilizzo di farmaci come la pillola contraccettiva o la terapia ormonale sostitutiva, la gravidanza, la familiarità sono fattori di rischio tipici, così come l'avanzare dell'età e il sesso femminile, per via degli estrogeni, il dimagrimento troppo rapido o periodi di digiuno prolungato, perché il fegato secerne più colesterolo nella bile, quindi si possono formare i calcoli e la cistifellea non si svuota regolarmente perché lo scarso apporto di cibo non ne favorisce la contrazione (ecco un buon motivo per non seguire diete privative e

cercare dimagrimenti troppo rapidi). Tra gli altri fattori di rischio ci sono i farmaci per il colesterolo che, facendo diminuire i livelli di colesterolo nel sangue, aumentano la quantità di colesterolo secreta nella bile e quindi predispongono ai calcoli biliari.

Molte persone con calcoli alla cistifellea non presentano alcun sintomo: in questo caso si parla di "calcoli silenti" di cui ci si accorge in modo occasionale magari per aver eseguito un'ecografia dell'addome per altri motivi.

Se soffri di calcoli alla colecisti che ogni tanto danno sintomi o se hai scoperto di averne ma non hai sintomi, fai attenzione alla curcuma, spezia potentemente antiossidante e antitumorale, che grazie al suo effetto colagogico, favorendo la contrazione della colecisti, e quindi di fatto svolgendo il suo lavoro, potrebbe scatenare una colica biliare nel tentativo di far espellere il calcolo. Semmai testane una piccola quantità e chiedi al tuo medico di fiducia se puoi utilizzarla.

Costipazione o diarrea

La costipazione, stipsi o stitichezza che dir si voglia, è uno dei problemi che riscontro più di frequente quando visito un nuovo paziente. È talmente connaturata in alcune persone che è ritenuto quasi normale liberarsi delle scorie 3-4 volte a settimana e quando, se va bene, ci si riesce regolarmente a giorni alterni sembra un'eccezionalità. Ebbene, io non sono affatto contenta di questa normalità errata. **Si dovrebbe evacuare tante volte quante si mangia per tenere il bilancio in pareggio, entrate e uscite, senza accumulo di tossine.** È quello che ci si aspetta da un neonato affinché sia in salute: infatti i neonati mangiano e sporcano il pannolino e, se non lo fanno con regolarità, i genitori si preoccupano. Per stitichezza si intende quindi un rallentamento nella progressione del contenuto del colon sino all'espulsione mediante lo svuotamento dell'ampolla rettale. Esistono tecnicamente due tipi di stipsi: da transito rallentato e da espulsione (out-flow) con incapacità parziale o totale all'evacuazione per la presenza di un'ostruzione (polipi, ragadi, tumori ecc., che devono essere sempre esclusi di fronte a una stipsi ostinata). L'evacuazione dipende da molteplici fattori, in primis il riassorbimento di acqua nel colon, dove le feci arrivano liquide (ma se si beve poco

arrivano più dense, con il rischio di diventare dure quando inizia la fase di riassorbimento), quindi la loro espulsione.

Il colon ha un suo sistema nervoso (vedi il paragrafo “Sistema nervoso intestinale o enterico (SNI)” all’inizio di questo capitolo) le cui funzioni principali sono:

- la produzione della serotonina, l’ormone del buon umore e deputato al funzionamento della muscolatura del colon (adesso ti puoi spiegare perché, quando sei stitico, via via che aumentano i giorni di ritenzione peggiora l’umore in senso depressivo e catastrofico, per poi migliorare quando evaci o, al contrario, ti senti nervoso e irrequieto se hai la diarrea);
- la regolazione del riassorbimento mediante un’azione sui vasi sanguigni e linfatici situati sotto la mucosa del colon;
- la regolazione immunitaria per attivare la protezione o l’espulsione di sostanze tossiche, virus, batteri, pesticidi ecc.

Il sistema nervoso intestinale, tramite il GUT-brain-axis, è in stretta relazione con il sistema nervoso centrale (quello che è nella nostra testa). Questo comporta un effetto sull’intestino da parte di stimoli esterni e viceversa. Per esempio, il comando di trattenersi dall’evacuare perché magari stiamo guidando fa sì che si inibisca lo stimolo allo svuotamento; al contrario un’emozione forte o una paura come quella di un esame o un colloquio di lavoro, in persone sensibili possono scatenare una diarrea.

La stipsi paradossalmente può essere indotta dai condizionamenti proprio grazie alla potente connessione tra l’intestino e il cervello cranico. Pensaci un attimo. Sino all’età della scuola materna i bambini non subiscono alcuna imposizione sul momento e sulle tempistiche dell’evacuazione e sono lasciati liberi di ascoltare gli stimoli e di andare in bagno quando occorre, prima nel pannolino, poi nel vasino, poi alla normale toilette (fermo restando che molti bambini affrontano fasi di stipsi emotive o secondarie a disbiosi soprattutto se nati da parto cesareo o se sono stati trattati molte volte con antibiotici). Quando inizia la scuola primaria, soprattutto alle bambine (non a caso la stipsi è più frequente nelle donne) viene raccomandato di non andare in bagno a scuola, di non toccare il WC, di non poggiarsi e così via. Pertanto se non si riesce ad anda-

re in bagno prima di uscire di casa e lo stimolo arriva a scuola, la maggior parte delle bambine non andrà in bagno e così inizierà a demarcarsi il condizionamento per la pulizia intestinale fisiologica che probabilmente ci trascineremo negli anni. Poi fortunatamente, probabilmente anche in base al biotipo e alla capacità di ognuno di adattarsi allo stress e all'ambiente, nonché agli stimoli, tanti riescono spontaneamente a liberarsi di questo condizionamento.

Non dimentichiamo che la mattina andiamo sempre tutti di fretta e, se soffriamo di stipsi, sappiamo già di dover prenderci del tempo per andare in bagno e se non lo abbiamo non facciamo nemmeno un tentativo. Ebbene con la dieta della pancia possiamo rieducarci e liberarci delle scorie a comando. E ci sentiremo subito meglio.

Se invece abbiamo un intestino molto sensibile, sia allo stress sia agli alimenti, potremmo avere reazioni opposte alla stipsi e soffrire di diarrea, che è l'espulsione di fuci liquide più volte al giorno, con o senza dolore addominale, ma comunque invalidante perché capita in ogni dove ed è incontenibile. Ebbene con la dieta della pancia possiamo scoprirne e trattarne le cause e liberarcene del tutto recuperando la regolarità intestinale.

Aerofagia, meteorismo e flatulenzenza

Molte persone che soffrono di gonfiore addominale, soprattutto gastrico, dopo i pasti soffrono di aerofagia, ovvero ingoiano troppa aria mentre mangiano, perché generalmente mangiano velocemente, masticano poco e talvolta parlano mentre lo fanno. Questo comporta distensione dell'addome, senso di pieno e gonfiore, eruttazioni e talvolta reflusso. Se poi l'aria riesce ad andare oltre lo stomaco si aggiunge ai gas naturalmente prodotti dai batteri intestinali e/o ai gas in eccesso che si liberano in caso di fermentazione e disbiosi, andando ad aggravare quello che potrebbe essere già presente e che è definito meteorismo. La presenza di gas nell'intestino è talvolta udibile sotto forma di gorgoglii e visibile per il gonfiore addominale. Il gas è prodotto dai batteri ed è generalmente metano, butano, etano, ma in caso di disbiosi importante viene prodotto anche idrogeno, che è potenzialmente cancerogeno. I primi tre sono inodori mentre l'idrogeno ha un odore forte.

E veniamo al momento dell'emissione del gas, quello della flatulenza. Ora sfido chiunque a non aver fatto caso all'odore che si emette quando c'è flatulenza. Spesso l'odore ci consente di riconoscere ciò che si è mangiato. Ebbene, una minima quota di gas è prodotta fisiologicamente. Quando è in eccesso e ci deteriora la qualità della vita perché ci impedisce di sentirsi sereni e a nostro agio ovunque, è il caso di prendere provvedimenti.

Basta slacciarsi i pantaloni in ufficio, correre in bagno durante una riunione o sperare che nessuno si accorga che il nostro corpo ha emesso gas che non si riusciva più a trattenere! La dieta della pancia ti aiuterà a liberarti di aerofagia, meteorismo e flatulenza. Chi l'ha già provata, non ci rinuncia più.

Quanti problemi può avere la tua pancia?

Dunque, fermo restando che sicuramente hai comprato questo libro per dimagrire, ciò non toglie che tu possa aver preso peso e non riesca a buttarlo giù facilmente proprio a causa dei problemi più comuni di cui ti ho parlato.

Il fatto è che la maggior parte delle persone che ho aiutato a dimagrire, migliaia e migliaia, hanno sempre due o più problematiche relative alla pancia, per esempio disbiosi con stipsi, o candida intestinale, gastrite e reflusso o grasso viscerale, disbiosi e diarrea. Per poter innescare correttamente il processo di dimagrimento e non ingassare nuovamente, è necessario ripristinare gli equilibri tra organi e apparati, ridurre l'inflammazione intestinale, rimuovere la disbiosi e la candida, curare gastrite e reflusso, ripulire il fegato, evitare gli alimenti che infiammano e che creano allergia e intolleranza, far lavorare in sinergia gli ormoni brucia grasso, limitare l'influenza degli ormoni ingassogeni e ridurre drasticamente il grasso viscerale.

Non ti preoccupare, lo so che sembra un gran lavoro ma in realtà ho fatto io il grosso per te, che invece ti dovrà limitare a seguire le mie istruzioni in base al tuo biotipo prevalente.

E la tua vita, anzi, il tuo girovita, cambierà molto velocemente.

Capitolo 5

SCOPRI COME STA LA TUA PANCIA

Ogni giorno ricevo email e leggo commenti sui miei social media di persone che affermano di avere gonfiore addominale, di non riuscire a dimagrire, di avere la colite o la gastrite. La maggior parte non riesce a capire quali siano i cibi che peggiorano la situazione e, pur avendo eliminato questo o quell'alimento, la situazione non migliora più di tanto. Mi scrivono soprattutto perché hanno difficoltà ad arrivare a una diagnosi, perché si sentono poco ascoltate e non comprese dalle persone a cui si sono rivolte. Lo stesso mi viene raccontato dalle persone che visito ogni giorno. Tutte, per un verso o per l'altro, hanno avuto o hanno una questione irrisolta con la propria pancia. Che sia grasso, che sia colite o gonfiore, tutti hanno in comune disagio, fastidio e avvilitamento.

Non hai idea di quanto possa comprendere questa frustrazione, perché l'ho patita io stessa prima di arrivare a un verdetto e alla soluzione dei miei problemi.

Se oggi mi viene mal di pancia, perché ho mangiato per libera scelta qualcosa a cui sono intollerante, so cosa fare per risolvere la situazione e non me la prendo con nessuno se sto poco bene, perché ho scelto consapevolmente di prediligere la gola alla salute.

Un tempo invece, prima di sapere perché da sempre la mia pancia era in subbuglio, ero in balia e vittima del cibo, sia quello che mangiavo volontariamente, sia quello che mi veniva consigliato.

Sfido chiunque a non avere un rapporto di amore e odio per gli alimenti se non si sa come trattare la propria pancia.

Quindi è arrivato il momento di prestare alla tua pancia tutta l'attenzione che merita.

In primis **non dimenticare di fare almeno una volta a settimana e per tutto il periodo in cui seguirai il Metodo Missori-Gelli® per la pancia, l'autopalpazione dell'addome** (paragrafo "Autopalpazione della pancia" nel Capitolo 2).

L'autopalpazione ti darà immediatamente idea di come stai, dei miglioramenti o dei peggioramenti.

Esegui settimanalmente il test della saliva (paragrafo "La candida intestinale" nel Capitolo 4). **Ti aiuterà a capire quanto sei infiammato e se ci sono miceti in eccesso nel cavo orale.**

È arrivato poi il momento di parlare seriamente, a cuore aperto, con il tuo medico di fiducia. Cerca di comunicare in modo razionale la tua preoccupazione per la pancia, i sintomi, i fastidi, visto che ora sai perfettamente quanto questa sia complicata, anche emotivamente.

Chiedigli di **fare esami specifici per studiare a fondo la tua situazione e supportarti nel tuo percorso di benessere.**

Per orientarti nella comprensione dello stato di salute della tua pancia, ho preparato per te delle tabelle che potrai compilare e presentare poi al tuo medico.

Barra la casella "sì" se ti riconosci nelle condizioni elencate. Alla fine conteggia il totale dei "sì" barrati.

Indici di buona funzionalità dell'apparato digerente	
Benessere dopo aver mangiato	<input type="checkbox"/> sì
Evacuazione di fuci di buona consistenza una-tre volte al giorno	<input type="checkbox"/> sì
Assenza di pezzi di cibo riconoscibili nelle fuci	<input type="checkbox"/> sì
Digestione facile senza l'utilizzo di farmaci	<input type="checkbox"/> sì
Addome sgonfio, assenza di dolenzia	<input type="checkbox"/> sì
Assenza di reflusso gastroesofageo	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Indici di cattiva funzionalità dell'apparato digerente

Malessere dopo aver mangiato	<input type="checkbox"/> sì
Stipsi o diarrea	<input type="checkbox"/> sì
Presenza di pezzi di cibo riconoscibili nelle feci	<input type="checkbox"/> sì
Feci acide	<input type="checkbox"/> sì
Utilizzo di farmaci lassativi	<input type="checkbox"/> sì
Utilizzo di antiacidi	<input type="checkbox"/> sì
Gonfiore addominale, crampi, dolore addominale	<input type="checkbox"/> sì
Reflusso gastroesofageo	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

**Indici di cattiva funzionalità dell'apparato digerente
che si ripercuotono su tutto il corpo**

Acne	<input type="checkbox"/> sì
Stanchezza	<input type="checkbox"/> sì
Allergie alimentari e respiratorie	<input type="checkbox"/> sì
Ansia, depressione	<input type="checkbox"/> sì
Asma	<input type="checkbox"/> sì
Artrite e dolori articolari	<input type="checkbox"/> sì
Aumento di peso e difficoltà a perderlo	<input type="checkbox"/> sì
Bruciori e dolori di stomaco	<input type="checkbox"/> sì
Congestione	<input type="checkbox"/> sì
Costipazione	<input type="checkbox"/> sì
Difficoltà di concentrazione	<input type="checkbox"/> sì
Deficit di attenzione (ADD) o Disturbo da deficit di attenzione/iperattività (ADHD)	<input type="checkbox"/> sì
Fibromialgia	<input type="checkbox"/> sì
Infertilità	<input type="checkbox"/> sì
Insomnia	<input type="checkbox"/> sì
Globuli bianchi bassi	<input type="checkbox"/> sì
Cefalea	<input type="checkbox"/> sì

Continua...

... Continua

Indici di cattiva funzionalità dell'apparato digerente che si ripercuotono su tutto il corpo	
Malattie autoimmuni	<input type="checkbox"/> sì
Mestruazioni irregolari	<input type="checkbox"/> sì
Malessere generale	<input type="checkbox"/> sì
Inappetenza	<input type="checkbox"/> sì
Nausea o vomito	<input type="checkbox"/> sì
Eruzioni cutanee	<input type="checkbox"/> sì
Umore fluttuante	<input type="checkbox"/> sì
Sindrome da stanchezza cronica	<input type="checkbox"/> sì
Squilibrio glicemico	<input type="checkbox"/> sì
Squilibrio ormonale generale	<input type="checkbox"/> sì
Squilibrio tiroideo	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Misura anche la circonferenza vita all'altezza dell'ombelico. Gli uomini dovrebbero avere una circonferenza inferiore a 94 cm e le donne a 80 cm per ridurre il rischio cardiovascolare e metabolico. Quindi munisciti di un metro da sarto e misura il tuo punto di partenza, perché il nostro obiettivo sarà quello di ridurre il tuo girovita se è quello di cui hai bisogno.

Con questi dati - la circonferenza vita e gli indici di cattiva funzione della pancia individuati con le tabelle - hai materiale razionale da riferire al tuo medico o informazioni utili da cui partire per migliorare il tuo stato di salute.

Ti può essere molto utile anche **l'aspetto delle feci perché ci fornisce informazioni su come mastichi, come digerisci, la flora batterica intestinale, la quantità di acqua che bevi e l'infiammazione intestinale.**

Qui sotto trovi la **scala di Bristol**, che in modo semplice ti aiuterà a capire che tipo di feci produci. Possono essere di un tipo, ma anche di 2 o 3 e anche questo la dice lunga sul tuo intestino.

Tipo 1		Grumi duri separati tra loro, come noci/nocciole (difficili da espellere); dette anche <i>fece caprine</i> : sono espressione di stipsi severa .
Tipo 2		A forma di salsiccia, ma formata da grumi uniti tra loro: indicano stipsi di minore entità rispetto al tipo precedente.
Tipo 3		Come un salame, ma con crepe sulla sua superficie: sono fece normali .
Tipo 4		Come una salsiccia o un serpente, liscia e morbida: sono fece normali .
Tipo 5		Pezzi separati morbidi con bordi come tagliati/spezzati; chiara (facile da evacuare): sono fece normali anche se in alcuni casi potrebbero indicare una mancanza di fibre nell'alimentazione .
Tipo 6		Pezzi soffici/flocculari con bordi frastagliati, fece pastose: potrebbero essere sintomo di infiammazione .
Tipo 7		Acquosa, nessun pezzo solido, diarrea, feci completamente liquide: indicano malassorbimento e infiammazione .

Fig. 5.1 - La scala di Bristol.

I test diagnostici

Come endocrinologa funzionale ho una discreta esperienza circa le difficoltà che puoi incontrare nel farti prescrivere gli esami, trovare un laboratorio dove eseguirli e i tempi di attesa dei referti. In Italia siamo un po' indietro rispetto ad altri Paesi circa gli esami diagnostici da richiedere per valutare l'infiammazione intestinale e, purtroppo, è indietro anche la nostra mentalità, quindi armati di pazienza e cerca di raggiungere il tuo obiettivo, così come faccio io. Tu vuoi stare bene, io voglio aiutarti a stare bene. Molte volte i miei pazienti si sono sentiti dire da altri colleghi che io richiedo esami da fantamedicina. In realtà richiedo esami semplici che in altri Paesi del mondo sono routine, basta fare una veloce ricerca nel web per

capirlo. Ma quando questi pazienti portano ai loro medici di riferimento i referti degli esami che ho chiesto, 9 volte su 10 accanto al valore c'è un asterisco (segno di un'alterazione) ed è allora che ci si rende conto che la fantamedicina diventa qualcosa di reale. Dunque, basta perseverare, perché è l'unico modo per risolvere il tuo problema.

Se hai grasso addominale, dolore addominale, gonfiore, reflusso, stipsi, diarrea, allergie alimentari, rettorragia ecc., ma anche ipotroidismo, ipertiroidismo, noduli tiroidei, tiroidite autoimmunitaria, la prima cosa che devi fare è **andare dal tuo medico e parlargli dei tuoi sintomi. Non ricorrere al fai da te.**

È importante una valutazione specialistica, ma nel frattempo puoi anche "studiare" e capire che cosa sarebbe bene fare.

Per la salute dell'apparato digerente possiamo distinguere due tipologie principali di esami:

- esami strumentali;
- esami ematochimici.

Gli **esami strumentali** sono: l'ecografia addominale, l'esofagogastro-duodenoscopia, la colonoscopia, la TAC e la risonanza magnetica.

Sono esami specialistici e il tuo medico saprà indicarti se hai necessità di eseguirli e se servono per scovare le cause organiche macroscopiche dei tuoi disturbi.

Gli **esami ematochimici** ci danno moltissime informazioni sulla salute gastrointestinale.

Non è necessario eseguirli tutti. I sintomi devono guidare il medico nella scelta degli esami da prescrivere. Lascia a lui l'interpretazione. Eccone un elenco:

- anticorpi anti-cellule parietali gastriche (per la gastrite atrofica, che può essere associata ad altre malattie autoimmuni della tiroide);
- ricerca dell'*Helicobacter pylori* nelle feci e anticorpi;
- disbiosi - test sulle urine con dosaggio di Indicano e Scatolo (per la diagnosi di disbiosi e SIBO, ovvero la proliferazione batterica intestinale);
- breath test al glucosio-lattulosio (per la SIBO);
- breath test al lattosio o test genetico per l'intolleranza al lattosio;

- test per l'intolleranza al fruttosio;
- patch test al nichel, cromo, cobalto (in caso di gonfiore addominale, prurito, rossore di occhi e bocca);
- Ab antigliadina, Ab antiendomisio, Ab antitransglutaminasi (celiachia-reattività al glutine. Se non sei celiaco potresti osservare una certa reattività anticorpale in assenza della malattia: significa che il tuo intestino non gradisce poi così tanto il glutine);
- HLA per la celiachia (predisposizione genetica alla celiachia);
- zonulina ematica e fecale (per la permeabilità intestinale);
- serotonina ematica;
- lattoferrina fecale;
- esame chimico-fisico delle fuci;
- test del microbioma;
- ricerca di miceti, parassiti e batteri nelle fuci almeno su tre campioni;
- IgA, IgG, IgM per la candida;
- calprotectina fecale;
- AST, ALT, GGT, ALP, CPK, colinesterasi, bilirubina totale e frazionata, acido urico, lipasi, acidi biliari (per la struttura e funzione epatica);
- protidogramma;
- colesterolo totale, HDL, trigliceridi;
- acido urico, amilasi e lipasi (a discrezione del medico in base ai sintomi).

Valutazione del grasso viscerale

Per sapere quanto è grassa la tua pancia è possibile effettuare un test chiamato bio-impedenziometria multifrequenza (lo eseguo direttamente nel mio studio) che ci dà una stima in termini di percentuali e kg della quantità di grasso in eccesso sia viscerale sia sottocutaneo. Questo esame è importante per farti capire che il lavoro che dobbiamo intraprendere per farti dimagrire si dovrà occupare di diversi tipi di grasso che rispondono in maniera differente in base al biotipo prevalente, alla dieta, all'integrazione e all'allenamento.

Se è la tiroide a farti ingrassare?

Se soffri di problemi di tiroide o pensi di averne, è utile controllare i valori dei tuoi ormoni tiroidei per valutare se sono ottimali o se possono essere responsabili, se alterati, anche in sinergia negativa con altre problematiche, dell'aumento di peso e della difficoltà a perderlo. Puoi quindi controllare: TSH, FT3, FT4, Ab TG, Ab TPO, Ab Anti-recettore del TSH e fare un'ecografia tiroidea.

Per approfondire e trattare la tua problematica tiroidea puoi leggere il libro *La dieta della tiroide*, Edizioni LSWR, 2018.

Se è lo stress a farti ingrassare?

Come ti ho spiegato lo stress può farti ingrassare e rallentare il dimagrimento, a meno che tu no sia un biotipo cerebrale puro (vedi Capitolo 6).

Puoi controllare il valore di cortisolo e ACTH salivare o ematico, il valore del PRL e se occorre delle catecolamine urinarie.

Il punto di partenza e di arrivo

In questa tabella puoi annotare il tuo punto di partenza e il tuo punto di arrivo. Segnala il peso prima del tuo percorso di salute e vedi che differenza noterai alla fine, così come la misura della tua circonferenza. Segnala la tipologia di feci e vedi come cambiano durante il percorso. Fai altrettanto con la pressione arteriosa. Appunta i valori degli esami che sono risultati essere fuori norma e vedi se alla fine del percorso rientrano nei parametri. Valuta se parti con gonfiore, stipsi o diarrea e se alla fine avrai risolto queste problematiche.

	Partenza	Arrivo
Peso		
Circonferenza vita		
Tipo di feci		
Esami		
Pressione arteriosa		
Gonfiore		
Stipsi		
Diarrea		

Capitolo 6

LA DIETA DELLA PANCIA IN BASE AL BIOTIPO

Siamo arrivati alla dieta della pancia e a quello che puoi mangiare per dimagrire, ridurre il gonfiore addominale, la colite, la stipsi, la diarrea, l'infiammazione intestinale, i tuoi disturbi e stare finalmente bene.

Ti basterà scoprire qual è il tuo biotipo prevalente e seguire il tuo schema.

Ti spiego cosa sono i biotipi e come individuare il tuo. Non ti sorprendere se ti accorgerai di avere caratteristiche di più biotipi: è normale, la maggior parte di noi è un bel mix. Dobbiamo solo scoprire insieme la tua prevalenza e occuparci in primis di quella e poi delle altre. Lavoreremo per priorità.

I biotipi costituzionali e funzionali

Quanto siamo differenti l'uno dall'altro. La tua amica mangia di tutto ed è magra, mentre tu hai la pancia che si gonfia per un piatto di insalata e non ti puoi concedere sgarri, ti allenai in palestra intensamente e non perdi un etto e lei fa a mala pena una passeggiata ed è in forma. Immagino che questo faccia veramente arrabbiare. Ma devi sapere che ognuno di noi reagisce in modo diverso agli alimenti, allo stress, agli eventi piacevoli o sgradevoli della vita, all'ambiente, alle malattie e a qualsiasi cosa ci circondi. C'è chi si commuove per tutto ed è ipersensibile e chi invece ha sempre un atteggiamento freddo e distaccato. Ancora, c'è chi è pigro e passerebbe le giornate sul divano e chi invece è iperattivo e non riesce a stare fermo.

Sia dal punto di vista psichico sia da quello costituzionale esistono grandi differenze oggettive. Per esempio, ci sono mamme con

il volto ovale e l'ossatura minuta che possono avere figli con il viso squadrato e molto robusti.

Tutte queste differenze dipendono dai biotipi e dall'unione di più biotipi.

Con il termine "biotipo" mi riferisco alla costituzione e alla morfologia corporea, alla psiche, all'assetto ormonale e a come tutti questi fattori siano influenzati dall'ambiente, dai familiari, dal cibo e dallo stress.

Se ti guardi intorno, in famiglia, fra i conoscenti o fra gli sconosciuti, in metropolitana, sul treno, in fila alla posta o al supermercato, in ufficio, vedrai più differenze che somiglianze. Queste differenze sono date dal **biotipo morfologico di appartenenza**, che ha un determinato assetto neuro-ormonale, sul quale lasciano un'impronta tangibile lo stile di vita, le abitudini quotidiane, la sedentarietà, l'attività fisica, il lavoro svolto, lo stress, i dispiaceri, le emozioni forti, lo smog, le arrabbiate ecc.

Attraverso lo studio dei biotipi, diventerai come Sherlock Holmes e in un colpo d'occhio molte caratteristiche fisiche e psichiche delle persone, ma anche le tue, ti saranno molto più chiare, compresi gli elementi che possono pilotare, dirigere e veicolare l'evoluzione della personalità, del carattere e dell'emotività.

Ora penserai: "Perché mi parli di biotipi se voglio solo una la dieta?". Te ne parlo perché devi comprendere come mai la dieta per te non è quella di un altro e come mai, nel tempo, provando varie diete hai fallito miseramente nel raggiungere definitivamente i tuoi obiettivi in termini estetici e di salute. Se fai la dieta per un cerebrale e sei un sanguigno ingrassi di sicuro; se fai la dieta per un sanguigno e sei un cerebrale, svieni dopo un'ora solo per aver pensato di farla. Ogni biotipo ha un suo assetto metabolico e ormonale peculiare. Ecco perché la dieta della tua amica o la dieta letta sul web su di te non funzionano e sulla tua amica sì (o viceversa).

Se non si tiene in considerazione il biotipo (e come questo è influenzato dalla vita che facciamo), nessuna dieta sarà mai veramente efficace e personalizzata.

Avrai sicuramente fatto caso che alle caratteristiche fisiche (biotipo costituzionale) di una persona si associano spesso un modo di essere, un temperamento emotivo, un carattere. Imparare a riconoscere i vari biotipi ci può favorire, in molti casi, anche nelle relazioni sociali. Per esempio: una persona magra, asciutta, iperattiva, con volto a triangolo, creativa e vulcanica o ansiosa e nervosa, che dimagrisce solo se pensa un po' di più e al massimo accumula adipe intorno ai fianchi quando si esaurisce mentalmente (biotipo cerebrale), ha necessità nutrizionali, fisiche, di controllo delle emozioni e strategie anti-stress molto diverse rispetto a una persona flemmatica, pigra, inattiva, routinaria, in sovrappeso od obesa.

Come ti ho già detto, la maggior parte di noi è un mix di due o più biotipi. I biotipi misti derivano dalla fusione di caratteristiche di biotipi diversi, come per esempio un bilio-sanguigno, un bilio-sanguigno ecc. Per ottimizzare la propria dieta e con essa la gestione dello stress, quello che conta è quale sia il biotipo prevalente, che può subire modifiche anche nel corso del tempo, per esempio per l'amplificazione genetica di alcuni tratti fisici, per via dell'alimentazione che si segue, dell'integrazione, del tipo di sport svolto, dello stress subito e di come è gestito, della gravidanza, della menopausa ecc.

Prof. Alessandro Gelli, ideatore delle metodologie anti-aging e anti-stress biotipizzate

La maggior parte delle persone è un mix di diversi biotipi. Io sono un'eccezione poiché da ragazzo avevo un biotipo predominante, cioè ero al 90% cerebrale e il restante 10% era una componente biliosa (capirai più avanti di che biotipi stiamo parlando). Magrissimo, esile, con pochissimi muscoli, iperattivo, cervellotico, con tendenza all'ansia, con un'ossatura medio-sottile e proporzionata, ma fin troppo visibile a causa della magrezza, nonostante mangiassi molto: questa era la mia tipologia.

Continua...

... Continua

Con il tempo, l'allenamento, il cambio dello stile di vita, la pratica costante e perseverante, lo studio approfondito e metodico del sistema che ho messo a punto e che trovi qui sintetizzato in modo pratico, sono aumentate le mie componenti biliose, ribaltando completamente la situazione.

Pur mantenendo un'iperattività mentale, non ne sono più logorato, ho una buona muscolatura costruita nel tempo, con fatica e in modo naturale, senza ricorrere a farmaci. Sono diventato fisicamente un bilioso slanciato all'80%, mantenendo una mente cerebrale non cervellotica, ma attiva ed eclettica, occupandomi di moltissimi argomenti scientifici complementari tra loro in modo pratico. Ciò che si fa, come si vive, quanto e come si viene influenzati dall'esterno, cosa e come si mangia sono tutti elementi che fanno di noi ciò che siamo e che possiamo diventare. Esserne consapevoli ci permette di aumentare i punti di forza e ridurre quelli deboli.

In Italia credo di essere stato uno dei primi a parlare in modo ufficiale nel mondo accademico del sistema a quattro biotipi, partendo da quello di Ippocrate e Galeno e ampliandolo. Lo feci in un congresso che organizzai personalmente nel 2000 presso l'Accademia di Storia dell'Arte Sanitaria, Ospedale Santo Spirito a Roma. L'affluenza fu impressionante, così come il consenso. Da allora l'argomento psico-biotipi morfologici e assetto neuro-ormonale è sempre stato uno dei cardini del mio sistema, arricchito con i concetti di epigenetica, nutrigenomica ed epigenomica. La mia speranza è che la medicina preventiva, funzionale, anti-aging e anti-stress impari a beneficiare della psico-biotipizzazione morfologica per fornire un servizio completo, efficiente e aggiornato al maggior numero di utenti che ne facciano richiesta. La sfida costruttiva che dobbiamo intraprendere è con il noi di oggi, per essere migliori e più performanti domani: la psico-biotipizzazione morfologica è un tassello fondamentale per poterci riuscire, in quanto ci permette di creare un percorso su misura, altamente personalizzato, che consente di ottenere risultati.

Durante gli studi di medicina, di biotipi se ne parla in modo rapido, così rapido che spesso l'argomento finisce nel cestino della memoria degli studenti. La biotipizzazione in medicina esiste da migliaia di anni, sia nella cultura occidentale sia orientale, perché è semeiotica pura (la semeiotica è la disciplina che studia i sintomi e i segni clinici in salute e in malattia). A mio avviso non si può ignorare la costituzione della persona quando ci si occupa delle sue patologie.

Nessuno ancora in ambito istituzionale si è preso la briga di definire i canoni dei biotipi, valutando per esempio terapie farmacologiche biotipizzate (non ci sarà interesse reale probabilmente). Per esempio, a parità di farmaco diuretico, un biotipo linfatico con tanta ritenzione idrica reagisce in modo completamente diverso rispetto al cerebrale, che è asciuttissimo e idrofobico. Questo lo comprende chiunque, anche chi non è medico, ma su nessun trattato di farmacologia e medicina si parla di differenziare la terapia in base al biotipo prevalente, eppure a pensarci sembra così logico.

Per la medicina ayurvedica, la biotipizzazione si basa prevalentemente su tre costituzioni e le loro combinazioni che sono *Kapha*, *Pitta* e *Vata*. Personalmente apprezzo, amo e utilizzo moltissimo le conoscenze che derivano dall'Oriente e il mio lavoro ne è continuamente permeato e "contaminato" positivamente. Tuttavia, insieme al Prof. Alessandro Gelli, ritengo queste tre distinzioni non sufficienti a spiegare in modo esaustivo la biotipizzazione in Occidente, perché fisicamente siamo frutto di più combinazioni genetiche rispetto agli orientali. In Occidente invece si parla spesso, ma in modo riduttivo, di biotipo endomorfo, ectomorfo e mesomorfo, ma queste tipologie non sono sufficienti per spiegare la variabilità soggettiva.

La classificazione morfologica base dei biotipi a cui facciamo riferimento nel Metodo Missori-Gelli® deriva dalla medicina occidentale, anche se è positivamente contaminata da quella orientale.

I termini riferiti ai biotipi, che diventeranno tuoi molto velocemente e che sono sicura inizierai a condividere con i tuoi conoscenti, sono: **cerebrale, bilioso, sanguigno e linfatico**.

Questi sono i termini con cui Ippocrate (che avrai sicuramente sentito nominare per la celebre frase: "Fa' che il cibo sia la tua medicina e che la medicina sia il tuo cibo"), padre fondatore della me-

dicina occidentale, e Galeno si riferivano alle caratteristiche umane.

Questi sono i nomi con i quali familiarizzerai e sono i nomi che rispecchiano maggiormente, per significato e contenuti, la natura della costituzione umana.

Ora vediamoli uno a uno.

Il cerebrale e la pancia a ciambella

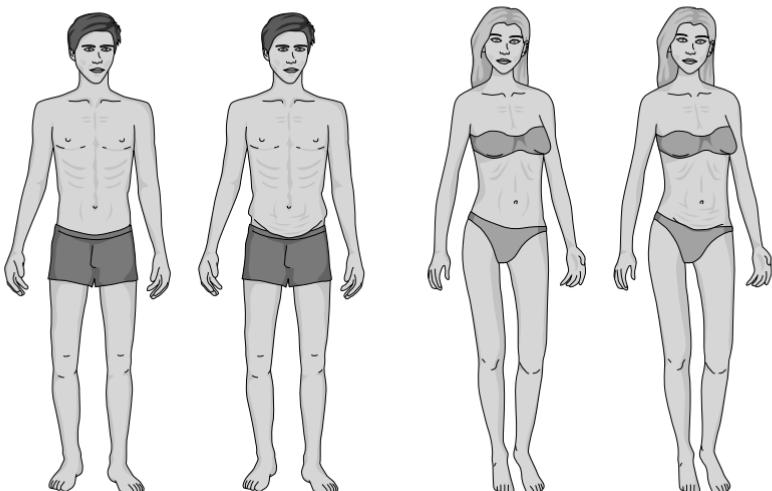


Fig. 6.1

Hai presente Victoria Beckham? Sì, una delle Spice Girls! Lei è un biotipo cerebrale. Il suo volto, infatti, ha tutte le caratteristiche peculiari di questo biotipo: forma triangolare e tempie ampie. I muscoli del cerebrale sono contratti e la sua ossatura è molto visibile. La sua pelle è secca e spesso disidratata. Il suo carattere è formato da diverse sfaccettature: iperattivo, ipersensibile, acuto, ma anche nervoso, ha la sindrome del primo della classe, soffre spesso di cefalea tensiva, torcicollo, "colite nervosa", gastrite da stress. Parla moltissimo, si agita, il cuore gli va a mille, le mani sono sudate e fredde.

È un *simpaticotonico*, ossia una persona con una iperattivazione del sistema nervoso simpatico, con continue scariche dell'ormone adrenalina che fa contrarre la muscolatura e aumentare la frequenza respiratoria e cardiaca con vasocostrizione periferica, come se dovesse fuggire o combattere di continuo.

Se è particolarmente stressato (cosa frequente a causa del temperamento emotivo) e/o vittima di continui cali di energia anche a causa dell'iperattività fisica e mentale, tende a mettere le maniglie di grasso sui fianchi (queste sono causate dall'aumento di cortisolo). Proprio questo aumento di grasso, su un corpo estremamente asciutto, mette in crisi il cerebrale che vuole sempre eccellere e, ricorrendo a diete generiche o fai da te, rischia di veder trasformare le maniglie in ciambella, con un aumento esponenziale della frustrazione.

Sottoposto a uno stress prolungato, invece, a causa della prevalenza della secrezione di adrenalina, tende a dimagrire ancora di più, nonostante mangi molto.

Il cerebrale può essere introverso o al contrario molto estroverso, a seconda del livello della sua evoluzione psichica. Quando è in forma e con un buon equilibrio è un creativo eccezionale, sempre presente a se stesso. Quando invece è stressato (si stressa con estrema facilità, purtroppo) tira fuori il lato peggiore di sé, diventando nevrotico, isterico, ansioso, logorroico, inconcludente e ipocondriaco. Ed ecco che per il cerebrale una tachicardia da stress ha il significato di un infarto imminente e un taglietto accidentale è causa di un'emorragia gravissima. È sempre preoccupato che gli stia per succedere qualcosa di grave e irreparabile e teme di essere inguaribile.

Tende a mangiare continuamente, soprattutto carboidrati, e solo al pensiero di non avere cibo a sufficienza va in crisi, ma può anche essere una persona che mangia molto poco e spesso.

Di seguito trovi una serie di sintomi e caratteristiche specifiche riguardanti questo biotipo. Accanto a ogni voce trovi una casella con la dicitura "sì". Se hai uno di questi sintomi o ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

BIOTIPO CEREBRALE	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
viso triangolare	<input type="checkbox"/> sì
labbra tendenzialmente sottili	<input type="checkbox"/> sì
occhi vivaci	<input type="checkbox"/> sì
collo magro	<input type="checkbox"/> sì
ossatura esile	<input type="checkbox"/> sì
muscolatura asciutta e visibile	<input type="checkbox"/> sì
rigidità muscolare e articolare	<input type="checkbox"/> sì
mani, piedi, caviglie magre e sottili	<input type="checkbox"/> sì
glutei piccoli e sodi o glutei piatti con pliche cutanee tra gluteo e gamba	<input type="checkbox"/> sì
rughe sottili e verticali con aspetto di persona sempre arrabbiata o contrariata	<input type="checkbox"/> sì
mani fredde e/o sudate	<input type="checkbox"/> sì
cali glicemici e di forza	<input type="checkbox"/> sì
fame compulsiva per i carboidrati	<input type="checkbox"/> sì
cefalea	<input type="checkbox"/> sì
contratture e dolori muscolari diffusi e localizzati	<input type="checkbox"/> sì
tendenza alla tachicardia	<input type="checkbox"/> sì
tendenza all'insonnia	<input type="checkbox"/> sì
reflusso e/o spasmo esofageo	<input type="checkbox"/> sì
gastrite da stress	<input type="checkbox"/> sì
colite/meteorismo	<input type="checkbox"/> sì
pancia a punta sotto l'ombelico se stressato	<input type="checkbox"/> sì
diarrea/stipsi	<input type="checkbox"/> sì
adipe sotto l'ombelico e i fianchi (da stress)	<input type="checkbox"/> sì
cellulite lieve	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Caratteristiche psichiche	
iperattivo	<input type="checkbox"/> sì
creativo	<input type="checkbox"/> sì
idealista/utopico	<input type="checkbox"/> sì
puntiglioso	<input type="checkbox"/> sì

Caratteristiche psichiche	
sensibile	<input type="checkbox"/> sì
estroverso/introverso	<input type="checkbox"/> sì
logorroico	<input type="checkbox"/> sì
egocentrico	<input type="checkbox"/> sì
nervoso/isterico	<input type="checkbox"/> sì
timbro della voce acuto (estroverso)	<input type="checkbox"/> sì
voce sussurrata (introverso)	<input type="checkbox"/> sì
insicurezza	<input type="checkbox"/> sì
ansia/attacchi di panico	<input type="checkbox"/> sì
inconcludenza	<input type="checkbox"/> sì
turbanio di pensieri difficili da interrompere	<input type="checkbox"/> sì
prostrazione e scoraggiamento in caso di fallimento	<input type="checkbox"/> sì
ipocondria	<input type="checkbox"/> sì
pessimismo	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Il bilioso e la pancia a punta e pancia tonda

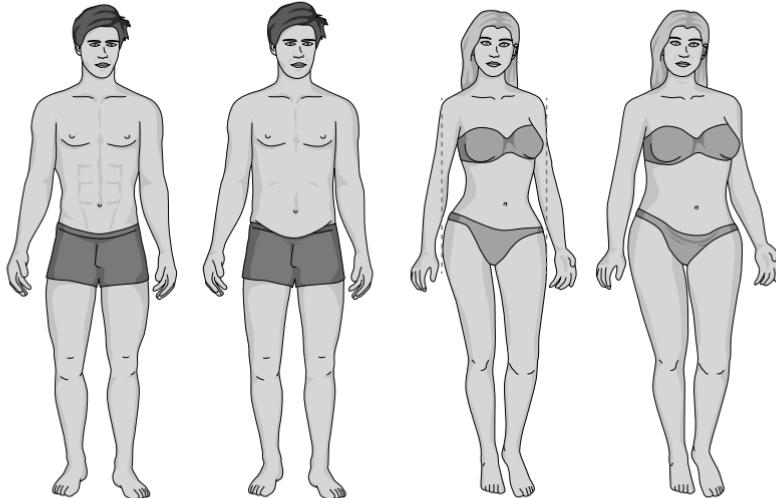


Fig. 6.2

Eccomi qui, lo puoi vedere dalla fotografia riportata sulla copertina del mio libro: io sono una biliosa. Il bilioso (come me, appunto) ha il viso ovale, zigomi pronunciati, collo snello, ossa e muscoli nella media, pelle tonica e idratata.

Come il cerebrale, il bilioso ha acutezza mentale, ma non è iperrattivo o inconcludente. È resistente e spesso ha una buona forza fisica; se stressato, può essere insonne.

Prende peso in modo generalizzato ed è per questo che ingrassa senza rendersene immediatamente conto. È delicato di stomaco, intestino e fegato. Se ingrassa sulla pancia e ha problemi di pancia tende ad avere una sporgenza a punta (dall'ombelico al pube); se l'aumento di peso è molto diventa a mela (ma in misura inferiore rispetto al sanguigno). Può avere una cellulite soda e tendere all'aumento della glicemia quando ingrassa, nonché all'aumento della pressione arteriosa se è molto provato psichicamente.

È un empatico, incline a comprendere le problematiche altrui. È un buon leader, generalmente non è egocentrico e accentratore e sta bene anche da solo.

Di seguito trovi una serie di sintomi e caratteristiche specifiche riguardanti questo biotipo. Accanto a ogni voce trovi una casella con la dicitura "sì". Se hai uno di questi sintomi o ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

BIOTIPO BILIOSO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
viso ovale	<input type="checkbox"/> sì
labbra ben idratate	<input type="checkbox"/> sì
occhi attenti	<input type="checkbox"/> sì
collo magro	<input type="checkbox"/> sì
ossatura media	<input type="checkbox"/> sì
muscolatura presente senza eccessi e proporzionata	<input type="checkbox"/> sì
glutei sodi raramente piatti	<input type="checkbox"/> sì
mani e piedi magri, ma con sottocutaneo ben rappresentato	<input type="checkbox"/> sì

Caratteristiche fisiche e funzionali	
torace ampio, ma proporzionato alle gambe	<input type="checkbox"/> sì
gambe toniche e affusolate	<input type="checkbox"/> sì
resistenza alla fatica fisica	<input type="checkbox"/> sì
rughe di lieve-media profondità	<input type="checkbox"/> sì
tendenza alle mani fredde e sudate se sotto stress	<input type="checkbox"/> sì
accumulo di adipone generalizzato di tipo medio-duro	<input type="checkbox"/> sì
tendenza all'iperglicemia e aumento dei lipidi	<input type="checkbox"/> sì
reflusso gastroesofageo	<input type="checkbox"/> sì
spasmo esofageo se molto stressato	<input type="checkbox"/> sì
gastrite soprattutto in caso di forti emozioni	<input type="checkbox"/> sì
colite	<input type="checkbox"/> sì
gonfiore addominale	<input type="checkbox"/> sì
diarrea/stipsi	<input type="checkbox"/> sì
difficoltà digestive	<input type="checkbox"/> sì
cellulite compatta, ma non dura	<input type="checkbox"/> sì
pelle elastica e ben idratata	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Caratteristiche psichiche	
brillante	<input type="checkbox"/> sì
acuto	<input type="checkbox"/> sì
empatico	<input type="checkbox"/> sì
buon osservatore e buon ascoltatore	<input type="checkbox"/> sì
sensibile	<input type="checkbox"/> sì
equilibrato	<input type="checkbox"/> sì
buon leader	<input type="checkbox"/> sì
tendenza al nervosismo se stressato	<input type="checkbox"/> sì
insonnia e risvegli notturni se stressato	<input type="checkbox"/> sì
pensieri parassiti ricorrenti se stressato	<input type="checkbox"/> sì
scoraggiamento se stressato	<input type="checkbox"/> sì
demotivazione se stressato	<input type="checkbox"/> sì
riduzione della capacità di leadership se stressato	<input type="checkbox"/> sì

Continua...

... Continua

BIOTIPO BILIOSO	
Caratteristiche psichiche	
riduzione della resistenza psico-fisica se stressato	<input type="checkbox"/> sì
ottimista	<input type="checkbox"/> sì
costruttivo	<input type="checkbox"/> sì
possibilista	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Il sanguigno e la pancia tonda, pancia a mela o pancia a pera

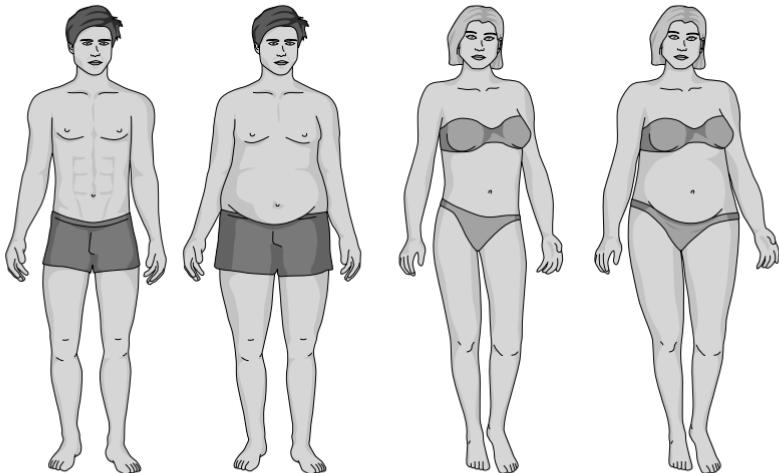


Fig. 6.3

Pensa a quelle modelle magre magre ma con una grande ossatura. Oppure a quei soldati dal viso "duro". Ecco inquadrati i tipi sanguigni.

Il sanguigno ha un viso che sembra piatto, con mandibole, tempie e zigomi alla stessa altezza. Il suo volto è quadrato o a parallelepipedo. Il suo torace è molto visibile, bombato. Ossa e muscoli sono robusti, anche senza allenamento. La pelle è spessa e a volte ha cellulite dura.

Tende in generale ad avere *due temperamenti*.

Il primo è quello della persona molto buona, mite e accondiscendente che sopporta bene gli agenti stressanti, ma alla lunga può tendere all'umore depresso, allo scoraggiamento, alle abbuffate consolatorie, all'aumento di peso generalizzato (soprattutto sull'addome con un grasso semi-duro che conferisce un aspetto tondo o "a mela", ma che può anche scendere "a grembiule"). Tende al diabete mellito, all'ipertensione arteriosa, ai dolori articolari.

Il secondo temperamento è quello della persona tendenzialmente "collerica", autoritaria e con un temperamento impetuoso, scattoso, che può accelerare un'ipertensione arteriosa importante, malattie cardiovascolari con insorgenza improvvisa, come l'infarto e l'ictus, oltre al diabete scompensato (sempre in sinergia con i fattori di rischio). Accumula grasso duro soprattutto viscerale e manifesta un addome globoso e sodo che talvolta toglie il respiro, favorendo l'affanno e il rossore del volto.

Il sanguigno in forma può presentarsi prevalentemente in due modi: sanguigno magro e sanguigno muscoloso.

Il sanguigno magro ha una muscolatura rappresentata, ma asciutta e con scarsa ritenzione idrica, viso asciutto e squadrato. Ingrassa difficilmente, tende ad avere una forte personalità, è tendenzialmente presuntuoso o permaloso (dipende ovviamente anche dai percorsi individuali) e per alcune caratteristiche attitudinali sembra essere simile al cerebrale, manifestando nervosismo, ansia, sindrome del primo della classe.

Il sanguigno muscoloso è più corpulento e rubicondo, con muscolatura grossa e consistente, tende a ingrassare facilmente e accumula molto adipone addominale, è incline agli scoppi d'ira, di collera oppure a essere accomodante-remissivo.

Non può fare a meno di cibi ricchi di proteine come carne, pesce, uova, legumi e, se decide di intraprendere un'alimentazione solo con proteine vegetali senza ricoprire il reale fabbisogno proteico, può tendere ad avere numerosi disturbi, nervosismo, stanchezza e catabolismo.

Il sanguigno inoltre è una buona forchetta, un gran mangione e per questo regimi dietetici privativi lo innervosiscono terribilmente, anche se ha tutte le caratteristiche fisiche per poterli sopportare meglio di altri biotipi.

Di seguito trovi una serie di sintomi e caratteristiche specifiche riguardanti questo biotipo. Accanto a ogni voce trovi una casella con la dicitura "sì". Se hai uno di questi sintomi o ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

BIOTIPO SANGUIGNO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
viso quadrato o a parallelepipedo	<input type="checkbox"/> sì
labbra sottili (sanguigno magro) o carnose	<input type="checkbox"/> sì
occhi grandi (occhi a bovino) o a fessura (antipodi)	<input type="checkbox"/> sì
collo taurino (grosso e corto)	<input type="checkbox"/> sì
torace a "botte"	<input type="checkbox"/> sì
ossatura grande	<input type="checkbox"/> sì
muscolatura molto rappresentata	<input type="checkbox"/> sì
glutei sodi sporgenti nel "muscolare" o piatti se "a mela"	<input type="checkbox"/> sì
poca flessibilità tendineo-muscolare	<input type="checkbox"/> sì
bozze frontali o fronte bassa o molto alta	<input type="checkbox"/> sì
mani e piedi grandi e tendenzialmente tozzi	<input type="checkbox"/> sì
grande resistenza allo stress fisico	<input type="checkbox"/> sì
tendenza all'addome globoso e duro	<input type="checkbox"/> sì
tendenza all'iperglycemia e al diabete	<input type="checkbox"/> sì
busto a tronco senza punto vita	<input type="checkbox"/> sì
gran mangiatore, predilige carboidrati e proteine	<input type="checkbox"/> sì
dolore ai trapezi	<input type="checkbox"/> sì
tendenza all'apnea notturna	<input type="checkbox"/> sì
reflusso esofageo	<input type="checkbox"/> sì
gastrite/ernia iatale	<input type="checkbox"/> sì
colite/meteorismo	<input type="checkbox"/> sì
diarrea/stipsi	<input type="checkbox"/> sì
cellulite dura anche con noduli	<input type="checkbox"/> sì
aumento della pressione arteriosa, anche in seguito ad arrabbiate e stress	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Caratteristiche psichiche	
impetuoso	<input type="checkbox"/> sì
foco	<input type="checkbox"/> sì
energico	<input type="checkbox"/> sì
grande resistenza allo stress psichico	<input type="checkbox"/> sì
impassibile	<input type="checkbox"/> sì
apparentemente insensibile	<input type="checkbox"/> sì
nervoso se contraddetto	<input type="checkbox"/> sì
voce profonda	<input type="checkbox"/> sì
irascibile	<input type="checkbox"/> sì
scoppi d'ira e collera	<input type="checkbox"/> sì
tendenza al litigio	<input type="checkbox"/> sì
prostrazione se demotivato	<input type="checkbox"/> sì
discretamente accondiscendente	<input type="checkbox"/> sì
permaloso	<input type="checkbox"/> sì
egoista o al contrario eccessivamente generoso	<input type="checkbox"/> sì
presuntuoso	<input type="checkbox"/> sì
rancoroso	<input type="checkbox"/> sì
depresso se demotivato	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Il linfatico e la pancia a pera e pancia a rotoli

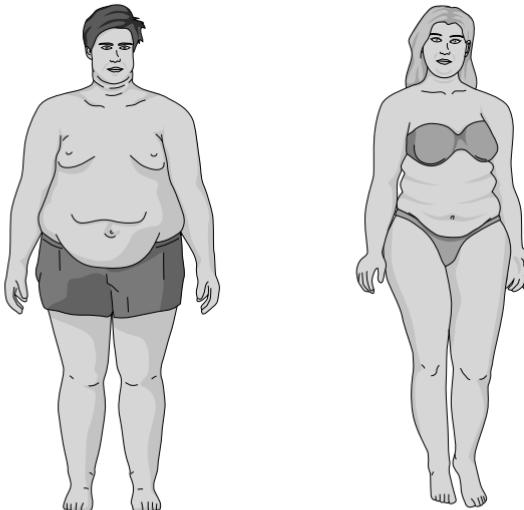


Fig. 6.4

Ultimamente, facendo zapping, ho visto una specie di reality-show che mostrava la vita delle persone obese. Sì, quelle che non si alzano dal divano e fanno fatica a muoversi. Quelle con rotoloni di grasso che escono da tutte le parti e che quasi impressionano. Ecco, quelli sono linfatici. Ovviamente questo è un esempio estremo e, prima di arrivare a quei livelli, avranno accumulato grasso e problematiche in anni e anni, ma l'ambiente, la mente e il cibo li hanno talmente influenzati da diventare *linfatici funzionali*.

Il linfatico ha un viso a trapezio con il lato più largo in basso, la mandibola pronunciata più delle tempie e degli zigomi, collo abbondante e generalmente ricoperto di grasso, adipe generalizzato molliccio a causa della ritenzione idrica, braccia, avambracci, gambe, caviglie e piedi appesantiti con cellulite molle, edema, varici, teleangectasie (capillari evidenti), sino alle ulcere cutanee.

Flemmatico e pigro, è poco incline al cambiamento; l'attività fisica lieve lo affatica, è insofferente anche se deve camminare per pochi metri. Se può scegliere, predilige il lavoro routinario sedentario, con pochi stimoli, responsabilità e novità. Ama ogni genere di cibo, dolce, salato, grasso, fritto, alla brace, confezionato, cibo che favorisce nel tempo l'alterazione della glicemia, dei lipidi e della pressione.

Tende a trascurare la salute e a occuparsene solo di fronte a problemi eclatanti soprattutto se obbligato.

Quando prende atto dei suoi problemi, vorrebbe risolverli immediatamente e, non riuscendoci subito, cade nel vittimismo e nelle vecchie abitudini, consolandosi con torte e patatine.

Nella mia pratica clinica, ho visitato linfatici costituzionali gravemente obesi (tra i 250 e i 300 kg) in misura minore rispetto alle altre categorie, perché tendono a non farsi curare se non quando versano in gravi condizioni.

Invece vedo e seguo ogni giorno persone di ambo i sessi che hanno componenti linfatiche localizzate, per esempio all'addome e agli arti inferiori, e che rientrano quindi nella categoria dei biotipi misti.

Queste necessitano di un approccio individuale che tenga conto delle varie componenti psico-biotipologiche.

Di seguito trovi una serie di sintomi e caratteristiche specifiche riguardanti questo biotipo. Accanto a ogni voce trovi una casella con la dicitura "sì". Se hai uno di questi sintomi o ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

BIOTIPO LINFATICO	
Caratteristiche fisiche e funzionali	
viso a trapezio	<input type="checkbox"/> sì
tendenza all'edema delle palpebre e borse sotto gli occhi	<input type="checkbox"/> sì
collo grosso e grasso	<input type="checkbox"/> sì
ossatura e muscolatura medie nascoste dall'adipe e dalla ritenzione	<input type="checkbox"/> sì
scarsa mobilità articolare e muscolare	<input type="checkbox"/> sì
mani, caviglie, piedi gonfi	<input type="checkbox"/> sì
glutei flaccidi	<input type="checkbox"/> sì
adipe generalizzato e molle, anche in assenza di sovrappeso	<input type="checkbox"/> sì
se in sovrappeso viso a trapezio con mandibola e mento che si confondono nel collo a causa dell'adipe	<input type="checkbox"/> sì
cellulite molle e nodulosa	<input type="checkbox"/> sì
cute flaccida	<input type="checkbox"/> sì
abbondante ritenzione idrica	<input type="checkbox"/> sì
addome a grembiule che può arrivare a metà delle cosce	<input type="checkbox"/> sì
gonfiore generalizzato	<input type="checkbox"/> sì
meteorismo	<input type="checkbox"/> sì
ernia iatale con reflusso	<input type="checkbox"/> sì
stipsi	<input type="checkbox"/> sì
varici	<input type="checkbox"/> sì
infezioni fungine (ricorrenti nelle pieghe cutanee)	<input type="checkbox"/> sì
ulcere venose	<input type="checkbox"/> sì
tendenza all'iperglicemia e al diabete	<input type="checkbox"/> sì
fame incontrollata	<input type="checkbox"/> sì
braccia molli a tendina	<input type="checkbox"/> sì
adipe su avambracci, mani e piedi	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

BIOTIPO LINFATICO	
Caratteristiche psichiche	
lento	<input type="checkbox"/> sì
pigro	<input type="checkbox"/> sì
flemmatico	<input type="checkbox"/> sì
svogliato	<input type="checkbox"/> sì
voce flebile o acuta se stizzito	<input type="checkbox"/> sì
poco incline a occuparsi della sua salute	<input type="checkbox"/> sì
lo stress non sembra apparentemente colpirlo	<input type="checkbox"/> sì
non vuole essere disturbato dalle novità	<input type="checkbox"/> sì
routinario	<input type="checkbox"/> sì
dormiglione	<input type="checkbox"/> sì
pacioso	<input type="checkbox"/> sì
sonnolenza eccessiva	<input type="checkbox"/> sì
scarsa propensione al cambiamento, anche di fronte a malattie eclatanti	<input type="checkbox"/> sì
tendenza al vittimismo e alla depressione	<input type="checkbox"/> sì
tendenza alla rassegnazione con ottimismo	<input type="checkbox"/> sì
dipendenza da cibi dolci	<input type="checkbox"/> sì
dipendenza da cibi salati	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Ora che hai completato le tabelle ti starai sicuramente domandando a quale biotipo appartieni. Probabilmente avrai componenti di diversi biotipi, come la maggior parte delle persone del resto. Quindi non ti preoccupare se non riesci a riconoscerti prettamente in un biotipo, perché individuare le giuste combinazioni necessita di una comprensione intima di se stessi. Nel paragrafo successivo troverai una bussola per orientarti meglio.

Tabella riassuntiva del biotipo costituzionale

Adesso compila la tabella riassuntiva con i punteggi ottenuti, seguendo l'esempio della mia valutazione personale:

Biotipo	cerebrale	bilioso	sanguigno	linfatico
Caratteristiche fisiche e funzionali	3	10	1	0
Caratteristiche psichiche	4	7	0	0
Totale	7	17	1	0

Dai punteggi ottenuti oggi (ricorda che possono cambiare nel tempo in base allo stile di vita e agli eventi stressanti) la mia valutazione è la seguente:

- biotipo prevalente: bilioso;
- biotipo associato: cerebrale;
- biotipo minimo: sanguigno;
- biotipo ininfluente: linfatico.

Quindi, posso affermare di essere un biotipo bilioso con componenti di biotipo cerebrale e una minima parte sanguigno.

In caso di punteggi pari, dai la prevalenza al biotipo in cui ti riconosci di più.

Biotipo	cerebrale	bilioso	sanguigno	linfatico
Caratteristiche fisiche e funzionali				
Caratteristiche psichiche				
Totale				

Biotipo prevalente:

Biotipo associato:

Biotipo minimo:

Biotipo ininfluente:

Come avrai notato a colpo d'occhio, hai ottenuto un maggior punteggio per un biotipo che sarà quello prevalente e alcuni punti per uno o più biotipi differenti.

Il biotipo associato è quello che in ordine di punteggio segue il prevalente, a seguire il minimo e infine quello ininfluente. Se hai ottenuto un punteggio pari, dai retta alla testa, ovvero segui lo schema per il biotipo in cui ti riconosci di più mentalmente.

È tutto perfettamente normale!

Questo dipende: dal mix genetico, e quindi ereditario, dei biotipi, da come hai vissuto sino a questo momento, da come hai mangiato, se ti allenai oppure no, da quanto e se sei stressato, da quanto e come dormi, se sei in sovrappeso e/o in catabolismo (distruzione) muscolare. In poche parole: da quanto l'ambiente esterno e interno ha influito sulla tua costituzione.

A parità di biotipo ognuno reagisce in un modo peculiare agli stimoli (cibo, clima, smog, stress, condizionamenti ecc.), così come a parità di stimoli, biotipi differenti rispondono in modo anche diametralmente opposto. Per esempio, un cerebrale iperattivo brucia e consuma velocemente una fetta di torta ricca di zucchero e poco dopo ha ancora moltissima fame, un linfatico l'accumula sotto forma di adiposità e ritenzione idrica e la fame non gli passa nemmeno per un minuto. Oppure un bilioso rimane equilibrato di fronte a una contrarietà e un sanguigno invece ha scippi di collera. Allo stesso modo il corpo, in base all'assetto ormonale che ha in quel momento, reagisce in modo differente al cibo.

Ed ecco dunque che lo stesso cibo può avere effetti positivi o negativi a seconda del biotipo. Questo è il motivo per il quale non può andar bene una dieta uguale per tutti, che non tenga conto di queste differenze fisiche, psichiche e ormonali.

Ricorda inoltre che le ossa, sotto lo stimolo del peso che aumenta quando si ingrassa molto, possono diventare più robuste e, per esempio, un anello, che era della giusta misura prima di ingrassare, potrebbe non essere più della nostra taglia quando si dimagrisce. Questo è di frequente riscontro anche con gli abiti, le scarpe ecc. A parità di peso, può essere differente la conformazione ossea.

Un biotipo puro ha quasi tutte le caratteristiche specifiche elencate per quella categoria e pochissime caratteristiche di un'altra, per esempio 30 punti cerebrale, 2 punti bilioso, ma la distinzione

tra i biotipi, seppur accurata, può non essere netta, per le influenze dell'ambiente e dello stile di vita sulla persona, influenze che possono delineare margini sfumati tra un biotipo e l'altro.

Ti invito a compilare la tabella con i dati di altre persone, dei familiari, degli amici ecc. Questo ti permetterà di imparare a riconoscere meglio i biotipi, ad affinare le tue doti e la tua comprensione, di te stesso e degli altri.

Per esempio, ti ritroverai a non innervosisti più come un tempo quando pretendevi da un linfatico di fare qualcosa molto velocemente perché, avendone compresa la natura, non ti verrà in mente di proporglielo. Oppure non giudicherai male una tua amica cerebrale che non può stare senza mangiare, ma le potrai suggerire come rimediare a questa dipendenza.

Quando avrai fatto esperienza, per quanto possibile partendo da queste basi, su come individuare lo psico-biotipo, ti accorgerai che lo farai spontaneamente senza pensarci troppo e ti relazionerai con gli altri partendo dai dati che hai acquisito a colpo d'occhio.

È utile e divertente. Provaci!

Psico-biotipi morfologici e linguaggio verbale e non verbale: postura, timbro di voce, mimica facciale, gestualità

Nei paragrafi precedenti abbiamo capito quanto individuare con che biotipo si ha a che fare ci può tornare utile anche nella gestione delle nostre relazioni.

Anche il linguaggio verbale e non verbale, la postura, il timbro di voce, la mimica facciale e la gestualità ci dicono moltissimo di chi abbiamo di fronte.

Per esempio, le persone timide tendono a chiudersi e ingobbiarsi, il timbro della loro voce è tremolante e le armoniche sono flebili. Le persone arrabbiate tendono a essere impettite, gesticolano molto e il loro timbro è alto, con armoniche acute e aspre. Chi è tranquillo e rilassato riflette questa sua rilassatezza nella muscolatura e nel suo andamento, nella gestualità fluida e nel timbro deciso e chiaro.

Se a queste componenti associamo lo psico-biotipo corrispondente, possiamo avere un'idea dello stato emotivo della persona in quel momento specifico.

Ogni biotipo può manifestare un linguaggio verbale e non verbale variegato ma, grazie alle peculiarità psichiche di ciascun biotipo, è possibile prevedere l'evoluzione dello stato emotivo in negativo e in positivo, e agire con una strategia *ad hoc*, qualora si ritenesse necessaria una correzione sana delle reazioni agli *stressor* (sollecitazioni psico-fisiche a cui si è sottoposti). Se una persona di fronte a uno *stressor* tende a chiudersi e a non reagire rifugiandosi nell'introspezione e nell'insicurezza, possiamo utilizzare le tecniche di rilancio dell'ego, sia fisiche sia psicologiche, affinché la fortificazione psico-fisica la supporti nell'affrontare correttamente gli eventi. Lo stesso vale per il colerico con scoppi d'ira, che rischia un infarto o un ictus a causa di un aumento brusco della pressione: egli potrà imparare a gestire la collera senza alterare eccessivamente la propria fisiologia, mediante tecniche di controllo emotivo e sviluppo della calma vigile, evitando reazioni fuori luogo ed esagerate.

Talvolta ci basta guardare il viso di qualcuno per capire quale sia il suo stato emotivo, senza aver studiato materie specifiche in tal senso, e quando una persona è sotto pressione i segni delle tensioni emotive e fisiche si palesano sul viso, sulle movenze e nella voce. Imparare a riconoscerle per poterle affrontare in modo mirato e personalizzato favorisce senza dubbio la scalata verso la riconquista della salute, la gestione dello stress e dell'aging. Infatti, gli psico-biotipi morfologici, puri e misti hanno predisposizioni psico-fisiche di base e assetti neuro-ormonali tipici, che tuttavia si fondono e si integrano con tutte le esperienze di vita, gli adattamenti efficaci e inefficaci, il tipo di alimentazione, l'ambiente, i condizionamenti ecc., ovvero ciò che è studiato dall'epigenetica, dalla nutrigenomica, dalla PNEI (psico-neuro-endocrino-immunologia).

I biotipi misti

Come avrai constatato tu stesso, la maggior parte delle persone è una sorta di mix fra due o tre biotipi differenti. Alcune conformazioni risultano essere più frequenti nelle donne e altre negli uomini, poi-

ché il funzionamento ormonale varia in base ai due sessi e questo funzionamento influisce sulle conformità fisiche.

Esistono *biotipi sdoppiati* (sulla base degli insegnamenti del Prof. Alessandro Gelli) e sono le persone che presentano un mix di due biotipi in zone ben distinte del corpo. L'esempio classico è quello della donna "a pera" (è più tipico nelle donne per la presenza di estrogeni, ma ci sono anche molti uomini sdoppiati "a pera"). La pera ha un aspetto tipico, stretta all'apice e larga alla base. L'apice è rappresentato dalla testa, poi a seguire spalle scese (con braccia magre o grasse-flaccide) e il punto vita stretto, da cui si allargano bacino e fianchi come se appartenessero a un'altra persona, superando talvolta in larghezza le spalle. Le cosce sono imbibite di grasso e acqua soprattutto lateralmente (la cosiddetta *culotte de cheval*), con la cute talvolta marezzata e tendente al pallido-violaceo. Le ginocchia sono ricoperte di cellulite anche nella parte mediale e proseguono come un tronco nei polpacci, i quali giungono alle caviglie edematose e talvolta dolenti sino ai piedi. Spesso la conformazione "a pera" rimane localizzata tra bacino e ginocchia e da queste si ritorna alla stessa conformazione esile della parte superiore del busto.

Un biotipo sdoppiato "a pera" generalmente è cerebrale o bilioso dal viso all'ombelico e bilioso-sanguigno e/o linfatico dalla vita in giù.

La dieta, l'attività fisica e l'integrazione per il biotipo sdoppiato "a pera" devono essere estremamente personalizzate perché, per esempio, il cibo più sano associato all'allenamento scorretto può favorire la ritenzione nella parte bassa del corpo con peggioramento estetico e funzionale. Così come un allenamento lipopolitico, associato a integratori che stimolano il metabolismo nel momento sbagliato della giornata, può favorire il dimagrimento della parte superiore già scarna e non avere effetto su quella inferiore che deve dimagrire.

Quante volte ho visto nelle palestre, o sentito nei racconti delle mie pazienti, di allenamenti da almeno trenta minuti di corsa o camminata veloce sul tapis roulant o di step o di cyclette? Migliaia! E sai quante volte ho pensato che fosse sbagliato per quel biotipo? Altrettante!

Una persona con biotipo sdoppiato "a pera" non farà altro che veder peggiorare la propria situazione fisica con un allenamento non biotipizzato. La conformazione "a pera" soffre più di tutte della forza di gravità e un allenamento del genere, seguito magari da una bella scorpacciata di carboidrati, farà lievitare la parte bassa del corpo in men che non si dica, con un aumento esponenziale della frustrazione.

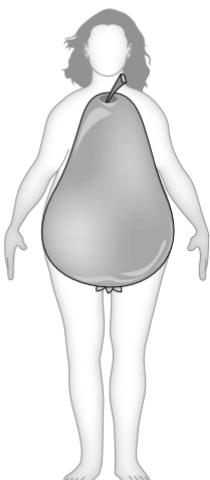


Fig. 6.5 - Biotipo "a pera".

Un altro esempio di biotipo sdoppiato è quello sanguigno-cerebrale. Questa tipologia presenta il cranio sanguigno e il corpo esile e la mente del cerebrale. È una combinazione che può indurre in inganno se ci si ferma ad analizzare solo la forma della testa, perché questa ci fa pensare anche a una buona resistenza fisica e mentale e alla robustezza. Invece, questo biotipo sdoppiato è molto fragile fisicamente e tende a ingrassare (come il cerebrale) sul girovita e sui fianchi. Molte modelle al limite dell'anoressia sono invece sanguigne magrissime e possono essere scambiate per cerebrali, perché la muscolatura, seppur evidente, è scarna e asciutta, ma resistono alle diete (scorrette) estremamente privative proprio perché sono sanguigne. Rischiano tuttavia nel tempo, con il susseguirsi di stimoli sbagliati, di reagire come un cerebrale esaurito. Quindi, a

seconda del momento della propria vita, un biotipo puro può manifestare caratteristiche di un altro biotipo per un cambio ormonale dato dallo stress.

Un altro biotipo misto può essere il bilioso-sanguigno, con il cranio ovale e le peculiarità psichiche del bilioso e la muscolatura, la forza e la resistenza del sanguigno. Quando ingrassa, però, tende ad assumere i lati negativi del sanguigno e ad acquisire la conformazione "a mela" con braccia e gambe importanti, ma più magre rispetto al busto e all'addome, che sembrano diventare tondi con maggior rischio di malattie cardiovascolari, diabete mellito e cancro.

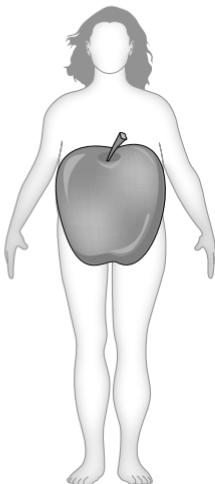


Fig. 6.6 - Biotipo "a mela".

Se ci pensi bene tutti gli esempi riportati, dai biotipi misti a quelli sdoppiati, ci fanno notare come ogni individuo è unico. Per questo è necessario avere un regime alimentare personalizzato e una medicina personalizzata psico-biotipizzata, che prenda in considerazione non solo i sintomi e i risultati diagnostici, ma anche le persone che li manifestano, consentendo di fare anche una buona prevenzione.

È chiaro quindi che, a seconda del biotipo prevalente, ma anche di quelli presenti in una misura tale da influenzare la fisiologia, la dieta deve essere più che mai personalizzata.

Gli psico-biotipi ormonali-viscerali

Come abbiamo visto precedentemente, gli ormoni hanno una grandissima influenza sul nostro corpo e anche il funzionamento dei visceri è un fattore determinante. Ecco che allora, se abbiamo disfunzioni ormonali o viscerali, possiamo assumere caratteristiche fisiche e metaboliche peculiari. Chi ha un difetto di ormoni tiroidei, o un eccesso di insulina, di adrenalina e/o cortisolo, o ancora un mal funzionamento dell'intestino (che è un grande produttore di ormoni e non solo) assumerà un aspetto diverso e tipico.

Può succedere frequentemente che siano presenti più squilibri ormonali e viscerali contemporaneamente, quindi la situazione si fa ancora più complessa da analizzare. Questo è il motivo per il quale una dieta qualsiasi non funziona. Se non riesci a perdere peso, hai grasso viscerale, soffri di stipsi e magari anche di tiroide, hai bisogno di un regime personalizzato, che tenga in considerazione i tuoi sintomi e cerchi il più possibile di andare alla causa dei problemi.

Una delle prime cose che vogliono sapere i miei pazienti alla loro prima visita è quanto tempo impiegheranno per perdere peso. Io gli rispondo sempre: "Dipende dal tuo biotipo, dal tuo attuale assetto ormonale, dal grado di stress, dall'intestino e dalle tue abitudini. Sono spiacente, non posso prometterti che perderai dieci chili in un mese come sono soliti fare tanti imbonitori. Posso prometterti che ti aiuterò a riparare i sistemi metabolici inceppati, che ti sentirai meglio molto velocemente e che i chili di troppo inizieranno a liquefarsi quando il tuo corpo e la tua mente saranno pronti. Sta a te fare in modo che questo succeda il più rapidamente possibile".

Una formula magica per dimagrire e risolvere tutti i nostri problemi non esiste. I meccanismi che determinano l'aumento di peso sono così numerosi e complessi da non poter pensare che basti uno schiocco di dita o una pillola per far funzionare il nostro corpo al meglio. Non prestare attenzione allo stress, al cibo, all'inquinamento, al nostro sistema emuntorio (fegato-reni) e digerente può alterare e modificare un biotipo costituzionale. Ricorda che anche gli organi dell'apparato digerente producono ormoni e un loro sbilanciamento può essere fonte di tanti disturbi.

Sulla base di queste osservazioni oggettive, ho integrato i 4 biotipi costituzionali con quelli che definisco psico-biotipi ormonali-viscerali.

Gli psico-biotipi ormonali-viscerali sono biotipi funzionali e sono molto variabili in base alle condizioni del momento, allo stress, all'ambiente, allo stile di vita e agli errori pregressi.

Ne ho individuati 4 che contemplano ulteriori distinzioni:

- biotipo surrenalico (adrenalinico, cortisolico, esaurito);
- biotipo tiroideo (ipo, iper);
- biotipo estrogenico (ipo, iper);
- biotipo viscerale (epatico, renale, gastro-intestinale).

Biotipo surrenalico (adrenalinico-cortisolico-esaurito)

Appoggiate sopra i nostri reni abbiamo due ghiandole, dette surrenali. Queste ghiandole producono diversi ormoni: il cortisol, l'adrenalina, la noradrenalina e in minima parte la dopamina (zona midollare).

Queste ghiandole agiscono in caso di stress acuto. Quando siamo in situazioni molto stressanti il nostro istinto ci porta ad avere reazioni di attacco o fuga e queste reazioni sono governate, appunto, dalle ghiandole surrenali. Quando la situazione di stress si dilegua l'assetto ormonale si ristabilisce e torniamo alla normalità.

Le ghiandole surrenali non fanno una distinzione tra stress fisico e psichico e producono in entrambi i casi gli stessi ormoni. Ogni tipo di stress influenza e stimola le ghiandole surrenali: un trauma, un'infezione, un lutto, un divorzio, i problemi economici, i problemi di lavoro, le relazioni difficili, i farmaci, gli interventi chirurgici, le tossine inalate o ingerite, il dolore, le malattie, il caldo estremo e il freddo, il ciclo mestruale, ore passate davanti al computer, diete privative, il cibo spazzatura, il cibo che infiamma, la confusione, il traffico, le difficoltà burocratiche, dieci lavatrici da fare nel week end, il fumo, l'alcol, l'eccessiva attività fisica ecc. Molti stress sono presenti contemporaneamente e si sommano, causando problematiche.

Gli ormoni surrenalici hanno ovviamente anche altri compiti: sono antinfiammatori e antidolorifici, controllano il sistema immunitario affinché non si attivi in eccesso, si occupano dell'equilibrio dei liquidi e dei sali minerali nel nostro corpo, influenzano la frequenza cardiaca e respiratoria, controllano la sfera sessuale ecc.

Quando siamo sopraffatti dagli eventi, dalle situazioni, dal lavoro, dalle relazioni, dalla famiglia, dalle preoccupazioni, dallo stile di vita scorretto, dalle abitudini alimentari non idonee, non abbiamo il tempo di rilassarci e resettare la nostra modalità di reazione e viviamo sempre in uno stato di allarme. Questo allarme, a seconda del biotipo costituzionale predominante si può manifestare in vari modi.

Il cerebrale diventa sempre più ansioso e angosciato, vede aumentare il girovita anche se la muscolatura si riduce all'osso, proprio perché per costituzione ha già i livelli degli ormoni dello stress tendenzialmente più elevati (prevalentemente adrenalinico ma può diventare cortisolico) e sviluppa una **pancia a ciambella**.

Il bilio resisteva più che può ma poi inizia a manifestare insofferenza, variabilità emotiva, nervosismo e inizia a ingrassare in modo generalizzato (adrenalinico-cortisolico) e a sviluppare una **pancia a punta o rotonda**.

Il sanguigno diventa collerico, rubicondo e ingrassa in modo generalizzato, ma in maniera più evidente sull'addome e il dorso (cortisolico) sviluppando una **pancia rotonda o a mela**.

Il linfatico puro affoga lo stress in altro cibo sprofondando nel divano, aspettando con rassegnazione che tutto passi (cortisolico lieve), e forma una **pancia a rotoli e/o a pera**.

I biotipi misti possono avere reazioni differenti nei vari distretti corporei: per esempio, la conformazione "a mela" tende ad accentuarsi ancora di più, così come quella "a pera".

Quando siamo in una situazione di stress chi la fa da padrona è l'adrenalina (che ci consente di agire abilmente e lucidamente quando dobbiamo decidere cosa fare e ci consente di fare, grazie alla sua abilità di liberare le nostre scorte energetiche; i suoi livelli rientrano quando lo stimolo stressante è passato), ma se gli stimoli stressanti sono continui, entra in gioco il cortisolo a dar supporto all'adrenalina per far fronte all'emergenza protratta.

Il cortisolo ci aiuta a sentire inizialmente meno la fatica e il dolore, ci aiuta a procurarci carburante attraverso il catabolismo muscolare per la conversione degli aminoacidi muscolari in glucosio. Però il glucosio non utilizzato a scopo energetico viene convertito in grasso e si accumula sull'addome con un adipe pendulo e flaccido, con fianchi più sodi, sul tronco e sul dorso, conferendoci un aspetto antiestetico e con un gibbo come quello del bufalo.

Le braccia e le gambe saranno sempre più deboli e flaccide e via via che lo stress ci logora, saremo sempre più attratti da cibo compensatorio che, in sinergia con lo squilibrio ormonale, ci fa accumulare chili su chili. Nel frattempo, il volto diventerà sempre più scavato se siamo dei cerebrali, e paffuto e rosaceo con l'aspetto "a luna piena" negli altri casi, con borse sotto gli occhi, doppio mento e anelli di grasso sul collo.

Via via che la pelle si estende sotto la spinta dell'adipe che aumenta, le fibre di collagene ed elastina si alterano e vedremo comparire le smagliature sulle braccia, sul seno, sulle gambe. Il tipo surrenalico ha via via difficoltà ad allacciarsi i pantaloni anche se questi sono larghi sulle gambe, perché l'addome aumenta e le gambe diminuiscono.

Un problema secondario all'aumento cronico del cortisolo è l'osteoporosi, l'impoverimento dell'osso, nonché l'aumento della pressione arteriosa anche con picchi allarmanti. Il paradosso è che lo stress ci stressa, quindi ci si ritrova con meno osso, meno muscolo e più grasso. L'aumento del glucosio circolante fa aumentare anche l'ormone insulina che è un *fat storing*.

Quindi, sebbene il surrenalico sia sempre alla ricerca di cibo dolce e salato per far fronte alla fatica, per farlo dimagrire è necessario dapprima ridurre gli effetti dello stress e diminuire progressivamente l'introito eccessivo di carboidrati. Eliminarli del tutto sarebbe un grave errore perché fa aumentare il senso di allarme e il dimagrimento non si mette in atto.

Il surrenalico è anche in carenza proteica perché distrugge continuamente i suoi muscoli. Se poi fa anche regolarmente attività fisica, il catabolismo sarà ancora più accentuato. Quindi oltre al danno avrà anche la beffa di vedersi ingrassare, anche se si allena

per stare in forma. Ecco perché è importante che assuma proteine in tutti pasti.

Quando lo stress è protratto, nelle donne può aumentare anche la produzione di ormoni androgeni, che possono causare acne, aumento della peluria sul viso e caduta dei capelli.

Possono essere presenti crampi ai polpacci a causa della perdita di potassio e di una riduzione di assorbimento di magnesio e calcio.

Le alterazioni croniche che si perpetuano nel surrenalico fanno perdere il ritmo circadiano del cortisolo, che normalmente ha un picco intorno alle 8 della mattina e decresce via via nella giornata con picchi meno evidenti. Quando si è stressati la discesa è meno marcata e il cortisolo rimane alto anche la notte causando insonnia, risvegli notturni (generalmente tra le 2 e le 3 di notte), difficoltà nell'addormentamento, minzione notturna frequente. Inoltre la secrezione della melatonina (ormone rigeneratore notturno) viene inibita. La mattina, quindi, si può avere difficoltà ad alzarsi dal letto. Questa estenuante frustrazione notturna getta ulteriori basi per l'aumento di peso e l'esaurimento psico-fisico.

Quando lo stress si cronicizza per molto tempo e non viene gestito, e su questo intervengono nuovi fattori stressanti, le ghiandole surrenali sovra-stimolate possono far fatica a tenere il ritmo e dare luogo all'esaurimento surrenalico o *sindrome di burnout*.

L'esaurimento surrenalico si può manifestare con dolori muscolari e articolari diffusi (fibromialgia) che non hanno cause note e non rispondono alla terapia farmacologica, stanchezza, sonnolenza e debolezza durante il giorno e insomma, irrequietezza e turbolenza mentale la notte, vuoti di memoria, distrazione, attacchi di fame e ricerca di sostanze stimolanti, irritabilità e nervosismo.

La ricerca di sostanze stimolanti, come caffè, tè o altre bevande commerciali, si rivela deleteria perché va a stimolare ulteriormente i surreni già esausti.

La ricerca dei cibi salati è compensatoria perché gli ormoni surrenalici regolano i livelli dei sali minerali nel nostro corpo, ma un loro squilibrio fa aumentare la ritenzione idrica che spesso si apprezza anche sulle caviglie, dove i calzini lasciano prepotentemente il segno, e i minerali restano intrappolati anziché essere utilizzati.

Se si cercano cibi salati e formaggi probabilmente il corpo è in carenza di sodio. Meglio quindi utilizzare in cucina il sale integrale e non il sale da tavola (che può mandare in eccesso di cloro). Se si cerca la liquirizia probabilmente c'è carenza di sodio e potassio, se invece la scelta ricade su pompelmi, melone, avocado, c'è probabilmente carenza di potassio.

L'esaurimento surrenalico causa anche un deficit di serotonina, il neurotrasmettore del benessere e della felicità, che le persone cercano di compensare con la cioccolata e i dolci in genere.

Quando si è arrivati all'esaurimento, il sistema immunitario inizia a vacillare e ci si ammala più di frequente con raffreddori e influenze, e si assiste spesso alla riattivazione dell'herpes labiale e vaginale, nonché dell'herpes zoster, così come di malattie autoimmunitarie. Per non parlare della libido che va al tappeto, perché il sesso e le prestazioni sessuali sono per il corpo esausto un'altra fonte di stress.

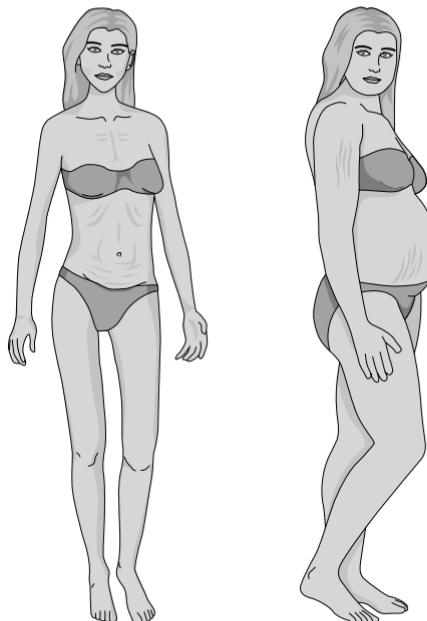


Fig. 6.7 - Biotipo adrenalinico (a sinistra) e cortisolico (a destra).

Di seguito trovi una serie di sintomi e caratteristiche specifiche riguardanti questo biotipo. Accanto a ogni voce trovi una casella con la dicitura "sì". Se hai uno di questi sintomi o ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

BIOTIPO SURRENALICO

Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche

Adrenalinico

sempre in allarme	<input type="checkbox"/> sì
agitazione	<input type="checkbox"/> sì
tensioni muscolari	<input type="checkbox"/> sì
fame per i carboidrati	<input type="checkbox"/> sì
dolori muscolari	<input type="checkbox"/> sì
colite	<input type="checkbox"/> sì
dimagrimento con ciambelle di adipone sui fianchi	<input type="checkbox"/> sì
irritabilità	<input type="checkbox"/> sì
aumento della pressione	<input type="checkbox"/> sì
tensione emotiva	<input type="checkbox"/> sì
palpitazioni	<input type="checkbox"/> sì
ipocondria	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Cortisolico

insonnia	<input type="checkbox"/> sì
aumento di peso	<input type="checkbox"/> sì
aumento del grasso sul dorso (gibbo)	<input type="checkbox"/> sì
aumento di adipone addominale	<input type="checkbox"/> sì
riduzione dei muscoli di braccia e gambe	<input type="checkbox"/> sì
riduzione della forza	<input type="checkbox"/> sì
addome pendulo	<input type="checkbox"/> sì
depressione	<input type="checkbox"/> sì
stanchezza	<input type="checkbox"/> sì

Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche	
irritabilità	<input type="checkbox"/> sì
aumento della pressione	<input type="checkbox"/> sì
faccia a luna piena	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Esaurito	
distrazione	<input type="checkbox"/> sì
dimenticanze	<input type="checkbox"/> sì
stanchezza cronica	<input type="checkbox"/> sì
occhiaie	<input type="checkbox"/> sì
debolezza	<input type="checkbox"/> sì
insonnia	<input type="checkbox"/> sì
dolori articolari	<input type="checkbox"/> sì
infezioni ricorrenti	<input type="checkbox"/> sì
herpes	<input type="checkbox"/> sì
calo della libido	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Biotipo tiroideo (ipo-iper)

Chi soffre di problematiche tiroidee sa bene quanto è importante il corretto funzionamento della tiroide. Questa ghiandola è situata nel nostro collo e produce ormoni che modulano l'intero metabolismo e le centrali energetiche (i mitocondri). Quando la tiroide è affaticata tutto il metabolismo cellulare è più lento (ipo); quando lavora troppo velocemente è tutto accelerato (iper).

Le funzioni cerebrali sono più lente (ipo) o possono essere veloci e disordinate (iper). Può esserci un calo della libido (ipo) e alterazioni del ciclo mestruale. Si può accusare fatica cronica, si va a letto presto e nonostante ciò si fa fatica ad alzarsi. Pelle asciutta e capelli secchi sono di frequente riscontro, così come la caduta parziale delle sopracciglia (ipo). La tiroide influenza sulla temperatura corporea, quindi se è deficitaria le persone sentono freddo, se funziona molto sentono caldo.

In caso di iper si consuma il carburante (zuccheri) molto velocemente senza aumentare di peso; in caso di ipo la ricerca spasmodica di carboidrati (da pane, pasta, pizza, patatine, cracker, succhi di frutta) si tramuta in stocaggio di grasso a causa del metabolismo rallentato. Ricorda che se la tiroide funziona poco, diminuiscono i mitocondri nelle cellule e si ossidano meno acidi grassi e il grasso si accumula in modo generalizzato in ogni biotipo. L'accumulo è lento e progressivo e si accompagna alla stanchezza, alla caduta dei capelli, alla fragilità delle unghie sulle quali possono comparire righe verticali, braccia pendule, sottomento, edema intorno agli occhi e lingua ingrossata sulla quale possono rimanere impressi i segni dei denti.

Anche l'eccesso di ormoni estrogeni può rallentare la funzione della tiroide, ecco perché può capitare che assumendo la pillola contraccettiva la tiroide si rallenti o ci possano essere distiroidismi in gravidanza e subito dopo.

Nella situazione di ipo ci può essere lentezza, pigrizia, depressione perché tutto il metabolismo è rallentato e aumentano anche i livelli circolanti di colesterolo.

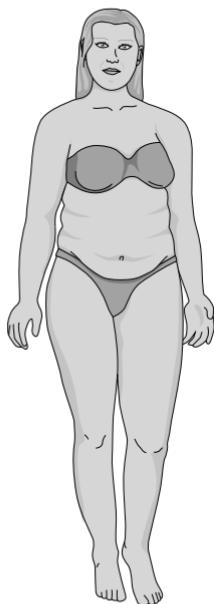


Fig. 6.8 - Biotipo tiroideo (ipo).

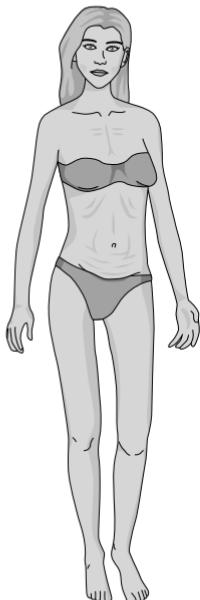


Fig. 6.9 - Biotipo tiroideo (iper).

Non mi soffermerò ulteriormente sulla tiroide perché le ho dedicato un intero libro: *La dieta della tiroide*, Edizioni LSWR, 2018.

Di seguito trovi una serie di sintomi e caratteristiche specifiche riguardanti questo biotipo. Accanto a ogni voce trovi una casella con la dicitura "sì". Se hai uno di questi sintomi o ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

BIOTIPO TIROIDEO	
Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche	
Ipo	
lentezza fisica	<input type="checkbox"/> sì
lentezza mentale	<input type="checkbox"/> sì
calo della libido	<input type="checkbox"/> sì

Continua...

... Continua

BIOTIPO TIROIDEO	
Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche	
Ipo	
alterazioni del ciclo mestruale	<input type="checkbox"/> sì
fatica giornaliera	<input type="checkbox"/> sì
sonnolenza	<input type="checkbox"/> sì
fatica ad alzarsi dal letto	<input type="checkbox"/> sì
pelle e/o capelli secchi	<input type="checkbox"/> sì
sopracciglia sfoltite	<input type="checkbox"/> sì
unghie fragili e/o con righe verticali	<input type="checkbox"/> sì
accumulo di grasso generalizzato	<input type="checkbox"/> sì
braccia flaccide	<input type="checkbox"/> sì
sottomento	<input type="checkbox"/> sì
lingua segnata dai denti	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	
Iper	
velocità fisica	<input type="checkbox"/> sì
velocità mentale	<input type="checkbox"/> sì
sudorazione profusa	<input type="checkbox"/> sì
tachicardia	<input type="checkbox"/> sì
ansia	<input type="checkbox"/> sì
insonnia	<input type="checkbox"/> sì
dimagrimento	<input type="checkbox"/> sì
alterazioni del ciclo mestruale	<input type="checkbox"/> sì
pelle tirata	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Biotipo estrogenico

Questo biotipo è prevalentemente femminile e può essere suddiviso in due categorie: iper e ipo (quest'ultimo tipico del climaterio-menopausa).

Se gli ormoni estrogeni (prodotti dalle ovaie) sono prevalenti rispetto al progesterone, si possono verificare problematiche sgradevoli, sia a livello estetico sia psico-fisico. Gli estrogeni, infatti, sono stimolanti e possono causare ansietà, insonnia, ritenzione idrica e accumulo di adiposità (soprattutto sui fianchi e sulle cosce). Il progesterone, invece, ha un effetto calmante, rilassante e facilita il sonno.

Lo squilibrio di estrogeni è un fattore comune di moltissime donne, soprattutto sopra i 35 anni, ma anche gli uomini possono soffrire di questo squilibrio, poiché questi ormoni sono prodotti anche nell'uomo. Così come per la donna, se nell'uomo l'equilibrio fra estrogeni e progesterone è compromesso, possono verificarsi sintomi sgradevoli.

Cosa determina lo squilibrio fra estrogeni e progesterone?

Fattore 1) lo stress, che aumenta la sintesi di cortisolo a discapito del progesterone.

Fattore 2) l'esposizione a xeno-estrogeni o interferenti endocrini, cioè sostanze chimiche ad azione estrogeno-simile presenti nell'ambiente come pesticidi, diserbanti, cosmetici, detersivi, carni di allevamento, materie plastiche, emissioni dei motori a scoppio (per esempio: diossina, DDT, atrazina, parabeni, BPA, benzofenone ecc.).

Fattore 3) l'uso di contraccettivi orali (pillola estro-progestinica).

Fattore 4) la terapia ormonale sostitutiva convenzionale (ormoni sintetici non bio-identici o non umani).

Fattore 5) l'insufficienza luteinica (insufficiente produzione ovarica di progesterone).

Fattore 6) i cicli anovulatori (cicli con presenza di mestruazioni ma senza che sia avvenuta l'ovulazione, quindi senza produzione di progesterone nella seconda parte del ciclo).

Fattore 7) una dieta errata (molti carboidrati, pochi grassi saturi, consumo di grassi trans come margarina e oli idrogenati, carenza di magnesio, zinco, rame e vitamine del complesso B).

Fattore 8) l'obesità (soprattutto nelle donne in menopausa, in quanto le cellule adipose producono estrogeni, tanto che una donna obesa in menopausa può produrre più estrogeni di una donna magra in età fertile).

Il biotipo estrogenico può manifestare: ansia, irritabilità, agitazione, sbalzi di umore, depressione, tendenza al pianto e inson-

nia, mente confusa, difficoltà di memoria, mestruazioni irregolari, crampi, mestruazioni abbondanti, sindrome premenstruale, infertilità, endometriosi, ovaie policistiche, fibromi uterini, tumori di utero e ovaie.

Le donne possono accusare molta nausea nei primi mesi o per tutta la durata della gravidanza (iperemesi gravidica); ci può essere un ridotto desiderio sessuale.

Ritenzione idrica, aumento di peso, gonfiori, aumento del grasso soprattutto su addome, fianchi e cosce dominano la situazione. Ci può essere tensione al seno, dolenzia mammaria, noduli, aumento di volume del seno, mastopatia fibrocistica.

Sono spesso presenti emicrania, cefalea, dolori muscolari e articolari, mal di schiena.

Vi può essere il desiderio smodato di alcuni cibi, soprattutto dolci e cioccolato. Può essere presente acne, anche se non si era manifestata nell'adolescenza. Si possono avere le estremità fredde a causa dell'inibizione da parte degli estrogeni sulla tiroide. Può essere presente resistenza insulinica.

Quando subentra la menopausa, si passa a una situazione di **ipoestrogenismo** (in caso di obesità meno marcata perché anche il grasso produce estrogeni) che scatena reazioni a livello surrenaliano, perché la carenza di estrogeni viene percepita come stress e i surreni producono più cortisolo, che fa acquisire caratteristiche da cortisolico. Si innesca anche la risposta ipofisaria con aumento degli ormoni LH e FSH che tentano di stimolare le ovaie che non rispondono e non producono estrogeni. Proprio l'LH sembra essere in parte responsabile delle vampate di calore tipiche della menopausa perché la sua secrezione avviene in vicinanza delle zone che regolano la temperatura corporea e a ogni picco segue un aumento del calore. Quindi gli *hot flash* (vampate di calore) sembra siano il risultato di una mancata comunicazione tra ovaie e ipofisi.

Sintomi simili, a eccezione delle vampate e problematiche uterine, si possono presentare anche negli uomini, soprattutto se molto stressati e/o in sovrappeso, con componenti biotipologiche linfatiche e aumento del cortisolo.



Fig. 6.10 - Biotipo estrogenico.

Di seguito trovi una serie di sintomi e caratteristiche specifiche riguardanti questo biotipo. Accanto a ogni voce trovi una casella con la dicitura "sì". Se hai uno di questi sintomi o ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

BIOTIPO ESTROGENICO	
Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche	
ansia	<input type="checkbox"/> sì
irritabilità	<input type="checkbox"/> sì
agitazione	<input type="checkbox"/> sì
sbalzi di umore	<input type="checkbox"/> sì
depressione	<input type="checkbox"/> sì
tendenza al pianto	<input type="checkbox"/> sì
insonnia	<input type="checkbox"/> sì

Continua...

... Continua

BIOTIPO ESTROGENICO	
Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche	
difficoltà di memoria	<input type="checkbox"/> sì
mestruazioni irregolari	<input type="checkbox"/> sì
crampi	<input type="checkbox"/> sì
mestruazioni abbondanti	<input type="checkbox"/> sì
sindrome premestruale	<input type="checkbox"/> sì
infertilità	<input type="checkbox"/> sì
endometriosi	<input type="checkbox"/> sì
ovaie policistiche	<input type="checkbox"/> sì
acne	<input type="checkbox"/> sì
dolore ciclico a un ginocchio (stesso lato dell'ovaio)	<input type="checkbox"/> sì
stipsi	<input type="checkbox"/> sì
estremità fredde	<input type="checkbox"/> sì
hot flash (vampate)	<input type="checkbox"/> sì
fibromi uterini, tumori di utero e ovaie	<input type="checkbox"/> sì
nausea nei primi mesi o per tutta la durata della gravidanza	<input type="checkbox"/> sì
ridotto desiderio sessuale	<input type="checkbox"/> sì
ritenzione idrica	<input type="checkbox"/> sì
aumento di peso	<input type="checkbox"/> sì
gonfiore	<input type="checkbox"/> sì
aumento del grasso soprattutto su addome, fianchi e cosce	<input type="checkbox"/> sì
tensione al seno, dolenzia mammaria, noduli, aumento di volume del seno, mastopatia fibrocistica	<input type="checkbox"/> sì
emicrania, cefalea	<input type="checkbox"/> sì
dolori muscolari e articolari, mal di schiena	<input type="checkbox"/> sì
desiderio smodato di alcuni cibi, soprattutto dolci e cioccolato	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Biotipo viscerale (epatico/renale/gastro-intestinale)

Ed eccoci arrivati alla pancia e a come le alterazioni di funzione e struttura degli organi e degli apparati possono palesarsi all'e-

sterno con pancia gonfia, meteorismo, dolore, grasso in eccesso, ritenzione.

Se hai lo stomaco e la pancia che sembrano un'anguria gigante sostenuta da due gambe magre rispetto al tronco, sembri una mela camminante, non riesci a guardarti i piedi e fai fatica a mettere e togliere le scarpe, ti svegli con gli occhi gonfi, gli anelli incastriati, i dolori articolari, la pancia è in subbuglio tutto il giorno, hai sicuramente un intoppo nelle tue funzioni viscerali.

Probabilmente molti meccanismi all'interno del corpo si sono inceppati a causa di tanti fattori: eccesso di zuccheri, consumo di alcol, sedentarietà, stress, inquinanti alimentari e ambientali, disbiosi intestinale, intossicazione cronica ecc.

Non trascurare il fatto che il nostro apparato digerente lavora incessantemente e in sinergia con il fegato e i reni. Fegato e reni sono gli organi emuntori, cioè gli organi che spremono via dal nostro corpo le scorie, le tossine e i metaboliti inattivi di tutte le sostanze e degli ormoni che produciamo, ma sono anche responsabili della sintesi di molecole per noi di vitale importanza come le vitamine, gli acidi biliari, gli ormoni stessi.

Quando il nostro GUT (intestino) e il GUT Microbiota perdono l'equilibrio, diventano fonte di infiammazione cronica silente e di endotossiemia (intossicazione interna autoprodotta e autoalimentata) che va a ingorgare e ad affaticare il fegato, a indebolire e infiammare i muscoli e le articolazioni, ad attivare il tessuto grasso, ad alterare il controllo dei liquidi e tanto altro.

Ho suddiviso il biotipo viscerale in epatico, renale e gastro-intestinale, ma ricorda che tutti gli organi lavorano in sinergia e in mutuo soccorso. Bisogna tenerli in salute tutti.

Biotipo epatico

Le problematiche legate al biotipo epatico sono davvero varie e innumerevoli: viso gonfio, ritenzione, pancia che lievita e diventa dura, costipazione o attacchi di dissenteria, bruciori di stomaco, indigestione, rotoli di grasso duri e densi intorno al punto vita, stomaco prominente, affaticamento, mente offuscata, calo della libido, sbalzi d'umore, comparsa di spider nevi (nei rossi a forma di ragno),

macchie scure sulla pelle, emorroidi, dolore alla spalla e al trapezio destro, mal di testa, artrite migrante, lingua sporca, alito cattivo, urine scure e talvolta maleodoranti, fame per dolci e grassi.

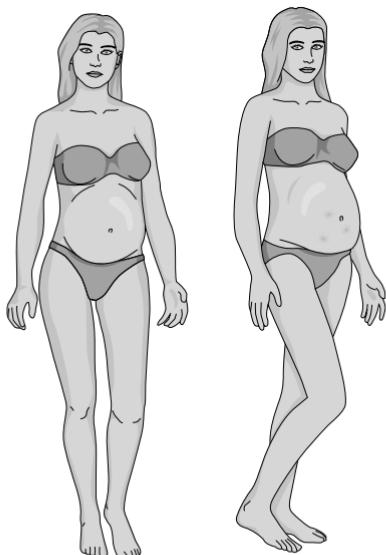


Fig. 6.11 - Biotipo epatico.

Succede, a volte, che nonostante queste problematiche gli esami tradizionali per la valutazione di reni e fegato risultino normali e, in questo caso, capire cosa c'è che non va diventa più difficile. Molti hanno la tendenza a "tranquillizzarsi" e considerare la normalità il disagio fisico se vedono che accanto ai valori degli esami non c'è un asterisco. Stare seduti sugli allori, però, non è una buona cosa. Se gli esami risultano normali, ma stiamo comunque male, significa che il nostro corpo è ancora in grado di auto-ripararsi, ma noi lo dobbiamo aiutare in modo consapevole e smettere di nascondere la testa sotto la sabbia.

Il fegato lavora tantissimo per farci stare bene. Esso è il principale sistema di filtraggio dal corpo delle cellule morte, dei farmaci, dei microbi, degli ormoni ecc., ma è anche un organo digestivo e sintetizza grassi, proteine e zuccheri. Ci disintossica ogni giorno e

utilizza lo zolfo nei processi biochimici di disintossicazione. Ecco perché ha bisogno di ricevere la giusta quantità di zolfo (uova, broccoli, cavoli, cavolo riccio, cavolfiore e tutte le crucifere, aglio e cipolla ne sono ricchi).

Il fegato inoltre ha più di cinquecento funzioni note e tra queste ricordiamoci che ha anche il compito di attivare e produrre alcuni ormoni che fanno dimagrire. Avere cura e rispetto del nostro fegato è fondamentale, perché se esso è affaticato lavorerà in modo meno efficace e il nostro peso crescerà sempre più.

Quando si parla di pancia viscerale non si intende solo la presenza di grasso, ma anche l'accumulo di fluidi fra i nostri visceri. Avere del liquido nella cavità addominale di per sé è un fattore normale e fisiologico, ma quando la quantità di questo liquido sieroso aumenta in maniera eccessiva si parla di ascite, segnale della presenza di un processo patologico. L'ascite riguarda per l'80% dei casi persone che hanno malattie del fegato, quali la cirrosi epatica alcolica e non alcolica, patologie oncologiche, insufficienza cardiaca, infezioni virali ecc. Per esempio, in caso di cirrosi, il legame di forte scambio tra il fegato e la vena porta (la vena che "porta" il sangue venoso al fegato) comporta il versamento dei liquidi nella cavità peritoneale causando l'ascite.

Quando fegato e dotti biliari sono soggetti a cicatrizzazione (fibrosi) in seguito a una sofferenza ripetuta indotta anche dalla steatosi epatica, l'alterazione nello scambio di liquidi con la vena porta secondaria induce anche alla minore sintesi di proteine, causa il versamento di siero all'interno della cavità addominale. Ecco perché la pancia tesa e tonda può somigliare a un pallone pieno d'acqua. Via via che l'addome aumenta si può assistere a un dimagrimento generale a carico degli arti e del volto, segno che la sofferenza del fegato tende a evolvere. Le persone con addome viscerale prediligono dormire sul fianco destro, perché sul sinistro il fegato fa pressione sui visceri. Queste persone, al risveglio, possono avere le palpebre gonfie e pruriginose perché durante la notte non sono riuscite a disintossicarsi e tendenzialmente si svegliano deboli, perché il fegato affaticato non è riuscito a dismettere correttamente il glucosio durante la notte.

Biotipo renale

Secondo la medicina orientale, spontaneità, impulsività ed emotività sono caratteristiche legate ai reni. In base a molte variabili (personalità, eventi, stress, ambiente ecc.) queste peculiarità possono essere positive o negative, equilibrate o eccessive.



Fig. 6.12 - Biotipo renale.

Nei miei libri precedenti ho raccontato la storia di una mia paziente che ben riassume quanto i reni siano fondamentali per la nostra salute. Laura (la chiamerò così, per motivi di privacy), in seguito a una nota dieta iperproteica, senza frutta e verdura, con pochissimi grassi, che per anni fu seguita come una moda, ha letteralmente "perso la testa", come lei stessa ha ammesso. Ha mandato all'aria la sua carriera (avvocato di successo), è partita per un viaggio e al suo ritorno si è buttata nella mischia del giornalismo radiofonico, lavoro che è durato per poco tempo quando si è trovata di fronte alla realtà: si era ammalata. Il suo corpo urlava con tutte le sue forze che qualcosa non andava. Era sempre stanca, gonfia, ha avuto calcoli renali, coliti dolorosissime e aveva ripreso tutti i chili persi. Quella dieta tanto di moda per lei è stata deleteria e le ha causato uno squilibrio ormonale che non solo l'ha fatta stare male, ma ha messo a repentaglio il suo stile di vita. Era veramente disperata. I suoi visceri gridavano aiuto più che potevano perché non volevano deteriorarsi ulteriormente.

Ammettere di aver sbagliato è una delle cose più difficili da fare, ma quando il nostro corpo e la nostra qualità della vita gridano aiuto è doveroso resettare e ricominciare, nonché modificare il proprio modo di pensare, abituandosi alla consapevolezza di sé e del proprio corpo.

Laura è la dimostrazione che, quando i reni sono sovraccaricati (non vuol dire avere le analisi con gli asterischi), sembra proprio si possa essere più iper-reattivi e prendere decisioni impulsive di cui poi ci si può pentire.

I reni filtrano ogni goccia del nostro sangue, in 24 ore ne filtrano circa 200 litri. Essi lavorano in sintonia con il sistema linfatico. Quando hai la cellulite, il tuo sistema linfatico è ingorgato e aumenta la ritenzione. I reni devono lavorare tantissimo per eliminare dal sangue le tossine e gli additivi chimici degli alimenti elaborati.

Se quello che mangiamo è "pulito", i reni svolgeranno il loro compito facilmente e senza stress, facendo fluire nella vescica l'acqua e gli elementi di scarto che verranno eliminati con le urine. Se il cibo è elaborato, lavorato, addizionato, intossicato, i reni dovranno fare un lavoro extra e si affaticheranno.

I reni sono anche coinvolti nel controllo del pH del sangue, che deve essere strettamente oculato. In caso di stress, alimentazione scorretta, farmaci, additivi alimentari e tossine, interferenti endocrini, il pH tende a diventare acido e l'acidosi è una condizione che peggiora l'infiammazione generale.

Se i nostri reni non sono messi nella condizione di lavorare come si deve si diventa sempre più paffuti, il viso si imbibisce, gli zigomi scompaiono, le caviglie si gonfiano, gli stivali non si chiudono, gli anelli non si sfilano e si accumula liquido nelle stazioni linfatiche. Aumentano la ritenzione e il grasso sotto e dietro le ginocchia, sugli avambracci, sul collo. Aumenta il grasso sotto gli occhi, sulla parte bassa della schiena e sullo stomaco compare la cellulite che defino "cellulite renale", vista la causa.

Biotipo gastro-intestinale

I fastidi legati all'apparato gastro-intestinale sono davvero innumerevoli. Eccotene un elenco:

- non si riesce a perdere peso nonostante la qualità della nostra alimentazione ci sembri buona;
- la pancia è sempre gonfia e si fatica a digerire;
- si è pieni di aria nella pancia;
- si ha reflusso acido;
- si ha la sensazione di avere una colla in gola e difficoltà a deglutire;
- quando si tossisce si espelle catarro anche se non si ha l'influenza;
- il naso è sempre chiuso;
- si ha costipazione o diarrea;
- l'umore è fluttuante;
- ci si sente ricoperti di grasso;
- si ha grasso duro sull'addome e sulla schiena;
- si ha spesso la candida;
- la lingua al risveglio è bianca e impastata;
- è stata diagnosticata una colite;
- si soffre di permeabilità intestinale;
- si emette gas maleodorante;
- è stata diagnosticata una gastrite da stress.

Il nostro corpo ha delle mucose che hanno il compito di controllare tutto ciò che ingeriamo e inaliamo. La mucosa intestinale e quella respiratoria hanno funzioni simili e sono intimamente collegate. Infatti molte persone che soffrono di asma tendono a essere stitiche, mentre persone che soffrono di permeabilità intestinale, coliti, gastriti, intolleranze alimentari, possono avere sintomi respiratori, catarro e naso chiuso.

Il muco è l'arma della mucosa per difenderci da ciò che in noi non va bene. Ecco perché, se siamo un biotipo gastro-intestinale, possiamo avere muco nelle feci, raffreddore, asma, catarro. Il cibo rimane a contatto con la mucosa anche sino a 3 giorni e nei casi di stipsi anche 5-7 giorni. In questo modo diventa tossico, imputridisce e irrita l'intestino che reagisce producendo muco, si iperattiva e si altera il sistema immunitario, scatenando l'endotossiemia. A

questo punto compaiono fastidi gastro-intestinali, ma anche respiratori e generali. L'infiammazione che si innesca favorisce l'aumento dell'adipe, del grasso bianco, dove vanno a stoccarsi le tossine lipofile. Il dimagrimento si blocca, il metabolismo rallenta e il corpo cerca di difendersi come può da altri stress.



Fig. 6.13 - Biotipo gastrointestinale.

Queste problematiche sono scaturite da diverse cause. In primo luogo, è proprio lo stress non gestito che altera il GUT Microbiota intestinale e la produzione ormonale del GUT, che a sua volta comunica con il cervello mandando segnali di allarme. Nell'intestino, a causa di stress e cibo sbagliato, si possono selezionare batteri che fanno ingrassare.

Purtroppo, la maggior parte del cibo consumato in occidente è proprio quello che più di tutti ci intossica: farine raffinate e trattate con cui si preparano pane, pasta e pizza, zucchero, bevande zuccherate, bevande gassate, cibi in scatola con conservanti cancerogeni, latte e derivati carichi di antibiotici e ormoni. Se al cibo aggiungiamo i fattori di inquinamento dell'ambiente che il nostro corpo deve continuamente filtrare, ci rendiamo conto che intossicarci è cosa di un attimo se non prestiamo attenzione a noi stessi.

Tutto ciò favorisce l'insorgenza della fragilità intestinale (che si può tradurre anche in affaticamento epatico, vedi il biotipo epatico), disbiosi (sovra-crescita di specie batteriche intestinali patogene re-

sponsabili anche dell'obesità), proliferazione di candida intestinale e vaginale che causa stanchezza, debolezza, infiammazione intestinale, malassorbimento.

Di seguito trovi una serie di sintomi e caratteristiche specifiche riguardanti questo biotipo. Accanto a ogni voce trovi una casella con la dicitura "sì". Se hai uno di questi sintomi o ti rispecchi in una caratteristica riportata, barra la casella. Alla fine conta i "sì" che hai barrato e scrivi il totale.

BIOTIPO VISCERALE	
Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche	
Epatico	
viso gonfio	<input type="checkbox"/> sì
ritenzione	<input type="checkbox"/> sì
pancia tonda e dura	<input type="checkbox"/> sì
costipazione o attacchi di dissenteria	<input type="checkbox"/> sì
bruciori di stomaco/indigestione	<input type="checkbox"/> sì
rotoli di grasso duri e densi intorno al punto vita	<input type="checkbox"/> sì
stomaco prominente	<input type="checkbox"/> sì
affaticamento	<input type="checkbox"/> sì
mente offuscata	<input type="checkbox"/> sì
calo della libido	<input type="checkbox"/> sì
sbalzi d'umore	<input type="checkbox"/> sì
comparsa di spider nevi (nei rossi a forma di ragno)	<input type="checkbox"/> sì
macchie scure sulla pelle	<input type="checkbox"/> sì
emorroidi	<input type="checkbox"/> sì
dolore alla spalla e al trapezio destro	<input type="checkbox"/> sì
mal di testa	<input type="checkbox"/> sì
artrite migrante	<input type="checkbox"/> sì
lingua sporca	<input type="checkbox"/> sì
alito cattivo	<input type="checkbox"/> sì

Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche	
urine scure al risveglio e talvolta maleodoranti	<input type="checkbox"/> sì
fame per dolci, grassi e fritti	<input type="checkbox"/> sì
fastidio a dormire sul fianco sinistro	<input type="checkbox"/> sì
palpebre gonfie e pruriginose	<input type="checkbox"/> sì
prurito generalizzato	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Renale	
iper-reattività	<input type="checkbox"/> sì
prurito soprattutto sulle spalle	<input type="checkbox"/> sì
corpo paffuto	<input type="checkbox"/> sì
viso gonfio	<input type="checkbox"/> sì
zigomi che scompaiono	<input type="checkbox"/> sì
caviglie gonfie	<input type="checkbox"/> sì
anelli che non si sfilano	<input type="checkbox"/> sì
ritenzione e grasso sotto e dietro le ginocchia, sugli avambracci, sul collo	<input type="checkbox"/> sì
grasso sotto gli occhi e sulla parte bassa della schiena	<input type="checkbox"/> sì
"cellulite renale" sullo stomaco	<input type="checkbox"/> sì
sete e disidratazione nonostante la ritenzione idrica	<input type="checkbox"/> sì
occhiaie	<input type="checkbox"/> sì
borse sotto gli occhi	<input type="checkbox"/> sì
pallore	<input type="checkbox"/> sì
invecchiamento precoce	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Gastro-intestinale	
peso bloccato	<input type="checkbox"/> sì
sembra di non digerire	<input type="checkbox"/> sì
aria nella pancia tutto il giorno	<input type="checkbox"/> sì
devi slacciarti i pantaloni durante la giornata	<input type="checkbox"/> sì
reflusso acido	<input type="checkbox"/> sì
sensazione di avere una colla in gola	<input type="checkbox"/> sì

Continua...

... Continua

BIOTIPO VISCERALE	
Caratteristiche fisiche, funzionali e psichiche	
Gastro-intestinale	
quando tossisci espelli catarro anche se non sei influenzato	<input type="checkbox"/> sì
nasò chiuso	<input type="checkbox"/> sì
costipazione e/o diarrea	<input type="checkbox"/> sì
l'umore è fluttuante	<input type="checkbox"/> sì
ti sembra di essere ricoperto di grasso	<input type="checkbox"/> sì
hai grasso duro sull'addome e sulla schiena	<input type="checkbox"/> sì
anche l'acqua ti fa ingrassare	<input type="checkbox"/> sì
hai spesso la candida vaginale	<input type="checkbox"/> sì
la lingua al risveglio è bianca e impastata	<input type="checkbox"/> sì
ti è stata diagnosticata una colite	<input type="checkbox"/> sì
soffri di permeabilità intestinale	<input type="checkbox"/> sì
emetti gas maleodorante	<input type="checkbox"/> sì
soffri di gastrite da stress	<input type="checkbox"/> sì
Totale sì:	

Adesso tira le somme: qual è lo psico-biotipo ormonale-viscerale prevalente?

Se hai marcato più della metà dei "sì" per un biotipo, è molto probabile che tu ne faccia parte. Se ne hai barrati meno, hai una tendenza a quel biotipo.

Puoi essere contemporaneamente più di un biotipo, per esempio adrenalinico-renale oppure cortisolico-estrogenico-epatico-renale o anche estrogenico-gastro-intestinale.

Ricorda che questi sono biotipi funzionali e sono molto variabili in base alle condizioni del momento, allo stress, all'ambiente, allo stile di vita e agli errori pregressi.

In quale psico-biotipo ormonale-viscerale ti riconosci?

I test qui riportati sono generici ed esemplificativi e forniscono informazioni di base. Per sintomi specifici ti consiglio di rivolgerti al tuo medico curante.

Come procedere con la dieta della pancia

Dunque, ora che abbiamo esplorato tutti gli aspetti dei biotipi costituzionali e ormonali-viscerali, scrivi qui sotto in ordine:

1. il biotipo costituzionale prevalente;
2. il biotipo costituzionale associato;
3. il o i biotipi ormonali-viscerali in ordine di punteggio (dal più alto al medio).

Ometti per il momento i punteggi più bassi. Ricompila nuovamente le tabelle dopo aver terminato il programma di 4 settimane della dieta della pancia. Potresti accorgerti che, dopo questo periodo, le tue condizioni fisiche saranno cambiate.

Ti faccio un esempio con alcuni casi:

Io

Biotipo costituzionale prevalente: bilioso

Biotipo costituzionale associato: cerebrale

Biotipo ormonale: nessuno (ex tiroideo*)

Biotipo viscerale: gastrointestinale

* (Ex tiroideo: non ho più la tiroidite che ho curato con *La dieta della tiroide*, Edizioni LSWR, 2018.)

Sig.ra XZ

Biotipo costituzionale prevalente: bilioso

Biotipo costituzionale associato: sanguigno

Biotipo ormonale: tiroideo, cortisolico

Biotipo viscerale: gastrointestinale, renale

Sig. AB

Biotipo costituzionale prevalente: sanguigno
Biotipo costituzionale associato: linfatico
Biotipo ormonale: estrogenico, tiroideo
Biotipo viscerale: gastrointestinale, epatico, renale

Tu

Biotipo costituzionale prevalente:
Biotipo costituzionale associato:
Biotipo ormonale:
Biotipo viscerale:

Bene, adesso sai che dovrai seguire lo schema della dieta della pancia del tuo biotipo prevalente, che potrai sostituire con lo schema per il biotipo associato per almeno 1-2 settimane ai cambi di stagione (quindi 4 volte l'anno) o durante i periodi di forte stress se hai componenti cerebrali spiccate o se sei tendenzialmente adrenalinico e/o cortisolico. Questo perché lo stress non gestito può intaccare, per effetto domino, il funzionamento di ghiandole e organi con riflessi negativi sul corpo e quindi sulla costituzione.

Ogni biotipo avrà il suo schema per la dieta della pancia con differenze sostanziali in base al funzionamento della peristalsi.

Mi spiego meglio: se soffri di stipsi seguirai lo schema del tuo biotipo al quale aggiungerai le strategie per la **pancia lenta**; se soffri di diarrea, le strategie per la **pancia veloce**; se vai al bagno regolarmente ogni giorno, le strategie saranno facoltative perché hai una **pancia regolare**.

Per ogni biotipo ormonale e viscerale saranno proposte strategie specifiche per facilitare il ripristino di una funzione normale. Così, per esempio, se sei tiroideo avrai a disposizione una tisana per aiutarti, se sei epatico strategie per ripulire il fegato, se sei estrogenico avrai supporti per la ritenzione e la cellulite.

Le strategie specifiche sono definite **boost**.

Boost significa incremento, quindi intendo l'**incremento esponenziale dell'efficacia della strategia biotipizzata per il raggiungi-**

mento dell'obiettivo, che esso sia dimagrire o sgonfiare la pancia o risolvere la stipsi o la diarrea (o tutti).

Sarai tu a decidere quali e quanti boost utilizzare in base alle necessità: quali ti fanno sentire meglio, quali utilizzare solo al bisogno, quali fare propri per tutta la vita, quali utilizzare per le 4 settimane della dieta della pancia. I boost sono limitatamente opzionali, nel senso che dovrà scegliere almeno 2 boost per tipo da mettere in pratica ogni giorno, per aiutarti velocemente a risolvere il tuo problema legato alla pancia. Ma se tu riuscissi anche con cadenza bisettimanale a utilizzarne almeno 4-6 il miglioramento sarebbe amplificato. I boost aiutano a risolvere l'intoppo metabolico, proprio quello che ti frustra perché non riesci a dimagrire o a risolvere i tuoi problemi di pancia.

Pancia veloce, pancia lenta e pancia regolare

In base alla velocità e tempistica di evacuazione, per renderti più facile individuare qual è il tuo tipo di pancia e quali boost seguire ho suddiviso la pancia in tre sottotipi.

Pancia veloce (diarrea): da 1 a più evacuazioni al giorno di fuci liquide-poltacee (scala di Bristol, vedi Fig. 5.1, fuci di tipo 5, 6, 7). Se capita occasionalmente in caso di infezioni, febbre, intossicazioni, seguì le indicazioni per la pancia veloce solo in quel periodo.

Pancia lenta (costipazione o stipsi): evacuazione a giorni alterni, evacuazione ogni 2-3-4-5-6-7-8-9-10 giorni di fuci dure (scala di Bristol, fuci di tipo 1 e 2). Se la costipazione è superiore ai 10 giorni contattare il proprio medico per gli approfondimenti del caso.

Pancia regolare: evacuazione ogni giorno da 1 a 3 volte di fuci ben formate (scala di Bristol, fuci di tipo 3 e 4).

Se l'evacuazione è alterna ovvero si alternano periodi di stipsi a periodi di diarrea seguire lo schema in modo alternato.

Ti consiglio comunque di rivolgerti al tuo medico per farti prescrivere gli esami per approfondire meglio la situazione della tua pancia.

Cosa e quanto mangiare con la dieta della pancia

La dieta della pancia prevede alimenti veri, non raffinati, che si combinano rapidamente per creare pasti sani, gustosi e sazianti. Quindi

avrai una lista della spesa chiara ed esaustiva. La lista ti servirà per capire ciò che potrai consumare liberamente durante il programma biotipizzato per la tua pancia.

Non ti dovrà preoccupare di cucinare ricette difficili, anzi, durante le 4 settimane del Metodo Missori-Gelli® **ti invito a mangiare nel modo più semplice possibile per dare tempo alla tua pancia di ripararsi senza perdere tempo a gestire, digerire ed eliminare tossine, edulcoranti e conservanti presenti nei cibi complessi, perché è nei momenti di pausa tra un processo digestivo e l'altro che l'infiammazione si autoripa e il corpo si può finalmente liberare degli eccessi e del grasso di troppo.**

Per capire quanto mangiare in base alla tua costituzione, non potendo fare un calcolo matematico perché non ti conosco di persona (ecco perché le diete uguali per tutti non funzionano, proprio perché non abbiamo le stesse necessità nutrizionali) ti suggerisco di utilizzare il **metodo delle proporzioni**, che è scientificamente validato perché si riferisce alla quantità di macronutrienti indicativamente necessari per il tuo fabbisogno in base alla corporatura. In questo modo potrai mangiare tranquillamente anche fuori casa, al ristorante, alla tavola calda, alla mensa, senza preoccuparti delle grammature. Con il **metodo delle proporzioni, che si riferiscono all'alimento cotto quando si tratta di carboidrati, proteine e verdura cotta, crudo quando si tratta di grassi, frutta e verdura cruda**, potrai condividere con i tuoi familiari, amici e conoscenti pasti preparati per più persone senza dover fare o richiedere una cucina a parte (ovviamente se le pietanze contengono alimenti tutti giusti per te).

Ti suggerirò anche delle ricette per farti vedere quanto è facile organizzare la tua dieta della pancia, perché devi mangiare quello che piace a te, non a me, perché si tratta, appunto, di una dieta costruita sulle tue necessità, anche psichiche. Per esempio, io amo la colazione salata, mentre magari a te piace dolce, quindi la colazione salata per te sarebbe vissuta come qualcosa di sgradevole.

Ti indicherò anche esempi di ricette che potrai personalizzare in base al tuo gusto. La misura o grammatura sarà indicata utilizzando utensili da cucina, così da facilitarti, perché non dovrà utilizzare la bilancia per pesare gli alimenti, a meno che tu non lo voglia.

Tabella delle proporzioni

Tabella 6.1

Porzioni			
	una porzione di proteine		una porzione di frutta
	una porzione di carboidrati		una porzione di grassi
	una porzione di vegetali		
Oggetti per misurare			
 250 ml	 10 ml	 5 ml	

Per scoprire cosa è meglio mangiare e, al contrario, cosa è meglio evitare durante le 4 settimane della dieta della pancia, ho stilato per te una lista della spesa da consultare a colpo d'occhio, suddivisa per macronutrienti e con indicazioni relative al tipo di pancia: se veloce, lenta o regolare. In questo modo non potrai sbagliare.

Se dovessi avere la pancia veloce che già dalla seconda/terza settimana diventa regolare puoi provare ad aggiungere alimenti previsti per la pancia regolare, uno alla volta e uno al giorno; se la pancia dovesse tornare nuovamente veloce, togli l'ultimo alimento aggiunto e prosegui il tuo piano settimanale sino a tornare regolare. Se la tua pancia è lenta e diventa regolare, prosegui con il tuo piano, se diventa veloce, passa per 2-3 giorni al piano del tuo biotipo per la pancia veloce. Quando l'evacuazione torna regolare prosegui con il piano relativo alla pancia regolare.

Voglio essere ottimista. Molti miei pazienti, trovano beneficio in un paio di settimane di dieta della pancia, ma loro sono inquadrati personalmente da un punto di vista dei sintomi. Quando procedi da solo, potresti tralasciare informazioni importanti, pertanto potrebbero volerci 4 settimane per avere una frequenza di evacuazione regolare. Se hai già una pancia regolare, vedrai progressivamente la pancia sgonfiarsi. Nelle 4 settimane perderai centimetri e i pantaloni e le gonne inizieranno a scivolare sul tuo punto vita. **Focalizzati più sui sintomi e i centimetri che sulla bilancia, perché qualora tu avessi una carenza di massa muscolare secondaria all'infiammazione cronica della pancia e al catabolismo, nelle prime settimane potre-**

sti recuperare massa magra mentre perdi la massa grassa viscerale e questo sulla bilancia tradizionale si traduce in un calo poco evidente del peso netto. Solo la valutazione con l'impedenziometria ci consente di sapere quanto grasso hai perso e quanto muscolo hai recuperato, nonché se è presente o meno ritenzione idrica.

Durante le 4 settimane utilizza per alimentarti i cibi "Sì" ed evita il più possibile i cibi "NO". So che vuoi risultati molto velocemente, quindi se ti attieni a questa semplice regola, li vedrai in un batter d'occhio: 4 settimane passano velocemente. E ti ritroverai in forma scoprendo una nuova energia.

Alimenti Sì durante le 4 settimane

Ho preparato per te la lista della spesa in base alla velocità della tua pancia. Potrai utilizzare gli alimenti della lista per comporre i tuoi pasti in base al tuo schema biotipizzato. Non è necessario acquistarli tutti, perché sono tantissimi, ma ti ho dato la possibilità di avere tante opzioni tra cui scegliere in base ai gusti personali. Alcuni alimenti sono liberi in quantità, per altri attieniti alle porzioni indicate nel tuo schema biotipizzato. Mangia biologico, a km zero e di stagione il più possibile. Sul mio sito www.serenamissori.it trovi il calendario della frutta e verdura di stagione; lo puoi scaricare sullo smartphone per averlo sempre a colpo d'occhio. Scegli frutta e verdura brutta: più è bella, più è trattata chimicamente; se hai un piccolo giardino, inizia a coltivare qualcosa. Scegli carne allevata al pascolo e uova biologiche. Evita i prodotti confezionati e troppo elaborati. Elimina dalla lista tutti gli alimenti che non ti piacciono o verso i quali hai un'allergia o un'intolleranza. Anche l'alimento più sano può dare reazioni allergiche. Ognuno ha una reazione peculiare agli alimenti.

Carne allevata al pascolo o grass-fed e carne biologica

La carne non è tutta uguale ed è importantissimo fare attenzione a quale sceglieremo per nutrirci, poiché ciò che mangia l'animale, successivamente, viene assimilato anche da noi. Evitiamo carni che arrivano da animali fatti crescere negli allevamenti intensivi: oltre a essere sottoposti a condizioni di crudeltà, questi animali vengono nutriti con mangimi geneticamente modificati.

Quando scegliamo la carne preferiamo quella che proviene da animali allevati al pascolo e/o nutriti a erba, la cosiddetta **carne grass-fed**. Questa tipologia di carne ha una qualità nutrizionale più elevata rispetto alle altre, infatti contiene più vitamine, più minerali, più omega 3. Gli allevamenti grass-fed, inoltre, rispettano gli animali, la natura e l'ambiente.

Attenzione! La carne grass-fed non va confusa con la carne biologica. Quest'ultima, anche se superiore rispetto alla carne convenzionale, non prevede l'uso esclusivo del pascolo o dell'erba come fonte nutrizionale per gli animali, che possono essere nutriti anche con cereali e/o legumi biologici (soprattutto mais e soia). Gli animali allevati al pascolo e/o a erba non vengono nutriti con legumi o cereali poiché questi alimenti non sono previsti naturalmente come fonte nutrizionale per gli animali stessi, ma sono stati introdotti successivamente.

Lista di alimenti per la pancia regolare

Verdura biologica o a km zero		
asparagi	fagiolini	radicchio
barbabietola rossa e foglie (<i>cruda-cotta</i>)	finocchio	rape
bietola	funghi	ravanelli
broccoli	germogli (<i>tutti i tipi eccetto la soia</i>)	rucola/rughetta
broccoletti	indivia	scalogno
carciofi (<i>freschi, sott'olio extra vergine d'oliva, fritti in olio extra vergine d'oliva</i>)	insalatina al taglio (<i>valeriana, songino, misticanza, acetosetta</i>)	sedano comprese le foglie
cardi	lattughe (<i>tutti i tipi eccetto iceberg</i>)	sedano rapa
carote	melanzana (<i>con moderazione max 1 volta a settimana</i>)	spinaci
cavolotti di Bruxelles	pastinaca	spirulina
cavolfiore	peperoni	taccole
cavolo (<i>qualsiasi tipo, compresi i cavoli fermentati e kimchi</i>)	peperoncini (<i>nota: tutti i peperoni e le spezie piccanti sono da evitare in caso di malattie autoimmunitarie in fase attiva</i>)	tarassaco
cavolo nero	porri	vegetali di mare / alghe - dulce, hijiki, fuco, kombu, nori
cavolo riccio	rabarbaro	verdure a foglia verde
cetrioli (<i>freschi, sott'aceto senza zucchero, fermentati</i>)		verdure fermentate (<i>tutti i tipi, come crauti, kimchi, e sottaceti coltivati</i>)
cicoria		zucca estiva (<i>tutti i tipi</i>)
cipolle (<i>rosse, gialle, bianche</i>)		zucca invernale (<i>tutti i tipi</i>)
daikon (ravanello bianco)		zucchine

Frutta biologica o a km zero

albicocche	kiwi	more
ananas	kumquat	papaia
anguria	lampone	pere (<i>tutti i tipi</i>)
arance	lime	pesche
banane	limoni	pomodori (<i>i pomodori sono considerati frutta, non verdura, ma vanno consumati con moderazione in caso di infiammazione intestinale, è ok il sugo di pomodoro</i>)
castagne	mandarini	pomelo (<i>non assumere in concomitanza con i farmaci</i>)
ciliegie	mango	prugne
clementine	mele (<i>tutti i tipi, ma meglio rossa con la buccia</i>)	uva
fichi	melograno	
fichi d'india	melone	
fragole	mirtilli	
gelsi		

Carboidrati complessi

amaranto	legumi (<i>lenticchie rosse, gialle, marroni, piselli, ceci, fagioli, fave, meglio decorticati</i>)	patate dolci (<i>batate</i>)
avena/farinina d'avena/fiocchi d'avena (<i>gluten free se celiaco</i>)	miglio	patate (no in caso di infiammazione cronica intestinale)
bulgur (*)	pasta di riso integrale o riso venere	orzo (*)
farro chicchi, farina e pasta (*)	sorgo	quinoa (<i>farina, semi, pasta, fiocchi</i>)
farina di castagne	senatore cappelli (*)	riso (<i>basmati, integrale, rosso, selvatico, thai, nero</i>)
farina di ceci	teff	zucca e barbabietola rossa (sono sia carboidrati sia verdura)
farina integrale (*)	timilia (*)	
grano saraceno in farina, chicchi e pasta	pasta di legumi (<i>lenticchie, ceci, fagioli</i>)	

(*) No se celiaco o sensibile al glutine e inserire comunque dopo le 4 settimane.

Dolcificanti (al bisogno e con moderazione)

banane mature	miele	uva sultanina
datteri	mirtilli disidratati	vaniglia
eritritolo	sciroppo d'acero	xilitolo di betulla
fichi secchi	stevia	zucchero di cocco

Grassi

avocado	latte di anacardi o nocciole	olio extravergine d'oliva
burro di sesamo, di cocco, di anacardi, di mandorle, di zucca, di nocciole, di noci (<i>no arachidi</i>)	latte di cocco	olio di cocco
cocco fresco o in scaglie	latte di mandorla	olio di sesamo e di vinaccioli
cioccolata fondente 80% (*)	maionese senza amido di mais	olive
ghee (burro chiarificato indiano)	noci, mandorle, anacardi, nocciole, noci di macadamia, pistacchi, pinoli, noci del Brasile	semi di lino, di chia, di papavero, di zucca, di girasole
hummus		yogurt di cocco

(*) Contiene anche una piccola quota di carboidrati e proteine.

Proteine vegetali (*)

burri di noci (<i>mandorle, anacardi, nocciola, noci</i>) farina di lupini, farina di ceci	funghi legumi (<i>lenticchie, ceci, piselli, fagioli, fave, lupini</i>) (**) noci e semi (<i>mandorle, sesamo, noci, noci del Brasile, semi di lino</i>)	proteine in polvere (quinoa, riso, pisello, canapa) quinoa
---	--	---

(*) Attenzione: contengono anche carboidrati e grassi.

(**) Limitare a 1 volta a settimana i legumi se è presente meteorismo.

**Proteine animali
(allevamento al pascolo, biologiche) (*)**

agnello calamari, totani, seppie, polpo carne di manzo (<i>tutti i tagli magri, purché allevata al pascolo</i>) coniglio crostacei faraona pollo biologico	prosciutto crudo (<i>senza nitriti e nitrati, no ad altri affettati</i>) proteine in polvere dell'uovo o del siero di latte senza lattosio ed edulcoranti o di manzo maiale (<i>solo se da allevamento a ghiande</i>) pesce (<i>non di allevamento, no pesce spada, pangasio e tilapia</i>)	salmone selvaggio (<i>affumicato, fresco o surgelato</i>) ricotta di siero di pecora, capra, bufala, mucca senza lattosio tacchino biologico tonno e sgombro (<i>fresco, surgelato o in vetro max 1-2 volte al mese</i>) uova biologiche
--	--	--

(*) Attenzione: sono opzioni, quindi scegliere in base ai gusti personali e/o alla tolleranza all'alimento.

**Erbe, spezie e condimenti vari
(quantità libera)**

aceto di mele non pastorizzato aceto balsamico senza zucchero aceto di riso aceto di cocco acqua filtrata o di bottiglia di vetro aglio brodi fatti in casa (<i>di tacchino, pollo, carne rossa, ossi, vegetale, con dado vegetale senza glutammato, glutine, latte e soia</i>) cacao in polvere	caffè caffè di cicoria capperi curcuma erbe aromatiche (<i>secche o fresche: basilico, alloro, semi di sedano, aneto, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, dragoncello, timo ecc.</i>) infusi vari pepe nero, rosa, bianco scorza di limone e di arancio sottaceti senza zucchero	sale marino integrale o sale rosa semi di sesamo, lino, papavero, zucca, chia ecc. spezie fresche e secche (<i>cannella, coriandolo, cumino, curcuma, cacao, zenzero, noce moscata, pepe, peperoncino in polvere, paprika ecc.</i>) vaniglia, estratto naturale o semi gomma xantana
---	---	--

Lista di alimenti per la pancia veloce

Verdura biologica o a km zero

bietola carote cetrioli (<i>freschi, sott'aceto senza zucchero, fermentati</i>) cicoria cipolle (<i>rosse, gialle, bianche</i>) daikon (ravanello bianco) finocchio indivia	insalatina al taglio (<i>valeriana, songino, misticanza, acetosetta</i>) lattughe (<i>tutti i tipi eccetto iceberg</i>) pastinaca peperoncini (<i>nota: tutti i peperoni e le spezie piccanti sono da evitare in caso di malattie autoimmunitarie in fase attiva</i>)	radicchio rape ravanelli rucola-rughetta scalogno sedano rapa verdure fermentate (<i>tutti i tipi, come crauti, kimchi, e sottaceti max 1 volta a settimana</i>) zucca estiva (<i>tutti i tipi</i>) zucca invernale (<i>tutti i tipi</i>) zucchine
--	--	---

Frutta biologica o a km zero

arance clementine gelsi kumquat lampone lime limoni	mandarini mango mele (<i>tutti i tipi ma meglio rossa con la buccia</i>) melograno melone mirtilli more	papaia pomelmo (<i>non assumere in concomitanza con i farmaci</i>)
---	---	---

Carboiodrati complessi

amaranto avena / farina d'avena / fiocchi d'avena (<i>gluten free se celiaco</i>) bulgur (*) farro chicchi, farina e pasta (*) farina di castagne farina integrale (*) grano saraceno in farina, chicchi e pasta	miglio pasta di riso integrale o riso venere sorgo senatore cappelli (*) teff timilia (*)	patate dolci (batate) patate (no in caso di infiammazione cronica intestinale) orzo (*) quinoa (<i>farina, semi, pasta, fiocchi</i>) riso (<i>basmati, integrale, rosso, selvatico, thai, nero</i>) zucca (è sia carboidrato sia verdura)
--	--	--

(*) No se celiaco o sensibile al glutine e inserire comunque dopo le 4 settimane.

Dolcificanti (al bisogno e con moderazione)

datteri fichi secchi	miele mirtilli disidratati sciropo d'acero	uva sultanina vaniglia zucchero di cocco
-------------------------	--	--

Grassi		
avocado burro di sesamo, cocco, anacardi, di mandorle, zucca, nocciole, noci <i>(no arachidi)</i> cocco fresco o in scaglie ghee (burro chiarificato indiano)	latte di anacardi o nocciole latte di cocco latte di mandorla maionese senza amido di mais noci, mandorle, anacardi, nocciole, noci di macadamia, pistacchi, pinoli, noci del Brasile	olio extravergine d'oliva olio di cocco olio di sesamo e di vinaccioli olive semi di lino, di chia, di papavero, di zucca, di girasole yogurt di cocco

Proteine vegetali (*)		
burri di noci (<i>mandorle, anacardi, nocciole, noci</i>) farina di lupini, ceci legumi (<i>lenticchie, ceci, piselli, fagioli, fave, lupini</i>) (**)	noci e semi (<i>mandorle, sesamo, noci, noci del Brasile, semi di lino</i>)	proteine in polvere (quinoa, riso, canapa) quinoa

(*) Attenzione: contengono anche carboidrati e grassi.

(**) Limitare a 1 volta a settimana i legumi come fonte proteica.

Proteine animali (allevamento al pascolo, biologiche) (*)		
agnello calamari, totani, seppie, polpo carne di manzo (<i>tutti i tagli magri allevata al pascolo</i>) coniglio crostacei faraona pollo biologico	prosciutto crudo (<i>senza nitriti e nitrati, no altri affettati</i>) proteine in polvere dell'uovo o del siero di latte senza lattosio ed edulcoranti o di manzo maiale (<i>solo se da allevamento a ghiande</i>) pesce (<i>non di allevamento, no pesce spada, pangasio e tilapia</i>)	salmone selvaggio (<i>affumicato, fresco o surgelato</i>) tacchino biologico tonno e sgombro (<i>fresco, surgelato o in vetro max 1-2 volte al mese</i>) uova biologiche

(*) Attenzione: sono opzioni, quindi scegliere in base ai gusti personali e/o alla tolleranza all'alimento.

Erbe, spezie e condimenti vari (quantità libera)		
aceto di mele non pastorizzato aceto di riso aceto di cocco acqua filtrata o di bottiglia di vetro aglio brodi fatti in casa (<i>di tacchino, pollo, carne rossa, ossi, vegetale, con dado vegetale senza glutammato, glutine, latte e soia</i>) cacao in polvere capperi curcuma	erba aromatiche (<i>secche o fresche: basilico, alloro, semi di sedano, aneto, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, dragoncello, timo ecc.</i>) infusi vari pepe nero, rosa, bianco scorza di limone e di arancio sottaceti senza zucchero	sale marino integrale o sale rosa semi di sesamo, lino, papavero, zucca, chia ecc. spezie fresche e secche (<i>cannella, coriandolo, cumino, curcuma, cacao, zenzero, noce moscata, pepe, peperoncino in polvere, paprika ecc.</i>) vaniglia, estratto naturale o semi gomma xantana

Lista di alimenti per la pancia lenta

Verdura biologica o a km zero		
asparagi barbabietola rossa e foglie (<i>cruda-cotta</i>) bietola broccoli broccoletti carciofi (<i>freschi, sott'olio extra vergine d'oliva, fritti in olio extra vergine d'oliva</i>) cardi carote cavoletti di Bruxelles cavolfiore cavolo (<i>qualsiasi tipo, compresi i cavoli fermentati e kimchi</i>) cavolo nero cavolo riccio cetrioli (<i>freschi, sott'aceto senza zucchero, fermentati</i>) cicerchia cipolle (<i>rosse, gialle, bianche</i>) daikon (ravanello bianco)	fagiolini finocchio funghi germogli (<i>tutti i tipi eccetto la soia</i>) indivia insalatina al taglio (<i>valeriana, songino, misticanza, acetosetta</i>) lattughe (<i>tutti i tipi eccetto iceberg</i>) melanzana (<i>1-2 volta a settimana fritte in olio extra vergine d'oliva se di stagione</i>) pastinaca peperoni peperoncini (<i>nota: tutti i peperoni e le spezie piccanti sono da evitare in caso di malattie autoimmunitarie in fase attiva</i>) porri rabarbaro	radicchio rape ravanelli rucola-rughetta scalogno sedano, comprese le foglie sedano rapa spinaci spirulina taccole tarassaco vegetali di mare (<i>alghe - dulse, hijiki, fuco, kombu, nori</i>) verdure a foglia verde verdure fermentate (<i>tutti i tipi, come i crauti, kimchi, e sottaceti coltivati</i>) zucca estiva (<i>tutti i tipi</i>) zucca invernale (<i>tutti i tipi</i>) zucchine

Frutta biologica o a km zero		
albicocche ananas anguria arance castagne ciliegie clementine fichi fichi d'india fragole gelsi kiwi kumquat	lampone lime limoni mandarini mango mele (<i>tutti i tipi ma meglio rossa con la buccia</i>) melograno melone mirtilli more papaia pere (<i>tutti i tipi</i>)	pesche pomodori (<i>i pomodori sono considerati frutta, non verdura. Vanno consumati con moderazione in caso di infiammazione intestinale, è ok il sugo di pomodoro</i>) pompelmo (<i>non assumere in concomitanza con i farmaci</i>) prugne uva

Carboidrati complessi

amaranto avena / farina d'avena / fiocchi d'avena (gluten free se celiaco) bulgur (*) farro chicchi, farina e pasta (*) farina di castagne farina di ceci farina integrale (*) grano saraceno in farina, chicchi e pasta	legumi (<i>lenticchie rosse, gialle, marroni, piselli, ceci, fagioli, fave meglio decorticati</i>) miglio pasta di riso integrale o riso venere sorgo senatore cappelli (*) teff timilia (*) pasta di legumi (<i>lenticchie, ceci, fagioli</i>)	patate dolci (<i>batate</i>) patate (no in caso di infiammazione cronica intestinale) orzo (*) quinoa (farina, semi, pasta, fiocchi) riso (<i>basmati, integrale, rosso, selvatico, thai, nero</i>) zucca e barbabietola rossa (sono sia carboidrati sia verdura)
--	---	--

(*) No se celiaco o sensibile al glutine e inserire comunque dopo le 4 settimane se la pancia è tornata regolare.

Dolcificanti**(al bisogno e con moderazione)**

datteri fichi secchi	miele mirtilli disidratati sciroppo d'acero	uva sultanina vaniglia zucchero di cocco
-------------------------	---	--

Grassi

avocado burro di sesamo, di cocco, di anacardi, di mandorle, di zucca, di nocciole, di noci (<i>no arachidi</i>) cocco fresco o in scaglie cioccolata fondente 80% (*) ghee (burro chiarificato indiano) hummus	latte di anacardi o nocciole latte di cocco latte di mandorla maionese senza amido di mais noci, mandorle, anacardi, nocciole, noci di macadamia, pistacchi, pinoli, noci del Brasile	olio extravergine d'oliva olio di cocco olio di sesamo e di vinaccioli olive semi di lino, di chia, di papavero, di zucca, di girasole yogurt di cocco
--	--	--

(*) Contiene anche una piccola quota di carboidrati e proteine.

Proteine vegetali (*)

burri di noci (<i>mandorle, anacardi, nocciole, noci</i>) farina di lupini, ceci funghi legumi (<i>lenticchie, ceci, piselli, fagioli, fave, lupini</i>) (**)	noci e semi (<i>mandorle, sesamo, noci, noci del Brasile, semi di lino</i>)	proteine in polvere (quinoa, riso, pisello, canapa) quinoa
---	---	---

(*) Attenzione: contengono anche carboidrati e grassi.

(**) Limitare a 1 volta a settimana i legumi se è presente meteorismo. Prediligere le lenticchie che sono lassative.

Proteine animali (allevamento al pascolo, biologiche) (*)		
agnello calamari, totani, seppie, polpo carne di manzo (<i>tutti i tagli magri, allevata al pascolo</i>) coniglio crostacei faraona pollo biologico	prosciutto crudo (<i>senza nitriti e nitrati, no altri affettati</i>) proteine in polvere dell'uovo o del siero di latte senza lattosio ed edulcoranti o di manzo maiale (<i>solo se da allevamento a ghiande</i>) pesce (<i>non di allevamento, no pesce spada, pangasio e tilapia</i>)	ricotta di siero di pecora, capra, bufala, mucca senza lattosio salmone selvaggio (<i>affumicato, fresco o surgelato</i>) tacchino biologico tonno e sgombro (<i>fresco, surgelato o in vetro max 1-2 volte al mese</i>) uova biologiche

(*) Attenzione: sono opzioni, quindi scegliere in base ai gusti personali e/o alla tolleranza all'alimento.

Erbe, spezie e condimenti vari (quantità libera)		
aceto di mele non pastorizzato aceto balsamico senza zucchero aceto di riso aceto di cocco acqua filtrata o di bottiglia di vetro aglio brodi fatti in casa (<i>di tacchino, pollo, carne rossa, ossi, vegetale, con dado vegetale senza glutammato, glutine, latte e soia</i>) cacao in polvere caffè caffè di cicoria capperi curcuma	erba aromatiche (<i>secche o fresche: basilico, alloro, semi di sedano, aneto, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, dragoncello, timo ecc.</i>) infusi vari pepe nero, rosa, bianco scorza di limone e di arancio sottaceti senza zucchero	sale marino integrale o sale rosa semi di sesamo, lino, papavero, zucca, chia ecc. spezie fresche e secche (<i>cannella, coriandolo, cumino, curcuma, cacao, zenzero, noce moscata, pepe, peperoncino in polvere, paprika ecc.</i>) vaniglia, estratto naturale o semi gomma xantana

Gli alimenti Sì sono tantissimi

Come puoi vedere, in base alla velocità della tua pancia, ho selezionato per te gli alimenti da prediligere durante le 4 settimane in cui seguirai la dieta della pancia. Le opzioni tra le varie categorie di alimenti sono moltissime e sta a te dare libero sfogo al gusto e alla voglia di combinare insieme gli alimenti per creare i tuoi menu preferiti mentre dimagriisci, fai sgonfiare la pancia e recuperi la regolarità intestinale.

Puoi avere la lista sempre con te, per facilitarti quando farai la spesa in negozio, al mercato oppure online.

Vedrai quanto sarà semplice sentirsi bene, in forma e in salute.

Prediligi gli alimenti di stagione e le cotture rapide. Non farti mai mancare le erbe aromatiche e utilizzale in modo furbo per attivare il metabolismo e sgonfiarti. Soprattutto **basilico, timo, origano e salvia ti aiuteranno contro la candida intestinale, la disbiosi, la fermentazione, il gonfiore e il sovrappeso.** Puoi preparare oli aromatizzati con le erbe oppure dei pesti con erbe aromatiche, olive e olio extra vergine d'oliva, oppure con curcuma, pepe, aglio e peperoncino per potenziare il sistema immunitario intestinale, sconfiggere la candida e dimagrire.

Se hai la candida intestinale e la disbiosi, limita la frutta e i dolcificanti. Se è preponderante il meteorismo, oltre alla frutta e alla verdura, limita i legumi perché lo aumentano.

I super alimenti Sì

Fra gli alimenti Sì suddivisi per tipologia di pancia ora ti propongo una lista di cibi davvero "super". Super perché possono essere consumati da tutti e soprattutto perché hanno caratteristiche nutritive eccezionali, che ci aiutano a stare bene.

Olive

Le puoi consumare verdi o nere, in salamoia o sott'olio. Sono ricche di polifenoli e quercetina. Le olive hanno il loro Microbiota che aiuta a bilanciare il Microbiota umano. Oltre a essere buonissime sono sazianti, gratificanti e ci permettono di tenere in ordine l'intestino.

Basilico

È ricco di acido boswelico che è antinfiammatorio. Il basilico è digerivo, rinfrescante e aiuta a riparare l'infiammazione e la permeabilità intestinale.

Origano

È un rimedio naturale per sconfiggere la candida intestinale e la disbiosi.

Salvia

È un alleato potente per debellare il gonfiore addominale e il gonfiore nella fase premenstruale.

Curcuma

Una delle mie spezie preferite! Oltre a dare un sapore davvero unico ai piatti è antinfiammatoria e antiossidante. La curcuma è un dimagrante perché agisce proprio sull'infiammazione data dall'accumulo delle cellule adipose.

Zenzero

La radice dai mille benefici. Lo zenzero è antinfiammatorio, antiossidante ed è un amico insostituibile che aiuta a perdere peso.

Avocado

È un frutto ricco di grassi che aiutano a ricostruire il film idro-lipidico. Oltre ad avere un sapore irresistibile l'avocado è altamente saziente.

Sedano

Cotto o crudo è un aiuto importante in caso di pancia lenta. Il sedano, infatti, contiene sedanina, un lassativo che ci aiuta ad andare in bagno senza avere coliche.

Mela rossa

Ricca di pectina e quercetina, ci aiuta a sgonfiare la pancia. È buona e altamente saziente.

Capperi

Sono ricchi di antiossidanti e quercetina, per questo ci aiutano a mantenere in salute il Microbiota. Sono un potente anti-aging. Possono essere messi in ogni piatto (anche nella pasta). Se vengono acquistati sotto aceto vanno risciacquati, invece se vengono acquistati sotto sale va tolto il sale.

Alimenti NO durante le 4 settimane

Durante le 4 settimane della dieta della pancia, che sono sicura vorrai prolungare perché ti sentirai decisamente meglio e prenderai coscienza di quali sono gli alimenti che ti infiammano, ti invito a evitare il più possibile alcuni alimenti.

Gli alimenti NO sono di utilizzo comune, anzi di "abuso" comune tanto da diventare una normalità errata, sino a pensare di non riuscire a vivere senza, tanto ne siamo dipendenti. Il fatto è che alcuni di noi sono intolleranti se non allergici ad alcuni di questi, e per tanti altri, invece, questi alimenti sono pro-infiammatori, favoriscono l'aumento di peso, la steatosi epatica, la candida, la disbiosi, l'infiammazione intestinale.

Dunque, una volta ripristinata una condizione di salute e benessere soddisfacente, anche dimostrabile tramite gli esami specifici che potrai eseguire, potrai provare a reinserire uno alla volta gli alimenti NO ai quali non sei fortemente intollerante o allergico. Qui trovi l'elenco di tutti gli alimenti NO per tutti i tipi di pancia, mentre nell'elenco degli alimenti Sì per ogni pancia hai gli alimenti specifici per te. Attieniti alla lista per quanto possibile.

Alimenti no durante le 4 settimane per tutti i tipi di pancia		
Cereali grano o frumento (chicchi, farina, pasta, pane, pizza) mais (è OGM)	Latte e derivati latte, yogurt formaggi freschi formaggi stagionati burro panna	Dolcificanti zucchero raffinato zucchero di canna sciroppo d'agave sciroppo di fruttosio-glucosio fruttosio
Liquidi alcol vino birra bevande gassate succhi di frutta bevande energizzanti	Proteine cozze, vongole pangasio pesce spada, tilapia fagioli spagna e borlotti legumi (dove indicato) affettati e insaccati con conservanti, glutine e lattosio soia arachidi	Altro salse già pronte edulcoranti artificiali conservanti artificiali nitriti e nitrati caramelle gomme da masticare dolci confezionati gelati con latte vaccino, zucchero e coloranti semi oleosi e uova in casi particolari (vedi a pag. 177-178) solanacee (dove indicato) alcuni tipi di frutta e verdura (dove indicato)

Come vedi l'elenco dei cibi NO è estremamente corto rispetto alla lista della spesa che potrai fare per rimettere in sesto la tua pancia.

Probabilmente ti chiederai il perché di alcune eliminazioni e te lo spiegherò semplicemente nei paragrafi successivi.

Zucchero

Tieni il demone dello zucchero a bada, meno ne mangi e meno ne cerchi. Lo zucchero e i dolcificanti molto zuccherini, ma anche quelli artificiali, creano dipendenza psichica (*carb craving*) che ti procura continue oscillazioni fra energia e cali di forza e fame. Quindi più ne mangi, più ne cerchi, più ti infiammi, più ti ammali e ingrassi. Hai valide alternative gustose tra i dolcificanti consentiti.

Cereali con glutine

Come abbiamo visto in precedenza il glutine è una vera e propria colla ed è proprio per la sua presenza che gli impasti diventano elastici. Per questa sua "dote" di rendere elastici gli alimenti, il glutine viene utilizzato anche per altri cibi (come le caramelle o i dadi per fare il brodo).

Il glutine **non è contenuto nel riso, nel miglio e nel mais** (che però è praticamente tutto OGM). L'avena di per sé non contiene glutine, ma può esserne contaminata se la filiera non è controllata, pertanto deve essere acquistata con la certificazione "senza glutine". L'avena, in ogni modo, contiene avenina, che può avere similitudini con il glutine, quindi bisogna valutare la reattività individuale.

L'effetto del glutine sulla parete intestinale è stato confermato da studi che hanno mostrato l'aumento della proteina zonulina in persone con malattia celiaca e sensibilità al glutine. **La zonulina è una proteina che regola la permeabilità dell'intestino.** Modula le giunzioni strette degli enterociti, le cellule che costituiscono la parete intestinale. Essa si lega a uno specifico recettore dell'epitelio della superficie intestinale e innesca una cascata di reazioni biochimiche che **creano un disassemblamento delle cellule epiteliali, con un conseguente aumento della permeabilità intestinale.**

Ciò fa sì che alcune sostanze passino attraverso l'epitelio stesso, scatenando nel tessuto linfoide sottostante (GALT) una serie di reazioni immunitarie.

La zonulina si misura nel siero del soggetto attraverso un semplice prelievo di sangue, ma anche nelle feci.

Le persone con alti livelli di zonulina, quindi con aumentata permeabilità dell'intestino, presentano spesso disturbi intestinali riconducibili alle tipiche reazioni immunitarie, come per esempio intolleranze, allergie alimentari oppure malattie autoimmuni.

Il mimetismo molecolare

Il nostro sistema immunitario non solo ci difende da ciò che ci fa male, ma memorizza anche la struttura degli elementi dannosi per noi e sviluppa gli anticorpi necessari a contrastarli. Il sistema immunitario, però, non è perfetto e può confondere ciò che è esterno e minaccioso con ciò che è "nostro", e questo accade perché **alcune strutture dei nostri "nemici" sono simili alle nostre stesse strutture molecolari. Quando le strutture sono, appunto, simili, si parla di mimetismo molecolare.**

Il sistema immunitario, quindi, attacca sia il nemico sia le nostre strutture a causa del mimetismo molecolare che, in un certo senso, è una forma di scambio-furto-errore d'identità. Il mimetismo molecolare è uno dei più importanti fattori che scatenano la risposta autoimmune.

Buona parte delle persone sensibili al glutine (circa il 50%) avverte lo stesso problema con la caseina, proprio a causa del mimetismo molecolare.

La caseina è una proteina del latte ed è quindi presente nel latte, nello yogurt, nella panna, nel burro e nei formaggi.

Questo meccanismo è chiamato **cross-reactività**, o reattività crociata: le reazioni crociate avvengono quando gli anticorpi di uno specifico allergene (in questo caso il glutine) riconoscono e inducono reazioni immunitarie di tipo allergico a fronte di un allergene proveniente da un'altra specie (in questo caso la caseina). Come quando si è arrabbiati o nervosi a causa di qualcuno e si reagisce in malo modo anche con altri.

Seguire una dieta senza glutine può apparire, a un occhio sciocco e pieno di preconcetti, una vera e propria moda alimentare. L'obiezione che viene posta più frequentemente è che "il grano lo si è sempre mangiato". È vero: il grano lo si è sempre mangiato, ma che tipo di grano?

Il grano di oggi rispetto a quello del passato è stato notevolmente

modificato sia geneticamente sia durante il **processo di lavorazione**. Oggi il grano è molto più ricco di glutine rispetto al passato. Il grano "moderno", oltretutto, viene trattato con pesticidi tossici e dannosi per la salute (glifosato), soprattutto all'estero, e il grano che arriva sulle nostre tavole sotto forma di pane, pasta e pizza non è solo italiano (per questo ti consiglio vivamente di leggere le etichette).

Se dovete trovare persone che storcono il naso sulla vostra scelta di eliminare il glutine dalla vostra alimentazione, spiegategli che più che un vezzo modaiolo la vostra è una vera e propria esigenza per risolvere tutta una serie di disturbi gastrointestinali, generali e immunologici.

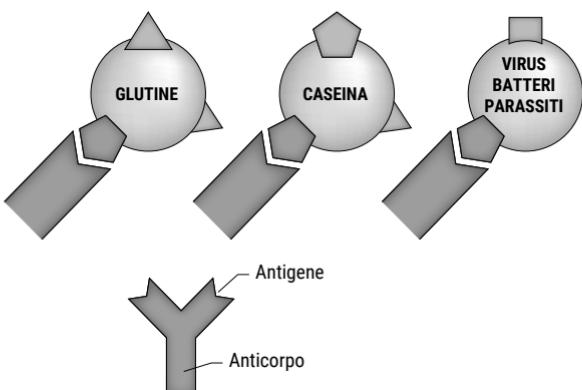


Fig. 6.14 – Il fenomeno del mimetismo molecolare.

Latte e derivati

Le proteine contenute nel latte sono principalmente di due tipologie: caseina e siero.

Le proteine del latte vaccino sono per il 20% siero di latte e per il restante 80% caseina.

Iniziamo con il considerare un fattore che ci dovrebbe portare a riflettere: a differenza del latte vaccino, le proteine del latte materno sono per il 60% siero di latte e per il 40% caseina.

Il mimetismo molecolare, che abbiamo visto essere dannoso, sembra essere attribuito solo alle caseine (che sono chiamate in causa anche nello sviluppo del cancro), ma nel latte che si acqui-

sta o nei formaggi sono presenti sia le caseine sia le proteine del siero (*whey protein*). Le caseine vengono trasformate all'interno del corpo in caseomorfine, creando dipendenza psichica.

Fra le **principali frazioni proteiche del siero di latte** ne esistono alcune davvero benefiche e sono le lattoferrine e il glicomacropeptide (GMP).

Lattoferrina: è una proteina del siero con la capacità di legarsi al ferro e può aumentarne il trasporto e l'assorbimento. Ha un'azione favorevole nel migliorare il sistema immunitario. È anche un agente antimicrobico, antivirale e anticancro; la lattoferrina può inibire diversi organismi, tra cui batteri, lieviti, funghi, parassiti, herpes ecc. Può avere un'attività prebiotica, stimolando la crescita di batteri benefici nel tratto intestinale. Si può assumere come integratore purificato (ovvero senza tutti gli altri componenti del latte).

Glicomacropeptide (GMP): ha proprietà antimicrobiche e antivirali, esprime proprietà benefiche sul sistema digerente, migliora l'assorbimento del calcio e la funzione immunitaria.

Ecco dunque che non tutte le proteine del latte sono nocive, ma non potendo acquistare latte e formaggi privati totalmente delle caseine, sarebbe meglio farne a meno e prediligere, in questo specifico momento, integratori che contengano solo le frazioni benefiche.

In merito al latte c'è anche un altro problema: **l'intolleranza al lattosio** (lo zucchero del latte), un disturbo che è presente nel 70% circa della popolazione dell'Europa del Sud e che provoca gonfiore, dolore colico e disbiosi intestinale, ma anche mal di testa e stanchezza.

In sintesi, l'attuale scienza medica più all'avanguardia (e non condivisa da tutti) evidenzia che l'uso nell'adulto di notevoli quantità di latte e derivati deve essere valutato e considerato caso per caso.

Legumi, solanacee e uova possono essere controindicati per alcune persone. Verifica quindi se sono previsti nell'elenco dei cibi per le 4 settimane in base alla pancia, perché alcuni tipi di pancia li tollerano, altri no.

Legumi

Sì, i legumi sono buoni e questo lo sanno tutti, come sanno tutti che fanno gonfiare e causano flatulenza.

In sintesi: se già sei gonfio, hai problemi di meteorismo e la tua pancia è in subbuglio, sarebbe meglio evitarli. Il problema reale è che siamo talmente abituati a stare male che difficilmente ci priviamo di qualcosa che ci può causare fastidi.

Sia ben chiaro, non devi rinunciare ai legumi per sempre, ti consiglio solo di evitarli se la tua pancia fa i capricci.

Oltre a una considerazione basata sul buon senso, c'è anche un'altra osservazione da mettere in campo: in passato **si era soliti preparare i legumi prima della cottura, risciacquandoli e mettendoli in ammollo per molte ore**. Tale procedura rendeva i legumi più digeribili e meno problematici dal punto di vista intestinale. Oggi invece siamo abituati ad acquistare legumi cotti e zuppe già pronte. Quando apriamo una confezione di fagioli già cotti la prima cosa che balza all'occhio è una schiuma biancastra. **Quella schiuma sarà in parte la causa del nostro gonfiore addominale anche se cercheremo di rimuoverla il più possibile.**

I legumi sono ricchi di **lectine**, proteine che legano i carboidrati, e quella che ci interessa in questo momento è la prolamina, presente anche nella quinoa, nel mais e nell'avena (avenina).

La **prolamina** sembra avere un effetto infiammatorio sui villi e microvilli dell'intestino, comportandosi in maniera simile al glutine.

Questo significa che se sei particolarmente infiammato a livello intestinale, i legumi e le altre granaglie contenenti lectine possono peggiorare la situazione.

Un ulteriore problema sembra rappresentato dalle **agglutinine**, proteine presenti nelle granaglie e nei legumi. Secondo alcuni studi, pare che le **agglutinine causino permeabilità intestinale danneggiando il sistema immunitario. Esse attivano sia il sistema immunitario innato sia quello adattativo**. Le agglutinine, inoltre, possono essere disattivate con la cottura solo in una piccola parte. Le agglutinine hanno la funzione di proteggere il seme che non vuole essere digerito e pertanto ne ostacolano proprio l'assorbimento, creando a noi disturbi intestinali.

Quindi, **se il tuo intestino è in salute, ti consiglio di consumare i legumi 1-3 volte a settimana, così che tu possa tollerarli e non ammalarti.**

Se invece soffri di permeabilità intestinale con colite e gonfiore, diarrea, meteorismo, dovresti temporaneamente evitare di consumare legumi o limitarli al massimo a 1 volta a settimana. Quando li reintrodurrai, ricordati di metterli sempre in ammollo per almeno 12 ore e cuocerli a lungo come facevano nel passato, per attivarli e ridurre le lectine e le agglutinine.

Semi oleosi e frutta oleosa

Ci hanno sempre insegnato che mandorle, noci, semi di lino, nocciola, sesamo ecc. ci fanno bene. E questo è vero, ma come ormai abbiamo imparato non siamo tutti uguali, per cui ci **sono persone che soffrono di permeabilità intestinale e autoimmunità che non riescono a tollerare questi alimenti.**

Queste sostanze contengono gli **inibitori delle amilasi**, che bloccano gli enzimi in grado di scomporre i carboidrati, e gli **inibitori delle proteasi**, che bloccano gli enzimi in grado di scomporre le proteine e che possono anche provocare infiammazioni. Tali alimenti possono resistere persino alla cottura.

Se si vogliono consumare semi oleosi o frutta oleosa è bene anche valutare se si soffre di **diverticoli**, poiché i semini non masticati possono bloccare il colletto dei diverticoli **provocando un'infiammazione acuta**. Questi inibitori sembra possano essere anche in grado di attivare il sistema immunitario stressando l'intestino. Ovviamente una persona in ottima salute può tollerare semi oleosi e frutta oleosa con meccanismi compensatori, ma la persona che non ha una buona salute intestinale dovrebbe evitarli o limitarli fino alla normalizzazione della situazione.

Solanacee

Un altro problema è rappresentato dalle solanacee a cui appartengono le melanzane, le patate (concesse le patate bianche, le patate arancioni americane che non appartengono alla famiglia delle solanacee), i peperoni (evitare quelli crudi), i pomodori (evitare quelli crudi) e il peperoncino (evitare quello crudo).

La solanina, la sostanza da cui le solanacee prendono il nome, è un veleno che la pianta produce per proteggersi dai parassiti, e può essere altamente irritante per l'intestino.

Le solanacee contengono anche le **saponine, in grado di minacciare l'integrità della parete intestinale**. Le saponine sono presenti in parte anche nei legumi e negli pseudo-cereali.

Le solanacee contengono anche alcune saponine dette glicocalcoidi che possono contribuire a sviluppare l'autoimmunità e a alimentare i batteri nemici, causando la disbiosi intestinale.

Questo non significa che non si possono mangiare le solanacee, ma dobbiamo far sì che il nostro corpo sia in grado di gestirle.

Le uova

Alcuni autori ritengono che anche le uova siano implicate in una reattività crociata con il glutine. **Le uova contengono una sostanza chiamata lisozima che serve a proteggere il tuorlo, ma che sembra avere un effetto infiammatorio sull'intestino.** Ripeto, bisogna valutare la situazione singolarmente: io per esempio mangio uova biologiche praticamente ogni giorno, senza alcun fastidio, mentre altre persone non ne tollerano nemmeno una. Può esistere dunque una forma di intolleranza alle uova ben diversa dall'allergia, che può manifestarsi anche con lo shock anafilattico.

Nelle preparazioni che contemplano le uova, queste possono essere sostituite per riprodurne la consistenza (ma non le proprietà nutrizionali) con un gel preparato con i semi di lino, chia, agar agar, gomma xantana. Per sostituire 1 uovo puoi utilizzare 1 cucchiaino di semi di lino o chia o 1 cucchiaino di agar agar o xantana in 125 ml d'acqua. Lasciar produrre la gelatina e utilizzare nelle preparazioni.

Sindrome del colon irritabile e dieta FODMAP

A molte persone che soffrono di **colon irritabile** (in inglese **IBS**) viene proposta una dieta a base di cibi facilmente digeribili, chiamata dieta a basso **FODMAP** che è l'acronimo di **Fermentabili Oligo-, Di- e Mono-saccaridi e Poliolii**. In parole semplici i FODMAP sono **carboidrati che non possono essere digeriti o assorbiti bene**. I carboidrati non digeriti, infatti, vengono metabolizzati dai batteri intestinali producendo gas in eccesso, che porta a dolore addominale, diarrea e/o stitichezza.

Secondo la teoria dei FODMAP limitando tali nutrienti si riducono i sintomi almeno nei tre quarti dei pazienti. Però il protocollo consente molti alimenti che possono essere proprio causa di irritazione. Seppur utile, non rappresenta a mio avviso la soluzione al problema se non si va per l'appunto a individuare l'origine dello stesso. Ovvero colon irritabile, ma irritabile perché? Cosa lo irrita? Se non si riesce a rispondere a queste domande, sarà difficile ridurre i fastidi e i problemi per sempre. Pertanto per coloro che richiedono una dieta FODMAP ho sviluppato un protocollo che rispecchia i criteri del Metodo Missori-Gelli®. Se credi di averne necessità puoi chiedere un mio consulto, ma sono sicura che seguendo la dieta della pancia non ne avrai bisogno.

Quando e come potrò mangiare di nuovo gli alimenti NO? La regola 80:20

Al termine delle 4 settimane probabilmente ti sentirai molto meglio, con il girovita ridotto e molto meno dolente, e il gonfiore sarà diminuito. Ovviamente, però, il risultato al termine delle 4 settimane dipenderà:

- dalla tua aderenza allo schema proposto;
- dall'utilizzo dei boost, delle tecniche per la gestione dello stress e per la pancia;
- dalla corretta individuazione del biotipo prevalente;
- dalla tua condizione di partenza.

Se li avrai effettuati, avrai i risultati degli esami. Questo consentirà al tuo medico di aiutarti a valutare lo stato della tua pancia e quanto essere costante nel seguire ancora il piano per il tuo biotipo sino al raggiungimento del risultato desiderato.

Se gli esami dovessero aver messo in luce, per esempio, un'intolleranza al lattosio, ti sconsiglio vivamente di iniziare a bere latte, anche quello senza lattosio che ne contiene pur sempre una traccia, il primo giorno della quinta settimana, o di bere tutto l'alcol che non hai bevuto in 4 settimane. Fermati e ascoltati, ascolta il tuo corpo,

come ti senti, la pancia è sgonfia, i vestiti non stringono più, l'umore è migliorato ecc. Prendi consapevolezza di chi sei dopo 4 settimane di reset, 4 settimane che ti sei interamente dedicate per riconquistare salute e benessere. Non avere fretta. Non ti precipitare al supermercato in cerca di dolci confezionati o caramelle piuttosto che bevande gassate. **Approfitta della catarsi e della rigenerazione per fare il punto della situazione e per decidere quale debba diventare il tuo nuovo stile di vita per stare in salute e in forma il più a lungo possibile.**

Nel momento in cui sarai pronto per testare gli alimenti (non i cibi confezionati) per valutare la tua reazione, provane 1 ogni tre giorni e rimani in ascolto della tua pancia. Per esempio lunedì testa la pasta di grano e valuta mercoledì o giovedì come sta la tua pancia, se hai perso regolarità, se c'è gonfiore, più ritenzione. Se è tutto OK settati sul reinserire la pasta di grano una volta a settimana, sino a quando non avrai raggiunto il tuo obiettivo. Se invece sono ricomparsi i sintomi per i quali abbiamo tolto il grano, potresti essere intollerante al glutine o celiaco. Dovresti approfondire. Procedi nello stesso modo con gli altri alimenti, ma solo quando tutti i sintomi saranno scomparsi, compresi i centimetri del girovita che vuoi eliminare.

Quando i miei pazienti raggiungono i loro obiettivi, iniziano a seguire la dieta della pancia con la regola 80:20, dove 80 è la percentuale di volte in cui ti nutri in base al tuo biotipo e alle tue necessità specifiche e 20 la percentuale delle volte in cui si esce dallo schema. In una settimana, per esempio, dal lunedì al sabato mattina ti nutri seguendo le indicazioni biotipizzate mentre il sabato a pranzo e a cena, e la domenica a colazione e a pranzo, sei libero. Sei libero di scegliere cosa e quanto mangiare, ma sappi che se mangerai qualcosa a cui sei fortemente intollerante potresti veder ricomparire alcuni sintomi. Generalmente scompaiono in 2-3 giorni, giusto il tempo di eliminare ciò che ti irrita.

Il mio consiglio è quello di scegliere un alimento NO alla volta, per esempio una pizza (e non una pizza più la birra più la grappa). In questo modo potrai concederti il lusso dello sgarro senza grandi rimorsi. Puoi applicare la regola anche durante la settimana, concedendoti una cena di lavoro o con gli amici, ma ricorda che è

sempre bene astenersi dagli alimenti che ci fanno veramente male. Per esempio, se scelgo di mangiare una pizza, evito di farci mettere la mozzarella perché sono intollerante al lattosio e prediligo un formaggio stagionato, ma non dimentico di aiutarmi con la verdura amara cruda prima del pasto e cotta alla fine per favorire digestione ed espulsione delle tossine.

La regola 80:20 ti consente di stare bene sempre senza rinunciare alla convivialità. Molti miei pazienti, e per un po' di tempo anche io, seguono la regola 90:10, ovvero si concedono una percentuale di libertà inferiore, questo perché hanno valutato essere l'opzione migliore per loro. Ognuno è un caso a sé ed è proprio questo il bello della biotipizzazione. Il metodo si costruisce sulla singola persona, perché ognuno è unico.

L'alcol: quando e come

Abbiamo visto che se ogni tanto cedi il passo a uno sgarro con il metodo 80:20 puoi tranquillamente riequilibrare il tuo "errore". Se rinunciare a un aperitivo ti diventa impossibile per infinite ragioni sociali o perché una volta ne avresti proprio voglia, attento a che tipologia di alcol scegli.

Il fegato smaltisce 12 g (1 unità alcolica) di alcol ogni ora. Il che significa che a seconda di quanto beviamo il nostro fegato dovrà fare un duro lavoro.

12 g di alcol si trovano in:

- 125 ml di vino 12° (66 calorie);
- 330 ml di birra 5° (99 calorie);
- 40 ml (1 bicchierino) di superalcolico (gin, whisky, vodka, grappa)
- 1 bicchiere di Spritz Aperol da 14 cl (80 calorie)
- 1 bicchiere standard di Negroni (150 calorie)
- 1 bicchiere standard di Manhattan (155 calorie)
- 1 bicchiere standard di Mojito (200 calorie)
- 1 bicchiere standard di Sex on the beach (240 calorie)
- 1 bottiglietta di Campari Soda da 10 cl (70 calorie)
- 1 bicchiere di sangria da 10 cl (76 calorie)

Se abbiamo una steatosi epatica, una disbiosi intestinale o la permeabilità intestinale complichiamo veramente la vita al fegato.

Il limite di unità alcoliche consigliate è di due per gli uomini e una per le donne. Con un solo bicchiere, il fegato in base al sesso, età e metabolismo deve lavorare 1 ora per gestire e metabolizzare queste calorie vuote, quindi pensiamoci prima di bere.

Se vuoi fare un aperitivo senza troppi danni, assicurati che gli stuzzichini siano bilanciati. In base al biotipo puntiamo sulle associazioni intelligenti.

Facciamoci portare:

- pinzimonio di sedano, carote, finocchi, cetrioli, radicchio, ravanelli, peperoni con olio extravergine di oliva e pepe, così favoriamo la funzione epatica e renale;
- fragole, kiwi, cioccolata fondente per il gusto e l'umore;
- pistacchi, anacardi e mandorle non salati, olive verdi e nere per saziare il desiderio di salato;
- fettine di limone e foglie di menta per un'acqua rinfrescante;
- mezzo calice di vino rosso o di spumante di qualità.

Evita l'alcol se sei un biotipo linfatico, bevi con moderazione se sei bilioso o sanguigno. Attenzione se sei un cerebrale perché potresti lasciarti andare un po' troppo.

Per ciò che concerne lo spumante fai attenzione a quale scegli, perché può provocare gonfiore per la presenza di anidride carbonica. Prediligi quelli meno zuccherini come i Pas dosé o Extra Brut.

Fai attenzione anche alla birra, soprattutto se hai una "pancia da birra" (gonfia e a pallone), poiché essa aumenta il gonfiore e l'inflammazione intestinale. In particolar modo quella al luppolo contiene fitoestrogeni e sappiamo che gli estrogeni possono portare a permeabilità intestinale e a tutti i problemi che abbiamo affrontato. Gli estrogeni, in particolar modo per i maschi, possono avere effetti dannosi sul testosterone con un conseguente calo della libido.

Capitolo 7

IL PIANO NUTRIZIONALE BIOTIPIZZATO SETTIMANALE

Prima di iniziare il tuo piano nutrizionale biotipizzato per la pancia, ti consiglio di organizzare al meglio la maggior parte dei dettagli, per non trovarti all'improvviso senza sapere cosa fare. Vedrai, sarà semplice, ma si tratta pur sempre di un cambiamento, di una rottura degli schemi mentali e delle abitudini connaturate che ti hanno condotto ad avere una pancia gonfia, dolente, grassa. Anche se si tratta di un cambiamento positivo, è pur sempre uno stravolgimento e ogni perturbazione di uno stato noto può creare stress, che invece noi vogliamo proprio imparare a gestire.

Come avrai potuto verificare, hai un elenco molto ricco di alimenti che puoi consumare. Molti, sono sicura, sono già presenti in casa. Non ti affrettare ad acquistare tutto, sono solo opzioni per consentirti di sperimentare e aprirti al nuovo, ma inizia sempre con ciò che conosci.

Se sei single dovrà occuparti solo di te, ma se hai una famiglia, potresti trovarsi ad affrontare il dilemma di cosa cucinare per tutti. Il mio consiglio è quello di elaborare un solo menu con gli alimenti che più o meno mangiano tutti in famiglia e di aggiungere, eventualmente, per gli altri gli alimenti che per te sono NO, fermo restando che una disintossicazione può far bene a tutti: moglie, marito, partner, figli ecc. soprattutto se anche altri componenti della famiglia hanno una pancia in disordine o hanno bisogno di perdere qualche chilo, oppure hanno problemi di glicemia, pressione, iperinsulinemia ecc.

Come ti sentirai durante le 4 settimane della dieta della pancia

Prima settimana: ti accorgerai che vivrai in ascolto del tuo corpo, cercherai di capire se i sintomi sono sempre lì e potresti sentire un po' di frustrazione per la limitazione dei cibi NO. Ti stai liberando dalla dipendenza, ti stai disintossicando, è una buona cosa. **Contrasta tentazioni e pensieri negativi con i boost, ne hai a disposizione tantissimi.** Questa è una settimana di adattamento e nuovi ritmi.

Seconda settimana: la pancia inizierà a cambiare. Se è veloce tenderà a rallentarsi, se è lenta potresti percepire un gonfiore maggiore con una pressione verso il basso. Il tuo Microbiota sta reagendo, l'intestino si vuole liberare dalle scorie. In questa settimana non tralasciare i boost per la funzione intestinale, soprattutto gli esercizi. **Le energie inizieranno ad aumentare e il desiderio di dolci inizierà a scomparire.**

Terza settimana: è la settimana del processo di riparazione del metabolismo, della mucosa intestinale e dell'umore. Il Microbiota, le tue cellule e il tuo cervello possono assorbire correttamente i nutrienti per avviare il reset. Molti sintomi saranno scomparsi, i vestiti non stringeranno il punto vita. Comincerai a guardarti con occhi diversi e ti accorgerai veramente di quanto stavi male senza rendercene conto.

Quarta settimana: è la settimana in cui ti sembrerà normale sentirti meglio. **L'energia sarà alta, l'umore nettamente migliorato e la pancia sarà sgonfia.** Non ti dovrà slacciare i pantaloni durante la giornata o correre in bagno all'improvviso. Il processo di guarigione è innescato e ne puoi vedere il riflesso anche nella pelle che sarà più turgida, irrorata e ringiovanita. È la settimana in cui ti chiederai perché non hai scoperto prima cosa ti creasse tanto malessere e inizierai a chiederti se vale veramente la pena di stare male per un pezzo di formaggio o una torta o la pasta, se i risultati degli esami ti confermano un'intolleranza, o se mangiare solo verdura per dimagrire sia la strategia giusta, visto che hai scoperto che non è così e che puoi godere di buon cibo e stare in salute e in forma.

Al termine di questa settimana, in base all'intensità dei sintomi, ai centimetri persi di girovita e ai chili sulla bilancia, devi decidere

se continuare per altre 4 settimane o più o se iniziare con la regola 80:20. Questo dipende molto dal tuo punto di partenza. Per esempio, se hai grasso addominale e soffri di costipazione da anni, potrebbero volerci 8-12 settimane per regolarizzare il metabolismo e la funzione intestinale. Se soffri di colite, diarrea e gonfiore per l'intolleranza al lattosio, 4 settimane saranno sufficienti per risolvere i sintomi, ma ovviamente reintroducendo nella dieta alimenti con lattosio i sintomi torneranno immediatamente.

Per quanto tempo seguire lo schema fedelmente dipende dunque dall'intensità dei tuoi sintomi, da ciò che li causa, dai centimetri e chili da perdere al punto vita. Qualora al termine della quarta settimana avessi raggiunto totalmente i tuoi obiettivi, oltre alla regola 80:20 ti consiglio di mantenere nella tua routine almeno 4-6 boost che ti aiuteranno a mantenere nel tempo i risultati ottenuti e a ritornare subito in riga quando sgarrerai, perché l'indulgenza è ovviamente lecita. Io non sono per il tutto e subito. Dico sempre ai miei pazienti che bisogna coccolare il corpo e non punirlo con sacrifici estremi seppur positivi. I cambiamenti che affronterai potrebbero rappresentare uno stress. Quindi **meglio impiegare qualche settimana in più per raggiungere l'obiettivo, ma raggiungerlo con il sorriso e la consapevolezza e non con sacrificio e tristezza.** Proprio queste sensazioni negative, se non imparerai a gestire la tua nuova vita costruttiva, ti faranno ricadere nelle abitudini errate che ti hanno creato malessere e sovrappeso.

Organizzazione

Se inizi la dieta della pancia hai senz'altro bisogno di organizzazione, che presuppone uno sforzo minimo nel riordinare idee e comportamenti. Senza questo, presumibilmente non hai controllo su che cosa hai in dispensa, sullo stato di conservazione degli alimenti in frigorifero, decidi sempre all'ultimo minuto cosa mangiare per pranzo o per cena e compreresti cibi in esubero, rischiando così di mangiare sempre le stesse cose, per poi cedere ai cibi poco salutari, ma compensatori dell'insoddisfazione che hai stipato negli scaffali.

L'organizzazione è la chiave di tutto.

In base alla dieta della pancia, in base al tuo biotipo e ai boost scelti, sai sempre quali sono i cibi consigliati. Questo significa che puoi pianificare il tuo menu settimanale per tempo, acquistando ciò che occorre veramente e preparando il cibo base in anticipo, senza perdere ogni giorno ore ai fornelli. Puoi cuocere o preparare cibi una volta sola in abbondanza per poi conservarli, risparmiando così tempo e denaro, combinandoli tra loro in modo differente.

Nei paragrafi successivi troverai una serie di utili consigli per prepararti alla tua dieta della pancia in modo strategico e seguirla con facilità.

Giocare d'anticipo

Giocare d'anticipo **significa organizzarti per bene senza preoccuparti di dover gestire le cose all'ultimo minuto.**

Identifica, in base alla tua agenda, il momento della settimana migliore per cucinare e **organizza il menu di base della settimana stessa**, per iscritto o a mente. I mille impegni potrebbero portarti a non avere moltissimo tempo. In questo caso abituati a chiedere aiuto, non c'è nulla di sbagliato, anzi sarà un momento di coinvolgimento per tutti nella tua rivoluzione verso una salute ritrovata. Chiedi aiuto al marito, alla moglie, al partner, alla mamma, ai figli per svolgere lavori semplici in cucina, come lavare le verdure, tagliare, controllare la cottura del riso ecc. Se vivi da solo non dovrà nemmeno preoccuparti di dover sfamare bocche esigenti con gusti differenti.

La prima cosa da fare è decidere quali saranno le portate base: pane? Riso? Pasta? Pollo? Broccoli? Cavolfiore? Carote? **Procurati tutti gli ingredienti e cucina la quantità che ti servirà per tutta la settimana.** Potrai condire il riso con le verdure oppure incorporarlo nelle polpette oppure mangiare il pane con l'avocado o con le uova al tegamino. Puoi trovare tante ricette per fare il pane senza glutine e con i cereali consentiti sul mio sito www.serenamissori.it.

Dopo aver sfornato il pane, taglialo a fette e congelalo separando ogni fetta con la carta da forno; basterà scongelarlo nel tostapane o in forno ogni volta che ne avrai bisogno.

Dopo aver selezionato o ideato le ricette, la prima cosa da fare è procurarsi i contenitori monoporzione (per il lavoro) e formato fa-

miglia. I barattoli che utilizzerai per conservare in frigorifero o in freezer è meglio che siano di vetro o plastica certificata senza BPA.

Assicurati che i contenitori e i barattoli di vetro siano freddi prima di riporli in frigorifero e nel freezer; in quest'ultimo caso non riempili sino all'orlo, perché durante il congelamento i liquidi aumentano di volume e potrebbero rompere il contenitore.

Procurati un paio di **timer** e utilizza anche la funzione timer sullo smartphone per **controllare i tempi di cottura** di pietanze differenti, mentre sei all'opera in cucina. Non ti affidare alla tua forma di controllo, potresti distrarti perché arriva una telefonata o perché stai rispondendo a un messaggio e rischi di bruciare tutto. Bruciare le pietanze in fase di cottura in padella, pentola, forno, piastra, grill è pericoloso, poiché si forma l'acrilamide che è cancerogena.

Utilizza la bilancia da cucina, se preferisci, o le tazze per misurare (io trovo utili i misurini in acciaio con il formato tazza, $\frac{1}{2}$ tazza, $\frac{1}{3}$ di tazza e $\frac{1}{4}$ di tazza), cucchiae e cucchiaini.

Cucina le portate base per 2, 3, 4 pasti, a te la scelta, per te stesso o per la famiglia e fai i tuoi calcoli, poi metti tutto nei contenitori che manterranno il cibo fresco per 3-5 giorni in frigorifero o per settimane nel freezer. Puoi comporre menu differenti partendo dalle portate base. Lava, taglia e metti via le carote, il sedano, la cipolla ecc., cuoci al vapore o in forno i broccoli, i cavolfiori, le zucchine. Lava e taglia la verdura che vorresti congelare, disponila su una placca da forno e mettila nel freezer per 30 minuti, poi trasferiscila in una busta o un contenitore e continua il congelamento. In questo modo le foglie rimarranno separate senza formare un blocco e sarà più facile prelevarne la quantità desiderata da mettere immediatamente in padella o in pentola per una frittata o una zuppa dell'ultimo minuto.

Giocando d'anticipo eviterai di lasciare frutta e verdura nei sacchetti di plastica. I sacchetti di plastica le fanno marcire e le contaminate di ftalati e bisfenolo che sono tossici.

Conserva i **vegetali fermentati** (trovi la ricetta all'inizio del Capitolo 8) in frigorifero, durano anche 6 mesi. In un batter d'occhio potrai preparare un'insalata, una frittata, farcire un panino o accompagnare carne e pesce.

Prepara **polpette vegetali** o con il tonno o con la carne, cuocile e congelale oppure riponile in frigorifero sino a 5 giorni.

Puoi anche preparare la salsa di pomodoro e stoccarla in frigorifero sino a 3 giorni o congelarla negli stampi dei muffin per averla sempre a disposizione.

Fai le uova sode e conservale con la buccia in frigorifero sino a 5 giorni.

Cuoci i petti di pollo o di tacchino e conservali in frigorifero.

Non farti mancare le spezie per aggiungere potere e sapore al cibo.

Pulisci via via che cucini per mantenere più ordine possibile e quando avrai finito di preparare, in men che non si dica (io impiego anche solo un'ora, basta organizzare l'ordine con cui preparare), avrai guadagnato ore e ore di tempo da dedicare a te stesso e ai tuoi cari.

Pentole e metodi di cottura

Io preferisco cucinare con l'acciaio inox, la ghisa smaltata, la ghisa stagionata, le padelle di ferro, il pyrex, il cocciò, l'acciaio rivestito con materiale antiaderente senza PTFE o PFOA (come ultima opzione).

Utilizzo la carta forno ed evito l'alluminio (fogli, pentole teglie e padelle). Ottime le vaporiere elettriche, quelle da posizionare sulle pentole in acciaio, vetro o bambù.

In ogni caso evita di utilizzare pentole vecchie con antiaderente rovinato (rilascia sostanze tossiche) o pentole, fogli e vaschette di alluminio (l'alluminio si accumula nel corpo ed è tossico).

Molto utile la pentola a pressione tradizionale, ma anche elettrica, lo Slow Cooker (pentola di cocciò elettrica a cottura lenta), il forno elettrico o a gas. Lo **Slow Cooker** per me è stata una rivelazione: posso preparare la cena la mattina prima di uscire di casa, mettere gli ingredienti nella pentola, impostare la cottura e il timer e al mio ritorno la cena è pronta e in caldo ed è stata cotta a bassa temperatura senza deteriorare gli alimenti. Lo utilizzo quasi sempre per preparare il brodo di ossi: lo metto a cuocere la sera e la mattina è tutto pronto o viceversa. Utilizzo ogni giorno anche il **bollitore elettrico** in acciaio inox o di vetro per scaldare e far bollire l'acqua velocemente (evitare quelli in plastica). Evito accuratamente il microonde per non alterare nella loro essenza gli alimenti.

Consigli nutrizionali

Evita di bollire in acqua sia le verdure sia la carne e il pesce. Le prime perdono minerali e vitamine che finiscono nell'acqua e buona parte dei principi attivi, generando gonfiore e meteorismo quando vengono consumate. **Evitare i minestroni con troppe verdure perché rallentano la digestione** e favoriscono il reflusso soprattutto se consumati la sera. Prediligere le zuppe dei boost che sono calibrate in nutrienti e funzionali al processo di guarigione. Carne e pesce bolliti diventano meno digeribili perché le proteine si denaturano: meglio una cottura in padella con olio extravergine o al forno o al cartoccio o fritti dorati passandoli nell'uovo e nel pangrattato fatto con fiocchi d'avena o quinoa frullati.

Non demonizzare la frittura, se ben fatta: in immersione con tanto olio extravergine, controllando la temperatura a 170 °C con un termometro digitale (in questo modo l'olio non si degraderà e non diventerà tossico), facilita la pulizia degli organi emuntori, cistifellea, fegato e intestino. Evitala se soffri di gastrite acuta e diarrea sino a che non le hai risolte. Evita la frittura con olio di semi perché favorisce la gastrite ed è pro-infiammatoria, soprattutto la frittura in olio utilizzato più volte come capita nei ristoranti. Zucchine, melanzane, carciofi si prestano bene alla frittura. Evita invece i carciofi lessi o al tegame perché provocano gonfiore addominale.

Con la dieta della pancia puoi mangiare le patatine fritte, se le friggi a casa in olio extra vergine d'oliva: tagliale a bastoncino o sottili con la mandolina; più la frittura è veloce meglio è, perché preserva le proprietà nutrizionali degli alimenti.

Se hai la steatosi epatica, la disbiosi e la digestione lenta, prediligi le verdure amare crude o cotte in padella o alla griglia come radicchio, indivia, cicoria, scarola, puntarelle. Se l'intestino è infiammato prediligi le zucchine e i finocchi stufati in padella.

Se vuoi mangiare due o più fonti di carboidrati nello stesso pasto puoi farlo liberamente, basta dividere le dosi. Per esempio puoi fare il riso con la zucca oppure mangiare sia le patate sia il pane, purché dimezzi le dosi di entrambi. Ricordati di tostare il pane per disattivare i lieviti.

Quando cuoci il riso evita di fare il risotto perché l'amido viene trattenuto e poi assorbito innalzando troppo la glicemia e l'insulina (ricorda, l'insulina è l'ormone ingrassogeno che vogliamo contrastare). **Lessa il riso, scola l'acqua, freddalo sotto l'acqua corrente e poi condiscilo con i condimenti scelti.**

Quando ci sono i carboidrati a cena usa la doppia verdura come paracadute. Consuma prima una verdura cruda che può essere un pinzimonio, poi i carboidrati e per finire verdura cotta in padella o alla griglia o incorporata nei carboidrati stessi, per esempio mangia un crudité con finocchio e olio extra vergine d'oliva, poi il riso al radicchio o la pasta aglio olio e peperoncino e per finire la cicoria in padella. In questo modo le fibre rallenteranno l'assorbimento degli zuccheri.

Quando il tuo piano biotipizzato prevede i carboidrati a cena, li puoi consumare entro le ore 20-21. Se pensi di non riuscirci per motivi di lavoro o familiari, spostali al pranzo anche se favoriscono la sonnolenza o lasciali per il venerdì o il sabato sera. La notte ci dobbiamo disintossicare e riparare e non affaticarci a digerire un pasto complesso consumato troppo tardi.

Quando cuoci la pasta, prima di condirla passala sotto l'acqua fredda. In questo modo l'amido si ricomporrà e verrà utilizzato dal microbiota per produrre sostanze antinfiammatorie come il butirrato, e tu assorbirai meno zuccheri. Lo stesso può essere fatto con i cereali e gli pseudocereali nell'elenco degli alimenti Sì.

Mangia le patate in padella, al forno, fritte in olio extra vergine di oliva. Evita il purè che è ricco di amidi, latte e derivati, ed evita il purè liofilizzato. Se vuoi consumare le patate lesse meglio lasciarle prima freddare affinché l'amido si ricomponga.

Prima dell'allenamento evita di mangiare la frutta come fonte di zuccheri, perché il fruttosio della frutta è utilizzato dal fegato e non dal muscolo. Meglio cioccolata fondente all'80% oppure pane e olio e dopo l'allenamento una fonte di proteine.

Quando compri la cioccolata sceglila dall'80% in poi con lo zucchero dal terzo ingrediente in poi nella lista degli ingredienti (se possibile scegli cioccolata con zucchero di cocco o datteri o fichi o stevia, piuttosto che con lo zucchero di canna).

Attivare i cereali, gli pseudo-cereali, la frutta oleosa e i legumi

Cereali, pseudo-cereali, noci (mandorle, nocciola, noci del Brasile, noci pecan, noci ecc.) e legumi contengono naturalmente sostanze (fitati) che hanno lo scopo di mantenerli in uno stato quiescente o dormiente, proteggendoli così dall'attacco dei parassiti fino alla germogliazione. I fitati hanno, però, un effetto anti-nutriente che ostacola l'assorbimento di alcuni minerali. È buona norma, quindi, ridurre queste sostanze attivando i cibi che le contengono mediante l'ammollo e la tostatura.

Vediamo come attivarli uno a uno.

Frutta oleosa

Mettere in ammollo dalle 6 alle 8 ore prima di consumarla o di ricavarne il latte vegetale. È possibile tostare in forno a 80 °C per 30 minuti.

Si consiglia di attivarne una quantità consistente da conservare poi in un barattolo di vetro a chiusura ermetica.

Cereali e pseudo-cereali

Mettere in ammollo per 8-12 ore.

Legumi

Si possono far germogliare i legumi o metterli in ammollo per 12 ore prima della cottura.

Nota: aggiungendo 1 cucchiaio di aceto di mele all'acqua dell'ammollo il processo di attivazione si velocizza riducendo i tempi.

Attenzione alla bilancia pesapersone

Non ti pesare a ogni ora. Il peso fluttua ogni giorno per vari motivi. La mattina dopo essere andato in bagno pesi ovviamente meno della sera perché durante il giorno mangi e bevi e il peso di ciò che hai introdotto si unisce al tuo. Può esserci una differenza anche di due chilogrammi tra la mattina e la sera, a seconda del peso del cibo introdotto e di quanto hai urinato o evacuato.

Durante la dieta della pancia ti capiterà di sentirti rapidamente più asciutto e magro perché il cibo funzionale utilizzato in modo biotipizzato inizierà a nutrirti e ripararti correttamente. Questo comporta una miglioria della massa magra e un dimagrimento di quella grassa dove necessario. Quindi se aumenta la massa magra potrebbe aumentare il peso totale sulla bilancia anche a fronte di un dimagrimento visibile.

Se, per esempio, soffri di costipazione e quindi hai una pancia lenta, il peso delle feci che si accumulano giorno dopo giorno avrà un peso sulla bilancia. Generalmente si dovrebbe evacuare circa 400-500 grammi alla volta (da 1 a 3 volte al giorno). Se non vai in bagno per 3 giorni, pur essendo dimagrito, potresti trovare anche un chilo e mezzo in più sulla bilancia. L'unico modo per conoscere esattamente la composizione corporea è utilizzare una bio-impenedenziometria professionale (che ha costi decisamente superiori rispetto alle bilance impedenziometriche casalinghe, che sono poco attendibili). **Misura i tuoi progressi con i centimetri, i vestiti e la scomparsa dei sintomi. Affidati alla bilancia solo in modo grossolano.**

Quanta e quale acqua bere

Non scordare di bere. Né d'estate né d'inverno, quando il freddo non invita di certo a bere acqua a temperatura ambiente che può risultare gelida e innescare una congestione, così come l'acqua fredda d'estate.

D'inverno approfitta delle tisane e munisciti di bollitore elettrico anche in ufficio, così non sarai mai sprovvisto di acqua calda per la tua tisana preferita.

Dovresti bere in media 30 cc per chilo corporeo. Il calcolo da fare è questo: peso in kg x 0,03 = la quantità di acqua da bere. Per esempio, se pesi 60 kg fai $60 \times 0,03 = 1,8$ ovvero 1,8 litri di acqua.

Se fai attività fisica e/o sudhi molto moltiplica per 0,035 in inverno e 0,04 in estate. Così se pesi 60 kg avrai da bere 2,1 l d'inverno e 2,4 l d'estate. Ovviamente sono calcoli orientativi e bisogna tener conto anche dei liquidi che, per esempio, si assumono con zuppe, brodi ecc.

Se hai una pancia veloce, perdi molti liquidi quindi orientati sul moltiplicare per 0,035-0,04 e valuta se ti è sufficiente. Se hai sete o crampi stai perdendo troppi eletroliti e devi aumentare l'acqua e integrare i minerali mentre risolvi il problema della pancia veloce.

Se soffri di costipazione, avrai feci molto dure e asciutte, quindi devi aumentare l'introito di liquidi altrimenti le fibre che assumi con la dieta, senza la giusta quota di acqua, diventano dure come cemento peggiorando la stipsi. Quindi in caso di pancia lenta moltiplica per 0,04-0,05 a seconda della frequenza di evacuazione. Più è lunga, più liquidi dovrai bere. Fai sempre fede ai sintomi e a come ti senti. Via via che la stipsi si risolve, riduci progressivamente la quantità di acqua, anche parallelamente alla riduzione del peso corporeo.

Ricorda che per dimagrire devi bere la giusta quantità di acqua perché il grasso nella sua metabolizzazione viene convertito in acqua e anidride carbonica. Quest'ultima si elimina con il respiro, l'acqua con la sudorazione, la *perspiratio insensibilis*, la minzione e l'evacuazione.

Scegli acqua con medio residuo fisso tra 40 e 150 mg/dl. Acque troppo povere di eletroliti sono controproducenti per il metabolismo cellulare. Scegli acqua in bottiglia di vetro o filtrata con caraffe BPA free o con dispositivi filtranti, ionizzanti, alcalinizzanti alcalinizzati, alcuni dei quali possono, tramite l'elettralisi, organizzare l'acqua in domini di coerenza. Evita o usa solo all'occorrenza l'acqua in bottiglia di plastica perché contiene interferenti endocrini nocivi per la salute. Puoi approfondire l'argomento plastica e interferenti endocrini anche sul mio sito www.serenamissori.it.

Ricorda di iniziare la giornata con 1 bicchiere di acqua calda o a temperatura ambiente con il succo di mezzo limone, da bere con la cannuccia di acciaio (no plastica) per non ledere lo smalto dei denti (favorisce la disintossicazione ed è alcalinizzante). Puoi aggiungere:

- **una spolverata di cannella** (aiuta a contrastare la fame e tiene stabile la glicemia);
- **zenzero fresco grattugiato**, 1-2 cm, o mezzo cucchiaino secco (antinfiammatorio, dimagrante, antiossidante);
- **stevia, miele o sciropo d'acero per dolcificare** (facoltativo);

- **1 cucchiaino di aceto di mele non pastorizzato** (alcalizzante e disintossicante, ma da evitare in caso di reflusso).

Se soffri di reflusso o gastrite in fase attiva bevi tutto a stomaco pieno.



Fig. 7.1 – Acqua e succo di limone per cominciare la giornata.

Scegli il tuo piano nutrizionale biotipizzato

È arrivato il momento di scegliere il piano nutrizionale biotipizzato. Riporta qui sotto la tua biotipizzazione (Capitolo 6) e la tipologia di pancia (regolare, veloce, lenta) che hai in questo momento. Perché lavoreremo proprio per farti avere una pancia magra, sana e in forma con un punto vita invidiabile.

Biotipo costituzionale prevalente:

Biotipo costituzionale associato:

Biotipo ormonale:

Biotipo viscerale:

Pancia:

Dovrai seguire il piano nutrizionale settimanale per il tuo biotipo prevalente e utilizzando gli alimenti Sì per il tuo tipo di pancia (regolare, veloce, lenta, vedi il paragrafo "Alimenti Sì durante le 4 settimane" nel Capitolo 6) a cui potrai aggiungere i boost dedicati al biotipo ormonale e viscerale che hai in questo momento. I boost sono suddivisi in nutrizionali e funzionali (detox e tecnici). Sceglie almeno 2 nutrizionali, 2 funzionali di detox e 2 funzionali tecnici, ma ne avrai a disposizione tantissimi per mettere il turbo alla pancia e sentirti bene velocemente. Trovi tutti i boost nel Capitolo 8.

Ecco di cosa hai bisogno per seguire la dieta della pancia:

- la lista degli alimenti Sì in base al tipo di pancia;
- lo schema nutrizionale per il tuo biotipo prevalente;
- almeno 2 boost nutrizionali;
- almeno 2 boost detox;
- almeno 2 boost tecnici.

Ti faccio un esempio pratico: io sono biliosa, cerebrale, gastrointestinale, ex tiroidea con pancia regolare, quindi io seguo il piano per il bilioso con la lista degli alimenti Sì con la pancia regolare e come boost nutrizionali utilizzo periodicamente la Tisana GUT e la Tisana A quando sono sotto stress, perché il mio biotipo associato è il cerebrale. Come boost detox eseguo la pulizia della lingua e l'*oil pulling*, il bagno con i sali di Epsom e il *dry brushing* e come boost tecnici, a rotazione, tutti quelli che trovi nel paragrafo dedicato.

La legenda sottostante ti aiuterà a capire quali macronutrienti dovrai scegliere tra gli alimenti Sì in base al tuo tipo di pancia. Li potrai consumare in ogni pasto per creare le tue combinazioni preferite. Se nel tuo schema biotipizzato trovi scritto per un pasto frutta+grassi+proteine vuol dire che in quel pasto devi mangiare la frutta più una porzione di grassi più una porzione di proteine, per esempio: mela+mandorle+uova. Puoi utilizzare per ogni pasto più macronutrienti per categoria, per esempio due tipi di frutta rispettando la porzione indicata (mela e pera) o due tipi di grasso (mandorle e olio extra vergine d'oliva) e due tipi di proteine (uova e prosciutto crudo).

Frutta: frutta cruda o cotta o congelata.

Carboidrati: carboidrati complessi.

Verdura: verdura biologica o a km zero (quando è indifferente se cotta o cruda).

Verdura cruda: da consumare prima del pasto o in piatto unico come insalata ricca, contempla i vegetali fermentati.

Verdura cotta: da consumare alla fine del pasto o incorporata nei carboidrati (la verdura cotta può essere sostituita dalle zuppe che trovi nei boost).

Proteine: proteine vegetali o proteine animali.

Grassi: grassi.

Erbe, spezie e condimenti vari: sono liberi in quantità e non verranno menzionati.

Dolcificanti: si utilizzano con moderazione e non sono indicati nel piano.

Brodo: brodo di ossi o suoi sostituti (Capitolo 8).

Ricorda che potrai utilizzare il metodo proporzionale per misurare la quantità di cibo e utilizzare anche utensili da cucina per farlo (come la tazza e i cucchiai) (vedi il paragrafo “Tabella delle proporzioni” nel Capitolo 6).

Considera per ogni macronutriente una porzione per colazione, pranzo e cena e mezza porzione per gli snack (puoi utilizzare due macronutrienti della stessa categoria dimezzando la quantità).

Nessuno ti vieta di pesare i macronutrienti, ma questo implica un maggiore stress e il rischio con il fai da te di mangiare troppo o troppo poco. Il metodo proporzionale invece è estremamente efficace. Ovviamente non posso specificare la grammatura dei macronutrienti (sarebbe un errore imperdonabile da parte mia) perché ognuno di voi, che ha in mano questo libro, ha un biotipo, necessità personali, età, sesso, stress, peso da perdere, gonfiore addominale e colite differenti. Impara ad ascoltare il corpo: se hai fame, ma che sia una fame lecita e non per noia, aumenta la quota di ogni macronutriente; se riesci a mala pena a finire il pasto, riducila. Non saltare o ridurre o aumentare un solo macronutriente.

Biotipo cerebrale

Lunedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Carboidrati + Grassi
	Pranzo	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Martedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Frutta
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Mercoledì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Carboidrati + Grassi
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Giovedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Frutta
	Pranzo	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Venerdì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Carboidrati + Grassi
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Sabato	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Frutta
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura

Domenica	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Frutta
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura

Pancia regolare: segui le indicazioni della tabella così com'è.

Pancia veloce: dimezza o elimina la porzione di verdura sino a quando la pancia diventa regolare. Se la frutta genera gonfiore cuocila in una pentola con la cannella; se il gonfiore persiste, dimezzala o eliminala per 2-3 giorni e sostituiscila con i carboidrati. Consuma almeno una tisana GUT per pancia veloce al giorno (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8).

Pancia lenta: per 3 sere a settimana non consecutive raddoppia la porzione di verdura. Per 2 giorni a settimana sostituisci un pasto a scelta con il brodo d'osso.

Ricordati di evitare i cibi NO (vedi il paragrafo "Alimenti NO durante le 4 settimane" nel Capitolo 6).

Biotipo bilioso

Lunedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Martedì	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi o Brodo
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura o Brodo + Verdura cotta
Mercoledì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura

Giovedì	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Venerdì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi o Brodo
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura o Brodo + Verdura cotta
Sabato	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Domenica	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura

Pancia regolare: segui le indicazioni della tabella così com'è.

Pancia veloce: dimezza o elimina la porzione di verdura sino a quando la pancia diventa regolare. Se la frutta genera gonfiore cuocila in una pentola con la cannella; se il gonfiore persiste, dimezza o elimina per 2-3 giorni e sostituisci con i carboidrati. Se l'associazione Brodo + Verdura cotta aumenta la peristalsi, consuma solo il Brodo. Consuma almeno una tisana GUT al giorno (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8).

Pancia lenta: per 2 giorni alla settimana sostituisci il pranzo con il brodo d'osso a cui aggiungere la verdura cotta. Bevi da una a tre tazze di tisana GUT al giorno.

Ricordati di evitare i cibi NO (vedi il paragrafo "Alimenti NO durante le 4 settimane" nel Capitolo 6).

Biotipo sanguigno

Lunedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Martedì	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Brodo + Verdura cotta
Mercoledì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Giovedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Venerdì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Brodo + Verdura cotta
Sabato	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta

Domenica	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cotta

Pancia regolare: segui le indicazioni della tabella così com'è.

Pancia veloce: dimezza o elimina la porzione di verdura sino a quando la pancia diventa regolare. Se la frutta genera gonfiore cuocila in una pentola con la cannella; se il gonfiore persiste, dimezza o elimina per 2-3 giorni e sostituisci con i carboidrati mezza porzione. Se l'associazione Brodo + Verdura cotta aumenta la peristalsi, consuma solo il Brodo in quantità libera.

Pancia lenta: per 2 giorni alla settimana sostituisci sempre il pranzo con il brodo d'osso a cui aggiungere la verdura cotta o in alternativa consuma 2 tazze di Zuppa GUT (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8). Non dimenticare di fare almeno 2 fritti in olio extravergine d'oliva alla settimana. Consuma da 1 a tre tisane GUT per pancia lenta al giorno (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8).

Ricordati di evitare i cibi NO (vedi il paragrafo "Alimenti NO durante le 4 settimane" nel Capitolo 6).

Biotipo linfatico

Lunedì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta

Martedì	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi o Brodo
	Cena	Brodo + Verdura cotta

Mercoledì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Giovedì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Venerdì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi o Brodo
	Cena	Brodo + Verdura cotta
Sabato	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Domenica	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cotta

Pancia regolare: segui le indicazioni della tabella così com'è.

Pancia veloce dimezza la porzione di verdura sino a quando la pancia diventa regolare. Se la frutta genera gonfiore cuocila in una pentola con la cannella; se il gonfiore persiste, dimezza o elimina per 2-4 giorni e sostituisci con i carboidrati mezza porzione + grassi mezza

porzione. Se l'associazione Brodo + Verdura cotta aumenta la peristalsi, consuma solo il brodo in quantità libera. Se il brodo non è gradito sostituisci con proteine vegetali o animali in polvere diluite con acqua.

Pancia lenta: per 3 giorni alla settimana sostituisci sempre il pranzo con il brodo d'osso a cui aggiungere la verdura cotta o in alternativa consuma 2-3 tazze di Zuppa GUT (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8). Non dimenticare di fare almeno 3 fritti in olio extravergine d'oliva a settimana. Consuma da una a tre tisane GUT al giorno (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8).

Ricordati di evitare i cibi NO (vedi il paragrafo "Alimenti NO durante le 4 settimane" nel Capitolo 6).

Come comporre i pasti

Utilizzando gli alimenti della tua lista dei cibi Sì in base alla pancia e con davanti agli occhi il tuo schema biotipizzato puoi dare libero sfogo alle tue doti più o meno sviluppate di chef. Scherzo! Non dovrà stare ore ai fornelli, anzi **il mio consiglio è quello di preparare in modo furbo sempre due o tre porzioni in più, proprio per non dover passare troppo tempo in cucina.**

Ti faccio qualche esempio di seguito.

Prepara le tue insalate

Esistono tante varietà di insalate e ti puoi sbizzarrire dando libero sfogo alla tua fantasia e creatività. Abbonda con le spezie e i colori e non rimarrai mai con la delusione e la fame.

Combina la verdura, le proteine, i grassi, i carboidrati e la frutta (se previsti) dalla tua lista. Per esempio, puoi preparare un'insalata con rucola, salmone affumicato, semi di sesamo, mela rossa o riso venere, olio extravergine d'oliva e aceto di mele. Oppure un'insalata canasta con pollo arrosto, pepe, peperoncino e olio extravergine d'oliva più o meno accompagnato da riso venere o quinoa o patate americane al forno.

Crea il tuo piatto a base di carboidrati, proteine, verdure e grassi

Scegli sempre gli alimenti dalla tua lista.

Per esempio, puoi preparare: riso basmati al radicchio con cosce di pollo al forno e verza in padella con olive taggiasche; pasta di

riso con aglio, olio e peperoncino, pinzimonio di finocchio, cicoria in padella e stracciotti di manzo; quinoa con olio extravergine, merluzzo in padella con olive, timo e limone, vegetali fermentati o ancora pasta e lenticchie con valeriana e porro stufato in padella.

Crea il tuo piatto a base di proteine, verdure e grassi

Scegli gli ingredienti dalla tua lista e crea il tuo piatto.

Ecco alcuni esempi: polpette di tonno con zucchine, hamburger di lenticchie con finocchi stufati in padella, salmone selvaggio con ruccola e succo di limone, petto di pollo alla paprika, pepe e peperoncino con scarola in padella.

Crea il tuo piatto a base di verdure e grassi

Per gli snack, l'associazione verdura e grassi stimola la digestione ed è diuretica. Alcuni esempi: sedano e olive verdi o nere, finocchio con mandorle, cetriolo con pistacchi.

Prepara la tua colazione in un lampo

Non esiste solo la colazione con latte e biscotti o brioche e cappuccino, anzi sono forse anche questo tipo di colazioni ad averci causato problemi di pancia, sia in termini di fastidio sia in termini di grasso.

Puoi fare colazioni squisite tenendo conto della tua salute. Ti aiuto con qualche esempio.

Colazione a base di carboidrati o frutta, proteine, grassi

- Pancake con farina di riso, uova, olio di cocco con sciroppo d'acero.
- Pane senza glutine con uova strapazzate in olio extra vergine d'oliva e avocado.
- Porridge d'avena in latte di cocco e proteine in polvere.
- Frullato con mela, latte di mandorle, semi di lino e proteine in polvere, vaniglia e cannella.

Colazione a base di carboidrati o frutta, proteine, grassi, verdura

- Pancake con farina di riso, uova, olio di cocco con sciroppo d'acero + finocchio crudo.

- Pane senza glutine con uova strapazzate in olio extra vergine d'oliva e avocado + rucola.
- Porridge d'avena in latte di cocco e proteine in polvere + carota.
- Frullato con mela, latte di mandorle, semi di lino e proteine in polvere, vaniglia e cannella e spinaci.

Colazione a base di proteine, grassi, verdura

- Frullato con proteine in polvere, latte di mandorle, spinaci o finocchio, cannella, vaniglia.
- Uova strapazzate con funghi, olio extravergine ed erba cipollina.
- Salmone selvaggio affumicato con limone, olio extravergine, pistacchi e rucola.

Mangiare fuori casa e avere una vita sociale

Molti di noi non hanno sempre la possibilità di cucinare a casa, quindi spesso seguire un regime alimentare equilibrato può diventare complicato.

Sebbene prendersi cura di sé implica anche il fatto di preparare con le proprie mani le pietanze di cui ci nutriamo e, perché no, trarre anche un certo grado di godimento nel farlo, è bene seguire qualche accorgimento nel caso, invece, fossimo impossibilitati a cucinare.

Di seguito qualche consiglio per le situazioni in cui il pasto viene consumato su altre tavole che non sono la nostra.

Al ristorante

Evitare l'acqua fredda e il vino, che aumenta l'appetito. Come primo prediligere il riso. Optare per carne o pesce chiedendone la provenienza. La reticenza del personale nel rispondere dovrebbe far sospettare che non sia delle migliori. Ordinare verdure grigliate scondite affinché si possano condire in autonomia. Spremere il succo di un limone sia sulla carne sia sul pesce. A cena evitare di ordinare una quantità eccessiva di verdura cruda, perché rallenta la digestione. Mangiare lentamente e assaporare ogni boccone: ciò farà sentire più sazi e non ci si ritroverà con il piatto vuoto troppo velocemente mentre gli altri commensali continuano a mangiare.

In mensa

Molte persone dispongono di una mensa sul posto di lavoro e non hanno modo di portarsi il cibo da casa. Per poterne usufruire in modo salutare senza alterare i propri programmi, scegliere le piante più semplici, come il riso in bianco, le patate lesse (se si tollerano le solanacee), le insalate, la carne o il pesce, e condirli da soli con spezie e condimenti tenuti nella borsa in piccoli barattoli. Chiedere ai responsabili della mensa se è possibile avere cereali e pseudo-cereali senza glutine diversi dal riso. Io abitualmente preparo una certificazione con dieta ricettata per i miei pazienti che lo chiedono, da poter esibire in mensa per ottenere il cibo corretto.

Al lavoro, sul luogo di studio, in viaggio

Puoi preparare cibo da asporto e conservarlo in contenitori dedicati. Puoi portare il condimento a parte in un barattolino di vetro e utilizzarlo al momento. Non dimenticare di portare acqua e/o tisane.

In palestra o al parco

Avere sempre a disposizione qualcosa da mangiare, quando si va in palestra o si esce per un allenamento o una passeggiata al parco, può essere un buon modo per controllare la propria alimentazione e non farsi mai mancare nulla di buono.

Sono utili una manciata di mandorle, anacardi, noci, semi di zucca ecc.

Al bar

Prediligere la macedonia di frutta senza zucchero al succo di frutta, il tè verde al caffè, il latte vegetale (no soia) oppure il latte senza lattosio al latte tradizionale, l'insalata di riso alla frittura (che è fatta con oli di semi), il petto di pollo alla griglia alla cotoletta, le verdure grigliate o scondite (da condire da sé) alle verdure intrise nell'olio. Basta solo guardare attentamente nel banco del bar per scoprire di poter mangiare qualcosa di buono e salutare anche fuori casa.

A casa di amici e parenti

Offritti di portare qualcosa, una nuova ricetta che piace a tanti, dicendo che ci tieni molto ad avere l'opinione di amici e familiari. In

questo modo nessuno dovrà cucinare qualcosa appositamente per te, mentre potrai far assaggiare a tutti i cibi sicuri per te. Se non fosse possibile portare del cibo preparato in casa, puoi acquistarlo in posti sicuri oppure mangia a sufficienza prima di recarti all'invito e spizzica il meno possibile, godendoti la conversazione.

Tieni a bada le tentazioni e le voglie

Lo so! È estremamente complicato rinunciare ai dolci, al latte, ai formaggi, alle merendine raffinate, alla pizza, al vino, ai superalcolici. Ti chiedo di farlo almeno per 4 settimane e ti assicuro che ne uscirai come una persona nuova.

Sarà difficile superare almeno all'inizio la dipendenza da zuccheri, soprattutto se la tua colazione è a base di latte e biscotti, cereali con lo zucchero, marmellata e se mangi merendine o barrette ai cereali tutti i giorni. È difficile anche rinunciare alla pizza, ti capisco, io ne sono golosissima e infatti mi sono adoperata per ideare ricette facili per la pizza da fare in casa con ingredienti consentiti.

Se ti assale la voglia di pizza, in pizzeria scegli la pizza senza glutine e senza mais e al posto della mozzarella fai mettere verdure e una buona porzione di proteine (prosciutto crudo, salmone selvatico, uova).

Quindi se ti spaventa la rinuncia, ti tranquillizzo immediatamente: corri sul mio sito www.serenamissori.it nella sezione ricette e sgrannerai gli occhi nel trovare ricette di torte, gelati, biscotti, granola, barrette, pizza, mousse al cioccolato, tartufini golosi ecc., tutte senza latte e formaggi, zucchero, cereali contenenti glutine, e ti leccherai i baffi solo a guardare le fotografie. Sono a prova di golosi, testate da migliaia e migliaia di persone. Puoi utilizzare quelle ricette liberamente per gratificare la tua voglia di dolce e di salato, e ricordati di consumarle controllando sul tuo piano nutrizionale in quale momento della giornata puoi beneficiare appieno di quegli ingredienti.

Recuperare o anticipare gli sgarrì alimentari e il mini-digiuno biotipizzato per la pancia

Sono ben consapevole che sgarrare è umano, lo faccio anche io, generalmente seguendo la regola 80:20, ma se capita più spesso, per necessità (lavoro, trasferte, viaggi, feste, matrimoni ecc.) o per

desiderio di farlo, allora utilizza queste strategie per non vanificare il lavoro che stai facendo e per avere una pancia sana e un punto vita invidiabile.

- Per il pasto precedente lo sgarro (se lo puoi prevedere) consuma il brodo d'osso (Capitolo 8) con verdure o, in alternativa, una porzione abbondante di proteine con verdure.
- Al pasto successivo allo sgarro bevi il brodo d'osso senza verdure più una tisana al tarassaco e la Tisana GUT per la pancia lenta (se la pancia è gonfia e costipata) o un infuso di malva (se la pancia è gonfia ma c'è tendenza alla diarrea) o la Tisana GUT per la pancia veloce. Se non utilizzi il brodo, sostituiscilo con proteine vegetali o animali in polvere diluite con acqua.
- Se gli sgarri sono per più pasti nella stessa giornata al di fuori della percentuale 80:20 e per più giorni consecutivi, al termine dei giorni di sgarro puoi seguire per 3-7 giorni il mini-digiuno per la pancia in base al tuo biotipo.
- Se hai ecceduto con l'alcol, utilizza la Tisana E (Capitolo 8) 2-3 volte al giorno per almeno una settimana.

Istruzioni generali per il mini-digiuno biotipizzato

Chiedi al tuo medico curante se il mini-digiuno controllato può farti stare meglio. Lo stato di stress influisce tantissimo sul nostro umore, quindi se sei stressato, stanco, affaticato, ecc. te lo sconsiglio.

Ogni biotipo dovrebbe seguire il mini-digiuno previsto e sarebbe opportuno personalizzarlo ulteriormente, considerando il sesso, l'età, le attività svolte e tutti quei fattori ambientali e personali che possono avere un impatto sulla propria salute.

Durante il mini-digiuno bisogna ricordarsi di mantenere un buon livello di idratazione. Bevi almeno 30-40 cc di acqua per ogni tuo kg di peso. I liquidi consigliati sono l'acqua, l'acqua e limone, le tisane, il brodo vegetale senza glutammato e il brodo di ossi.

Un leggero mal di testa e una lieve sensazione di stanchezza possono comparire le prime volte che si affronta il mini-digiuno bio-

tipizzato; se dovessero persistere interrompilo e torna al tuo programma della dieta della pancia.

Il mini-digiuno ci aiuta a imparare a utilizzare il grasso come fonte di energia al posto dello zucchero. Quando lo zucchero cala nel sangue, nel corso del digiuno possono comparire fame per zuccheri, sonnolenza, lieve astenia, mal di testa.

Il mini-digiuno favorisce la purificazione intestinale, consentendo al GUT di concentrarsi sull'eliminazione e la riparazione, piuttosto che sull'assorbimento. Questo faciliterà la riparazione dei meccanismi che permettono il corretto funzionamento della tua pancia.

Mini-digiuno per il cerebrale

Premesso che il cerebrale non in forma, con stress non gestito, ansia, tachicardia e insomnia non dovrebbe vivere affatto una situazione di digiuno, che rappresenterebbe un ulteriore stress, il cerebrale in forma, in equilibrio, che tiene sotto controllo l'emotività, la glicemia e che ha corretto il *carb-craving* potrebbe beneficiare di uno schema di digiuno molto semplice, da applicare sporadicamente se ha ecceduto con il cibo e si sente sovraccaricato.

Il mini-digiuno per il cerebrale prevede la sostituzione di un pasto solido con opzioni liquide disintossicanti, quali acqua e limone, brodo vegetale o brodo di ossi (Capitolo 8). Lo schema può essere ripetuto 1-2 volte a settimana in giorni non consecutivi e solo se lo stress è sotto controllo e non sono presenti attacchi di fame, ansia, nervosismo, agitazione e in giorni che non prevedono un grande dispendio energetico, come per esempio il weekend. Ricordiamoci sempre, però, che il cerebrale ha un assetto neuro-endocrino delicato, quindi è bene turbarlo il meno possibile e bisogna sempre valutare caso per caso. Se il mini-digiuno controllato viene praticato dal cerebrale quando è in una situazione di equilibrio si può protrarre per 2 settimane. Questo comporta la sostituzione di 2-4 pasti su 14 giorni.

Mini-digiuno per il cerebrale, 1-2 volte alla settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
DC	DC	DC	DC	Brodo o acqua e limone

DC = Dieta per il cerebrale (paragrafo "Biotipo cerebrale" in questo capitolo).

Mini-digiuno per il bilioso

Il bilioso in equilibrio emotivo può beneficiare del mini-digiuno controllato per disintossicarsi, attivarsi e potenziare il sistema immunitario. In base allo stile di vita e all'impegno psico-fisico quotidiano può seguire il mini-digiuno controllato in giorni non impegnativi, sostituendo lo snack ed il pasto serale con un pasto liquido disintossicante, ossia acqua, acqua e limone, brodo vegetale o brodo di ossi (Capitolo 8), da 1 a 3 volte a settimana in sere non consecutive, per 2-3 settimane. Per gli altri pasti è opportuno seguire la dieta per la pancia per questo biotipo. In questo modo vengono sostituiti da 3 a 9 pasti su 14-21 giorni.

Mini-digiuno per il bilioso, 1-3 volte alla settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
DB	DB	DB	Brodo o acqua e limone	Brodo o acqua e limone

DB = Dieta per il bilioso (paragrafo "Biotipo bilioso" in questo capitolo).

Mini-digiuno per il sanguigno

Il sanguigno, da un punto di vista metabolico, è un biotipo che può sopportare molto bene il mini-digiuno controllato e beneficiarne piuttosto velocemente, senza stressarsi eccessivamente. Al sanguigno, però, piace mangiare tanto, pertanto è bene non fargli mai mancare i cibi preferiti consentiti. Il mini-digiuno prevede la sostituzione di colazione e cena con liquidi disintossicanti 2 volte a settimana e, se gradito, anche degli snack. Lo schema si può ripetere da 1 a 3 settimane in base alle proprie necessità.

Gli altri pasti possono seguire le indicazioni per la dieta di questo biotipo. In questo modo si sostituiscono 4-12 pasti in 7-21 giorni, più 4-12 snack se desiderato.

Mini-digiuno per il sanguigno, 2 volte alla settimana				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Brodo o acqua e limone	DS / Brodo o acqua e limone	DS	DS / Brodo o acqua e limone	Brodo o acqua e limone

DS = Dieta per il sanguigno (paragrafo "Biotipo sanguigno" in questo capitolo).

Mini-digiuno per il linfatico

Per il linfatico il mini-digiuno è un toccasana, che lo aiuta a liberarsi velocemente dalle tossine accumulate nei ristagni di liquidi e grasso e riattivare, così, il metabolismo.

Se sei un linfatico o hai grandi componenti linfatiche, il mini-digiuno ti fornirà quel *quid* in più per trasformare un corpo lento in una macchina brucia grasso e con tanta energia vitale. Il mini-digiuno può essere seguito per 2-3 giorni a settimana, consecutivi o non, a seconda delle necessità e capacità individuali e prevede di sostituire i pasti solidi con il brodo di ossi e/o vegetale, acqua e limone e tisane per 3-4 settimane.

Nei giorni restanti è consigliabile evitare gli snack e sostituirli con la Tisana GUT o E o R (Capitolo 8). Per gli altri pasti seguire le indicazioni per la dieta di questo biotipo. In pratica vengono sostituiti 10-15 pasti su 105-140.

Mini-digiuno per il linfatico, 2-3 volte alla settimana consecutive o non consecutive				
Colazione	Snack	Pranzo	Snack	Cena
Brodo + acqua e limone	Brodo + tisana GUT o E o R	Brodo	Brodo + tisana	Brodo + acqua e limone

Ricette base per pane, pancake, crespelle, pizza, biscotti

Per le prossime 4 settimane dovrà evitare il più possibile il frumento e il mais, quindi potresti avere qualche difficoltà a reperire pane, pizza, pancake e crespelle con i cereali e gli pseudo cereali consentiti.

Niente paura! Ti spiego come prepararli a casa in poco tempo. Potrai congelarli e averli a disposizione per le 4 settimane oppure prepararli quando preferisci.

Pane proteico

Ingredienti per un pane

- 380 g di farina *gluten free* senza mais
- 100 g di proteine di canapa
- 20 g di semi di canapa
- 450 ml di acqua
- 10 g di olio extra vergine d'oliva
- 1 bustina di lievito secco da reidratare o un cubetto di lievito
- sale q.b.

Procedimento

In una ciotola o in una planetaria mescolare la farina, le proteine e i semi con il lievito secco o il cubetto attivato in metà dell'acqua. Aggiungere l'acqua, l'olio, il sale e impastare per 3-5 minuti avendo cura di far incorporare tutta la farina. Versare l'impasto con l'aiuto di una spatola in uno stampo da plum cake da 18-20 cm precedentemente infarinato. Far lievitare per 35 minuti in ambiente tiepido (il forno precedentemente scaldato a 50 °C e poi spento andrà bene). Trascorsi i 35 minuti accendere il forno a 200 °C statico e infornare per 45-50 minuti. Togliere il pane dallo stampo e far cuocere per altri 5 minuti capovolto. Sfornare e lasciar freddare prima di tagliare. Questo pane è utile da portare al lavoro; io lo affetto e lo congelo separando le fette con della carta da forno. In questo modo sarà più facile separarlo.

Pane alla zucca

Ingredienti per 1 pane

- 250 g di zucca lessa o al vapore
- 200 ml di acqua tiepida
- 150 g di farina *gluten free* o mix di farine senza glutine e senza mais
- 200 g di farina di riso integrale
- 10 g di olio extra vergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- 1 bustina di lievito secco da reidratare o un cubetto reidratato in metà dell'acqua

Procedimento

In una ciotola o in una planetaria mescolare le farine, il lievito, la polpa schiacciata della zucca. Aggiungere l'acqua, l'olio, il sale e impastare per 3-5 minuti avendo cura di far incorporare tutta la farina. Versare l'impasto con l'aiuto di una spatola in uno stampo da plum-cake da 18-20 cm precedentemente infarinato. Far lievitare per 35 minuti in ambiente tiepido (il forno precedentemente scaldato a 50 °C e poi spento andrà bene). Trascorsi i 35 minuti accendere il forno a 200 °C statico e infornare per 45-50 minuti. Togliere il pane dallo stampo e far cuocere per altri 5 minuti capovolto, se occorre. Sfornare e lasciar freddare prima di tagliare.

Pane all'avena con polvere lievitante

Ingredienti per uno stampo da plum-cake

- 450 g di farina di avena *gluten free*
- 50 g di fiocchi d'avena *gluten free*
- 3 cucchiai di semi oleosi vari
- ½ cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di olio extra vergine d'oliva
- 400 ml di acqua
- 1 bustina di polvere lievitante per salati senza alluminio e glutine

Procedimento

In una ciotola o in una planetaria, unire tutti gli ingredienti secchi e la polvere lievitante; mescolare con una spatola o con la foglia della planetaria. Aggiungere l'acqua e l'olio e amalgamare il tutto per circa 1 minuto.

Mettere la carta da forno in una teglia da plum-cake e versare al suo interno l'impasto.

Accendere il forno a 200 °C e infornare per 1 ora.

Sfornare, far raffreddare e tagliare.

Si può utilizzare anche il lievito tradizionale e lasciar lievitare in luogo caldo da 30 minuti a 2 ore in base alla temperatura.

Pancake con farina di riso

Ingredienti per 2-4 pezzi (una porzione media)

- 30-40 g di farina di riso (in alternativa va bene anche farina di castagne, grano saraceno, quinoa, miglio, sorgo, ceci o un mix delle precedenti)
- 2 uova biologiche
- Cannella, vaniglia e cacao a piacere
- Una punta di cucchiaino di lievito per dolci senza alluminio

Procedimento

Unisci e mescola tutti gli ingredienti in una terrina. Una volta ottenuto un composto omogeneo, inizia a scaldare una padella antiaderente (mi raccomando, accertati che sia senza PFOA e senza PFOE) o di ghisa o di ferro. Puoi aggiungere se vuoi 1 cucchiaino di olio di cocco o di olio extravergine d'oliva o di burro di ghee per la cottura.

Versa la pastella nella padella calda (in più riprese per realizzare i vari pancake) e cuoci un lato per circa 1 minuto, dopodiché gira il pancake e termina la cottura anche per il secondo lato.

Questi pancake si possono preparare in eccedenza per avere una colazione sana e nutriente, da scaldare in un minuto, per tutta la settimana!

Puoi accompagnare i pancake con gli ingredienti previsti dal tuo piano nutrizionale.

Crespelle al miglio e quinoa

Ingredienti per 2-3 pezzi

- 25 g di farina di miglio
- 25 g di farina di quinoa
- 2 uova (sostituzione vegana: 150 ml di latte vegetale o 2 cucchiai di semi di chia mescolati in 1 bicchiere l'acqua sino a formare il gel)*
- acqua quanto basta per avere una pastella liquida
- 1 cucchiaiino di curcuma
- sale
- pepe e peperoncino

Procedimento

In una ciotola unire la farina, la curcuma, il pepe, il sale, le uova e mescolare. Aggiungere acqua a poco a poco fino a formare una pastella liquida ma consistente. Scaldare una padella da crêpes e versare via via il contenuto aiutandosi con un mestolo e spargere la pastella. Non appena la crespella farà delle bollicine, girarla e cuocere per 1 minuto. Le farine di miglio e quinoa, quando vengono cotte in questo modo, formano dei buchini: è normale. Con queste dosi vengono circa 7 crespelle di grandezza media. Farcire a piacere.

Le farine si possono sostituire con tutte quelle prevista nella tua lista Sì di alimenti. Puoi creare una versione dolce omettendo curcuma, pepe e peperoncino e sostituendoli, per esempio, con cacao, cannella, vaniglia, cardamomo.

* La sostituzione vegana è per la consistenza e non per la quota proteica che deve essere aggiunta separatamente.

Pizza in padella

Ingredienti per la base (2 persone)

- 180 g di farina di grano saraceno o di riso o quinoa o mix di farine consentite
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- $\frac{1}{2}$ cucchiaino di miele o sciropello d'acero
- Acqua quanto basta per pasta lavorabile (circa 70 ml)
- $\frac{1}{4}$ di bustina di lievito istantaneo per salati
- Condimento a piacere in base alla lista degli alimenti Sì

Procedimento

In una ciotola impasta a mano farina, olio, acqua, sale, miele e lievito. Quando l'impasto sarà liscio stendilo con le mani su una padella fredda antiaderente appena unta. Accendi il fuoco medio-alto e cuoci per circa 7 minuti girando la base un paio di volte. Aggiungi il condimento che preferisci. Copri con un coperchio per circa 3 minuti. Servi calda.

Puoi utilizzare anche una padella di ferro o ghisa che deve essere precedentemente scaldata. Stendi quindi la pizza tra due fogli di carta da forno e, quando la padella è calda, prelevala e adagiala sulla padella nella quale avrai versato poco olio.

Puoi cuocere anche in forno, ma i tempi di cottura triplicano. A te la scelta in base al gusto e al tempo a disposizione.

Puoi preparare tante basi per la pizza, cuocerle e congelarle per utilizzarle all'occorrenza.

Puoi incorporare nell'impasto della pizza le verdure già cotte in padella per avere una base con carboidrati, grassi e verdure a cui aggiungere proteine, come per esempio tonno o pollo. Utile in questo modo da portare anche al lavoro.

Biscotti avena e mandorle

Ingredienti per 18-24 biscotti (6 biscotti = una porzione di carboidrati e grassi)

- 1+½ tazza di fiocchi d'avena (o quinoa o farina di castagne)
- 4-5 cucchiali di burro di mandorle
- ½ tazza di zucchero di cocco
- 2 cucchiali di olio di cocco (sciolti a bagnomaria in inverno)
- 1 cucchiaino di sale integrale o rosa
- ½ cucchiaino di semi di vaniglia

Preparazione

Accendere il forno a 160 °C ventilato. Frullare 1 tazza di fiocchi d'avena e trasferire in una ciotola. Aggiungere i restanti ingredienti, mescolare con le mani e impastare. Formare piccoli biscotti tondi e posizionarli su una teglia rivestita di carta da forno. Inforntare e cuocere per 12 minuti. Far raffreddare e gustare.

Come vedi è facile, con pochi ingredienti, creare basi gustose per la tua dieta biotipizzata. Trovi tante altre ricette utili per la dieta della pancia sul mio sito www.serenamissori.it.

Capitolo 8

I BOOST NUTRIZIONALI E FUNZIONALI

**Alimenti, strategie e tecniche per sgonfiare,
lenire, ridurre la pancia e dimagrire**

I boost sono dei potenziatori delle tue risorse interiori per attivare la guarigione, rimanere in salute, dimagrire, affrontare imprevisti stressanti e stare bene in ogni occasione. **Li potrai utilizzare quando vorrai, anche al termine delle 4 settimane della dieta della pancia. Saranno sempre lì per te, per supportarti e per aiutarti ad affrontare meglio la vita. Sono veramente un toccasana.**

Nel Metodo Missori-Gelli® i boost vengono suddivisi in nutrizionali e funzionali. Troverai boost nutrizionali per tutti e altri suddivisi per biotipo viscerale-ormonale. Troverai boost funzionali suddivisi, a loro volta, in detox e tecnici.

Boost nutrizionali per tutti

Sono per tutti i biotipi e possono essere utilizzati sempre in base alla propria pancia.

Vegetali fermentati

Preparali prima di iniziare la dieta della pancia, perché ti serviranno durante le 4 settimane.

I vegetali fermentati sono ricchi di probiotici, fondamentali per il benessere del GUT (intestino), del GUT Microbiota (popolazione intestinale), del sistema immunitario ed endocrino. **La fermentazione lattica che si sviluppa durante la preparazione consente di rendere più assimilabili le vitamine e i minerali e le fibre stesse dei vegetali, rendendoli digeribili anche per chi tende ad avere gonfiore in seguito all'ingestione di verdura.** Si possono preparare

in casa con pochissimi ingredienti, sono saporiti, sazianti, economici e si conservano per mesi in frigorifero. Consumarne una piccola porzione (circa 30 g) al giorno è un buon modo per assumere probiotici ed evitare o curare la disbiosi intestinale. Non c'è rischio di sviluppo di botulino perché è una fermentazione acida.

Ricetta base per vegetali duri fermentati

Lavare e tagliare i vegetali (un tipo o più di uno per creare un mix, per esempio: cetrioli, carote, zucchine, aglio), quindi asciugarli. Peso 1 g di sale integrale per ogni 97 g di acqua. Mettere i vegetali in un barattolo di vetro sterilizzato dotato di tappo a vite o chiusura ermetica, pressarli, riempire il barattolo con l'acqua e il sale nella quantità necessaria a coprire il tutto. Chiudere il barattolo. Riporlo in un luogo lontano da fonti dirette di luce. Lasciare fermentare 7 giorni (a seconda della temperatura: in estate la fermentazione è più veloce). Durante la fermentazione si produrranno bolle di gas all'interno del barattolo che saranno visibili e udibili. Trascorso il tempo necessario, aprire il barattolo e assaggiare; se il sapore è gradevole e leggermente acetoso, i vegetali e il liquido di fermentazione sono pronti per essere consumati. Una volta aperto il barattolo, si può conservare in frigorifero sino a sei mesi.

Ricetta base per vegetali morbidi fermentati

(Cavolo, verza, indivia, cavolo rosso.)

Ingredienti per 1 barattolo da 1 litro

- 1 cavolo medio o altra verdura
- 1 cucchiaio di sale rosa o integrale

Preparazione

Rimuovere il torsolo dal cavolo ed eliminare, senza gettarle, due foglie esterne. Dividere il cavolo in quarti e tagliarlo finemente con il coltello o con il robot da cucina. Sciacquarlo sotto l'acqua corrente per un paio di minuti e poi tamponarlo con della carta da cucina. Mettere il cavolo in una ciotola capiente. Cospargere con il sale. Indossare dei guanti di lattice. Massaggiare il cavolo tagliato per circa 4-5 minuti fino a quando non sarà morbido e non avrà rilasciato liquido. A piacere, aggiungere spezie e massaggiare per altri 2 minuti. Mettere il tutto

nel barattolo pressando ben bene, facendo salire verso l'alto il liquido. Lavare le due foglie messe da parte, cospargerle di sale, piegarle più volte su se stesse e posizionarle in cima al barattolo pressando sino a che il liquido non le ricopre. Chiudere con il coperchio pressando la parte che eventualmente fuoriesce.

Conservare a temperatura ambiente, lontano dalla luce diretta, dai 7 ai 30 giorni (dipende anche dal clima; se è caldo occorrono meno giorni per la fermentazione). Trascorso questo tempo è possibile consumare il cavolo fermentato. Si può conservare in frigorifero per 6 mesi.

Durante il processo di fermentazione, dal barattolo può fuoriuscire del liquido, quindi si consiglia di chiuderlo in un sacchetto di plastica e gettare il liquido che fuoriesce ogni 2 o 3 giorni. Il cavolo può emanare un odore sulfureo durante la fermentazione; è normale, ma una volta fermentato avrà un sapore e un odore gradevoli.

Utilizzare sempre barattoli sterilizzati e un piano di lavoro pulito.

Brodo d'ossi e sostituti

Il brodo di ossi è ricco di collagene e glicina, i mattoni dei tessuti. Con l'età, il corpo perde una parte di questi mattoni e ha bisogno di reintegrarli. **Bere brodo di ossi aumenta l'apporto di collagene e glicina che distendono i tessuti. Così, a livello cutaneo, le rughe tendono letteralmente a scomparire.** Il brodo aiuta a guarire e riequilibrare GUT e il GUT Microbiota.

Quando si cucina il brodo di ossi, si estraggono il collagene, la glicina, i glicosamminoglicani (GAG), la glucosamina, l'acido ialuronico, il condroitin solfato, i sali minerali, un profilo aminoacidico completo e molto altro ancora. Il brodo di ossi è un vero e proprio *superfood*.

Per quanto riguarda la digestione, il brodo di ossi è lenitivo e aiuta a ridurre velocemente i problemi gastro-intestinali come il reflusso acido, il gonfiore, il gas, la sindrome del colon irritabile, la diarrea ecc. perché aiuta a riparare la permeabilità intestinale, a potenziare l'immunità e a lenire l'infiammazione. Con la riduzione della permeabilità intestinale si riduce anche l'endotossiemia, che è

causa di infiammazione, obesità, malattie metaboliche e croniche. Il brodo di ossi, quindi, rappresenta una buona strategia anti-aging e dimagrante perché agisce su più fronti.

Ingredienti

- 500 g - 1 kg di ossi di pollo e/o tacchino e/o manzo (anche carcasse del pollo al forno o ginocchia di manzo o zampe di gallina)
- cosce e/o ali di pollo o pezzi di manzo con ossi (a piacere, ma rimuovere la carne durante la cottura o appena pronta)
- 2 cipolle tagliate
- 4 carote lavate e spezzate
- 4 coste di sedano
- 2 spicchi d'aglio
- 1 limone intero (succo e scorza)
- una manciata di pepe
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- 1 cucchiahino di sale rosa o integrale
- 2 foglie d'alloro
- 1 pezzetto di zenzero fresco
- 2-3 bacche di ginepro (opzionale)
- 1 cucchiahino di prezzemolo (opzionale)
- acqua quanto basta a coprire

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola capiente, coprire con acqua e cuocere.

Tempi di cottura

- Pentola a pressione: 1 ora e mezza dal sibilo
- Pentola sul fuoco: 6 ore dal bollore (aggiungere via via acqua)
- Slow Cooker: 12-18 ore

A fine cottura, filtrare, separare la carne da utilizzare successivamente, far freddare a temperatura ambiente e poi in frigorifero, sgrassare se occorre e conservare in frigorifero sino a una settimana o in dosi monoporzione nel freezer.

Utilizzare da bere o per cucinare verdure, zuppe, cereali e pseudo-cereali. Insaporire e potenziare con le spezie come la curcuma, lo zenzero, il peperoncino, la cannella ecc.

I vegetariani e vegani possono sostituire il brodo di ossi con brodo vegetale e integratori a base di collagene, glicina, glicosamminoglicani (GAG), glucosamina, acido ialuronico, condroitin solfato, sali minerali. In questo modo si evita un alimento di origine animale.

Il brodo d'ossi non è come il brodo di carne. Quest'ultimo infatti è un lisato proteico che può provocare reflusso e acidità e la carne bollita che ne risulta è molto difficile da digerire. Il brodo d'ossi invece è antinfiammatorio e lenitivo anche in caso di reflusso e gastrite.

Il mio olio anti-aging

Quest'olio è uno dei miei preferiti. Oltre a essere un condimento meraviglioso per le pietanze è anche ricco di proprietà anti-invecchiamento. Utilizzare a piacere per condire a crudo.

Ingredienti per un barattolo da 300 ml

- 10 cucchiai di curcuma
- 3 cucchiai di peperoncino
- 1 cucchiaio di pepe macinato
- 280 ml di olio extravergine d'oliva

Preparazione

Mettere le polveri in un barattolo da 300 ml. Aggiungere l'olio, chiudere il barattolo e agitarlo per circa 1-2 minuti. Metterlo al riparo dalla luce e dal calore. Dopo una settimana sarà possibile utilizzare l'olio per condire a crudo. Le spezie rimangono sul fondo del barattolo. Di tanto in tanto agitarlo nuovamente e lasciar riposare prima di consumare.

Suggerimento

Possiamo aggiungere anche dell'aglio spremuto, ricco di allicina (il principio attivo dell'aglio, appunto), che è utile per il controllo del colesterolo e svolge un'azione antisettica.

Pesto al basilico

Ingredienti per un vasetto da 300 ml

- 50 g di mandorle con la pellicina
- 50 g di anacardi
- 1 mazzetto di basilico
- 100 g di olive verdi denocciolate
- 100 ml di acqua fredda

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti sino a ottenere la consistenza desiderata. Conservare in un barattolo di vetro in frigorifero sino a 3 giorni. Utilizzare da spalmare sul pane, per arricchire e potenziare pasta, riso, quinoa, carne, pesce, uova ecc.

Utilizzare a piacere per condire pasta, pane, pizza, carne, pesce, uova. È potentemente antinfiammatorio e cicatrizzante nonché dimagrante, grazie al basilico e alle olive. In settembre, quando il basilico sta per terminare, raccogline molto e prepara il pesto. Congelalo in cubetti per averlo a disposizione tutto l'inverno. Non utilizzare il basilico fresco che trovi in inverno perché, non essendo di stagione, è ricco di pesticidi.

Pesto alla salvia

Ingredienti

- 1 mazzetto di foglie di salvia
- 20 olive verdi
- Olio extra vergine d'oliva q.b.

Preparazione

Frullare un mazzetto di foglie di salvia ben lavate con 20 olive verdi o nere in salamoia e denocciolate precedentemente sciacquate, olio extravergine d'oliva quanto basta per un composto omogeneo, un pizzico di sale.

Utilizzare a piacere per condire pasta, pane, pizza, carne, pesce, uova. La salvia fresca è ottima fritta in olio extra vergine d'oliva e utilizzata per cuocere carne e pesce.

La salvia è antifermentativa, riduce il gonfiore e la cellulite.

Pesto di pistacchi

Ingredienti

- 50 pistacchi sgusciati non salati
- 100 ml di olio extra vergine d'oliva
- 10/20 olive verdi

Preparazione

Frullare 50 g di pistacchi sgusciati, non tostati e non salati, in 100 ml di olio extravergine d'oliva più quanto basta per un composto omogeneo, 10-20 olive verdi denocciolate e sciacquate.

Utilizzare a piacere per condire pasta, pane, pizza, carne, pesce, uova.

I pistacchi favoriscono il corretto funzionamento della tiroide ottimizzando il metabolismo.

Olio alle erbette

Ingredienti

- 250 ml di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiai di origano secco
- 2 cucchiai di rosmarino

Preparazione

Unire in un barattolo di vetro 250 ml di olio extravergine d'oliva e 4 cucchiai di origano secco, 2 cucchiai di rosmarino. Lasciar riposare una settimana e poi utilizzare per condire a crudo.

L'origano aiuta a contrastare la candida intestinale e il gonfiore e il rosmarino è disintossicante.

Frullato Gelli per la pancia

Questo frullato è ideato e consumato quasi ogni giorno dal Prof. Alessandro Gelli (ideatore insieme a me del Metodo Missori-Gelli®).

Preparazione

Frulla 1-2 mele rosse biologiche con la buccia e private del torso, 1-2 misurini di proteine in polvere a tua scelta tra la lista degli alimenti Sì, 1 cucchiaino di cannella, 1 cucchiaino di cacao amaro

crudo, 250 ml di latte di mandorle o cocco o acqua, 10 mandorle. Consumare subito.

Utile per il benessere del Microbiota e la riparazione della mucosa intestinale. Puoi utilizzarlo a colazione, pranzo o cena quando nel tuo schema settimanale hai Frutta + Grassi + Proteine.

Power garlic cream

Preparazione

Frulla gli spicchi pelati di 5 teste d'aglio, 1-2 peperoncini freschi in base alla piccantezza o 2 cucchiaini di peperoncino macinato o secco, 2 cucchiaini di curcuma, 1 cucchiaino di pepe nero macinato, 150 ml d'olio extravergine d'oliva più quanto basta per una consistenza cremosa e spalmabile.

Questa crema prodigiosa attiva correttamente il sistema immunitario, è cicatrizzante, anti-candida e anti-disbiosi, ma soprattutto è buonissima.

La puoi utilizzare per condire qualsiasi pietanza.

Zuppa detox

Ingredienti

- 1 cetriolo sbucciato e privato dei semi
- ¼ di cipolla tagliata
- 1 avocado senza buccia
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di aceto di mele non pasteurizzato
- 250 ml di acqua filtrata o di bottiglia di vetro
- 1 pizzico di sale rosa o integrale
- ¼ di cucchiaino di peperoncino macinato
- ¼ di cucchiaino di berberè
- 1 cucchiaio di sciroppo d'acero

Preparazione

Aggiungi tutti gli ingredienti in un frullatore e fallo partire... una volta finito, devi solo assaporare questa prelibatezza.

Questa zuppa fredda e veloce da preparare è utilissima d'estate per drenare liquidi e sgonfiare rapidamente la pancia. Puoi utilizzarla anche 1 volta al giorno in sostituzione di un pasto.

Porri stufati con olive taggiasche

Preparazione

Taglia a rondelle e lava 1-2 porri. Scalda in una padella antiaderente o di ferro o di ghisa 2-3 cucchiai di olio extravergine d'oliva, aggiungi i porri e fai rosolare un paio di minuti. Aggiungi un pizzico di sale rosa o integrale, mescola e copri con un coperchio a cupola. Lascia cuocere mescolando di tanto in tanto 7-10 minuti, aggiungi 10-20 olive taggiasche e pepe macinato al momento in base al tuo gusto. Mescola per far insaporire, lascia cuocere un altro minuto e servi.

Si conservano in frigorifero in un contenitore di vetro ben chiuso anche per 4 giorni. Puoi utilizzarli per condire pasta, riso, cereali e per accompagnare i tuoi piatti a base di proteine.

I porri sono disintossicanti, drenanti e lassativi in modo delicato. Utilizzali in caso di gonfiore e costipazione e in base al tuo gusto personale. Le olive taggiasche sono ricche di polifenoli antiossidanti e aiutano a riparare la parete intestinale.

Succo di sedano e limone

Preparazione

Con un estrattore, estrai il succo di 3-4 coste di sedano più le foglie e di 1 limone biologico. Bevi subito il succo.

Il sedano è disintossicante e, grazie alla sedanina, è lassativo (non lo utilizzare se hai una pancia troppo veloce). Il limone è alcalinizzante ed energizzante.

Utilizza questo succo dopo un'abbuffata e per almeno una settimana consecutiva se stai lavorando per risolvere la costipazione. Lo puoi comunque bere liberamente.

Olio di cocco al tea tree, menta e origano

Preparazione

In inverno fai sciogliere a bagnomaria 100 g di olio di cocco (in estate non è necessario perché l'olio di cocco sopra i 20 °C è liquido). Unisci 20 gocce di olio essenziale per uso alimentare di tea tree, 10 gocce di menta e 20 di origano. Mescola e lascia raffreddare in inverno a temperatura ambiente, in estate in frigorifero.

Consumarne un cucchiaino al giorno in caso di candida intestinale e/o vaginale e/o disbiosi. Si può utilizzare anche per fare l'*oil pulling* che trovi più avanti al paragrafo "Boost funzionali detox".

Power golden milk

Ingredienti

- 1 cucchiaio di curcuma
- 1 cucchiaio di semi di lino macinati (opzionale)
- 1 cucchiaio di crema di mandorle o di mandorle sgusciate attivate o 1 cucchiaino di olio di cocco o 250 ml di latte di cocco o di mandorle
- 1 cm di zenzero fresco grattugiato
- 1 punta di cucchiaino di cannella
- 1 punta di pepe nero macinato

Preparazione

2 opzioni:

1. Metti tutti gli ingredienti in un frullatore, frulla e gusta (opzione con crema di mandorle o mandorle sgusciate).
2. Scalda a una temperatura inferiore ai 60 °C il latte di mandorle o di cocco, aggiungi i restanti ingredienti, mescola e gusta.

Lo puoi bere a colazione, assumerlo come snack o gustarlo prima di dormire. Potenzia il sistema immunitario e favorisce la regolarità intestinale mentre ti aiuta a dimagrire e a sgonfiare la pancia.

Matcha latte

Il tè matcha è potentemente antiossidante e dimagrante, ma ha un sapore che non piace a tutti. Lo puoi consumare a colazione o sostituirlo agli snack dove sono previsti i grassi.

Preparazione

Frulla 1 cucchiaino di tè matcha in 250 ml di latte di mandorle o cocco caldi. Aggiungi in base al tuo gusto stevia, miele o sciroppo d'acero.

Cicorino detox

Il cicorino è la mia versione del cappuccino visto che non tutti lo tollerano per via del lattosio e delle proteine del latte. Ecco la mia alternativa golosa e sana che mette il turbo al metabolismo!

Preparazione

Frulla 1 cucchiaino di caffè di cicoria solubile con 1 cucchiaino di olio di cocco, 1 cucchiaino di ghee (detto anche burro chiarificato) una spolverata di cannella, 250 ml di acqua calda.

Ghee Missori

Il ghee, o burro chiarificato indiano, non contiene lattosio e neppure proteine del latte. È estremamente benefico in caso di reflusso, gastrite, colite, oltre al fatto che è buonissimo e si può utilizzare per cucinare cibi dolci e salati. Questa è la mia versione anti-aging e dimagrante.

Preparazione

Fai ammorbidente a bagnomaria un barattolo da 250 g di ghee. Aggiungi 1 cucchiaino di curcuma, 1 cucchiaino di pepe nero macinato, mezzo cucchiaino di peperoncino macinato, 1 punta di cucchiaino di cannella, 1 cucchiaino di salvia secca macinata.

Mescola e lascia freddare a temperatura ambiente e poi in frigorifero. Buonissimo spalmato sul pane caldo, su una crespella, per condire pasta e cereali, per cucinare la carne o accompagnare i legumi.

Crema spalmabile al cacao

Non può mancare nella dieta della pancia una goduriosa crema spalmabile. La puoi preparare in casa con pochi ingredienti.

Preparazione

In un robot da cucina frulla sino a formare un composto omogeneo (possono volerci anche 20 minuti) 300 g di nocciole tostate brevemente in forno, 2 cucchiai di cacao amaro, 1-3 cucchiai di sciroppo d'acero o 1 cucchiaio di stevia.

Conservare in un barattolo di vetro e utilizzare all'occorrenza da spalmare su pane e pancake o crespelle come fonte di grasso e minima di carboidrati.

Radicchio stufato con olive e pepe

Utilizza il radicchio per disintossicarti, drenare e dimagrire.

Preparazione

Taglia il radicchio a listarelle, sciacqualo e saltalo in padella per 3-5 minuti con olio extravergine d'oliva e aglio spremuto o schiacciato. Condisci con un pizzico di sale rosa o integrale e pepe macinato al momento.

È perfetto per accompagnare carne, pesce, uova o legumi o da incorporare in riso, quinoa, miglio e nella pasta.

Salsa al prezzemolo

Il prezzemolo è disintossicante, drenante e anti-aging.

Preparazione

Tritane al coltello (meglio se con la lama di ceramica, così non osida le foglioline) un bel mazzetto, aggiungi olio extravergine d'oliva quando basta per avere la consistenza di un condimento, il succo di mezzo limone e un pizzico di sale. Ci puoi condire carne, pesce, uova, pasta, riso ecc.

Boost nutrizionali ormonali-viscerali

I boost nutrizionali ormonali-viscerali sono specifici per il tuo biotipo funzionale. Per esempio, se sei gastrointestinale-tiroideo potrai aggiungere alla tua dieta i boost gastrintestinali e i boost tiroidei.

Boost surrenalico: adrenalinico, cortisolico, esaurito

Tisana A per l'adrenalinico e l'esaurito

Ingredienti

- 300 ml di acqua
- 1 cucchiaio di biancospino
- 1 cucchiaio di tiglio
- 1 cucchiaio di melissa
- 1 cucchiaio di passiflora (opzionale in base all'intensità dei sintomi ansiosi e dell'insonnia)

Preparazione

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Consumare in caso di forte stress, anche per più giorni e più volte al giorno.

Tisana C per il cortisolico e l'esaurito

Ingredienti

- 1 cucchiaio di biancospino
- 1 cucchiaio di tiglio
- 1 cucchiaiino di cannella
- 300 ml di acqua

Preparazione

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Consumare in caso di forte stress, anche per più giorni e più volte al giorno.

Boost tiroideo per ipotiroidismo

Tisana Fast

Ingredienti

- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- ½ cucchiaino di zenzero secco
- 1 cucchiaio di tè verde
- 300 ml di acqua

Preparazione

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Consumare la mattina a colazione per accelerare il metabolismo.

Tisana T

Ingredienti

- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- ½ cucchiaino di olio di cocco
- 1 cucchiaio di caffè di cicoria solubile
- 250 ml di acqua

Preparazione

Scaldare l'acqua a 70 °C, mescolare tutti gli ingredienti e bere.

Consumare la mattina a colazione in caso di ipotiroidismo non ben compensato. Può essere consumata da tutti i biotipi perché non è eccitante per il sistema nervoso.

Boost tiroideo per ipertiroidismo

Tisana T Slow Down

Ingredienti

- 2 cucchiaini di biancospino
- 1 cucchiaio di melissa
- 1 cucchiaino di passiflora
- 300 ml di acqua

Preparazione

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Consumare più volte al giorno in caso di ipertiroidismo ma anche in caso di tachicardia da stress e ansia.

Boost estrogenico

Tisana Estro

Ingredienti

- ½ cucchiaino di pepe di Cayenna
- ½ cucchiaino di zenzero secco
- 1 capsula di agnocasto aperta e sciolta in acqua
- 1 cucchiaio di foglie di tarassaco
- stevia (opzionale)
- 300 ml di acqua

Preparazione

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Consumare in presenza di cellulite e ritenzione che si aggrava nella fase premenstruale e bere almeno dal 10° al 25° giorno del ciclo. Consumare anche in caso di irregolarità mestruale. Si può bere da 1 a 2 volte al giorno.

Boost epatico

Tisana E

Ingredienti

- 1 cucchiaio di menta secca
- 1 cucchiaio di cardo mariano
- 1 cucchiaio di radice di tarassaco
- 1 cucchiaio di aceto di mele
- stevia (opzionale)
- 300 ml di acqua

Preparazione

Portare l'acqua a 70 °C, mettere in infusione per 5 minuti, filtrare e bere.

Bere 2 volte al giorno e, in caso di abuso di alcol, consumare 2-3 volte al giorno per almeno 3 giorni.

Boost renale

Tisana R plus

Ingredienti

- 1 limone (succo e scorza)
- 1 cucchiaio di semi di finocchio
- 1 cucchiaio di semi di cumino o di sedano
- 1 cucchiaio di prezzemolo secco
- 1 cucchiaio di foglie di tarassaco
- 1 cucchiaio di foglie d'edera secche
- cranberry, il contenuto di 3 capsule (opzionale)
- stevia a piacere
- 1000 ml di acqua

Preparazione

Portare l'acqua a ebollizione, mettere in infusione tutti gli ingredienti eccetto il succo di limone, lasciar riposare 15 minuti, filtrare e aggiungere il succo di limone.

Consumare o conservare in frigorifero o in un thermos. Si può preparare per due giorni.

Bere 1-2 volte al giorno in caso di ritenzione idrica, gonfiore sotto gli occhi, pelle grigia, gonfiore delle mani e delle caviglie.

Zuppa R

Ingredienti per 3 tazze

- 1 finocchio o 2 zucchine (in base alla stagione)
- 1 batata
- 1 daikon (si può sostituire con porro o altro sedano)
- 1 cipolla rossa
- 6 coste di sedano
- 2 carote
- 1 spicchio d'aglio
- 8 tazze di acqua
- 1 mazzo di cavolo nero o 2 barbabietole rosse
- 1 mazzetto di prezzemolo

Preparazione

Lavare e tagliare a pezzetti gli ingredienti, cuocere in una pentola per 30 minuti eccetto il prezzemolo. Frullare e aggiungere il prezzemolo. Si può preparare per 2-3 giorni doppiando o triplicando, conservando le dosi in frigorifero, oppure per tutti i 7 giorni e congelando in monoporzione.

Consumare in caso di ritenzione idrica, cellulite, mani gonfie, viso gonfio. Da 1 a 3 tazze al giorno in sostituzione della verdura cotta nel tuo schema settimanale biotipizzato. Si può alternare alla zuppa GUT. È possibile sostituire un ingrediente non disponibile o che non piace con un altro presente nella lista.

Boost gastrointestinale

Tisana GUT per pancia lenta

Ingredienti per 3 tazze

- 3 cm di zenzero fresco (tagliato o grattugiato) o 2 cucchiaini secco
- 1 cucchiaio di menta secca
- 3 cucchiaini di cannella in polvere
- 2 cucchiai di semi di lino
- 2 cucchiai di radice di liquirizia (omettere in caso di ipertensione e raddoppiare il tarassaco)
- 1 cucchiaio di radice di tarassaco
- 1 litro di acqua

Preparazione

Versare tutti gli ingredienti in una pentola, portare a ebollizione, chiudere e lasciare in infusione per 30 minuti. Filtrare o frullare e conservare in frigorifero. Si può riscaldare. Puoi portarti al lavoro le porzioni del giorno in un thermos.

Puoi prepararne per 3 giorni e poi ripetere la procedura. L'infuso risulterà gelatinoso e marrone per via del gel di semi di lino e della cannella; lo puoi diluire e berne di più.

Bevi la Tisana GUT a colazione, pranzo e cena sino a che la pancia non sarà regolare; in tal caso riduci a due tazze al giorno, se mantieni

la regolarità, o riduci a 1 tazza se la pancia diventa veloce. Se la pancia continua a essere veloce assumila a giorni alterni o al bisogno.

Se la pancia è regolare utilizzare occasionalmente in caso di gonfiore, indigestione, eccessi alimentari.

La Tisana GUT funziona nel tempo, in genere impiega da 1 a 3 giorni per attivare vivacemente la pulizia intestinale. È un rimedio dolce.

Tisana GUT per pancia veloce

Ingredienti per 1 tazza

- 2 cucchiai di malva
- 1 cucchiaino di biancospino
- 1 cucchiaino di melissa
- 300 ml di acqua

Preparazione

Portare l'acqua a 70 °C, aggiungere gli ingredienti, lasciare in infusione 10 minuti, filtrare e bere.

Assumere al bisogno in caso di colite, diarrea, spasmi addominali, ma anche per 1-2 settimane per sfiammare l'intestino.

Tisana GUT forte per pancia lenta, regolare, gastrite, reflusso e indigestione

Ingredienti per più giorni

- 4 cucchiaini di semi di cumino
- 4 cucchiaini di semi di finocchio
- 4 cucchiaini di semi di carambola (facoltativi)
- 2 cucchiaini di semi di coriandolo
- 1 pizzico di sale rosa o integrale
- 1 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di zenzero secco
- 2 cucchiaini di menta secca

Preparazione

In una padella antiaderente tosta per circa 1 minuto i semi di cumino, finocchio e carambola. Aggiungi i semi di coriandolo e tosta per

altri 2 minuti, a fuoco basso, girando e senza far bruciare. Frulla il tutto in un mixer. Aggiungi il sale, la curcuma, la menta e lo zenzero e mixa per pochi secondi. Metti la polvere così ottenuta in un contenitore di vetro.

Fai bollire 250 ml d'acqua e versala in una tazza. Aggiungi 1 cucchiaino del mix di spezie e lascia in infusione 10 minuti. Aggiungi 1 cucchiaino di olio di cocco, mescola e bevi.

Utilizza questo rimedio in caso di gastrite, indigestione, forte constipazione da 1 a 15 giorni e poi al bisogno. Bevilo prima di dormire e prima di colazione.

Zuppa GUT

Ingredienti (6 tazze)

- 2 cipolle o 4 cipollotti interi
- 1 cavolfiore sminuzzato o 1 mazzetto di cicoria (in base alla stagione)
- 2 spicchi d'aglio
- 1 litro di brodo vegetale senza glutammato o brodo di ossi (pollo/manzo)
- 1 cavolo rosso sminuzzato
- 4 coste di sedano più le foglie
- 4 zucchine o 2 finocchi (in base alla stagione)
- 2 carote o 1 tazza di zucca con la buccia tagliata
- 1 cucchiaino di origano secco
- 1 cucchiaino di rosmarino secco
- 1 cucchiaino di timo secco
- 1 cucchiaino di sale rosa

Preparazione

Mettere tutti gli ingredienti in una pentola e cuocere 30 minuti dal bollore a fiamma media. Frullare con un frullatore a immersione.

Buona calda e fredda. Si può cucinare in eccedenza e conservare in frigorifero o in freezer.

Ottimo rimedio per il bruciore gastrico, l'irritazione intestinale e la stipsi.

Sostituisce la porzione di verdure cotte nel tuo piano settimanale. In caso di stipsi ostinata puoi consumarne 2 tazze al giorno per almeno 2 settimane.

Frullato detox per pancia lenta o regolare

Ingredienti

- 150 ml di succo d'aloë vera
- 2 coste di sedano
- Succo di 1 limone
- 3-4 foglie di menta fresca o 1 cucchiaino secca
- 2 cm di zenzero fresco
- 2 cucchiai di semi di lino
- 200 ml di acqua

Preparazione

Frullare tutti gli ingredienti e bere prima di colazione e di dormire in caso di costipazione, gonfiore e colite.

Boost funzionali detox

I boost funzionali hanno lo scopo di attivare, migliorare e potenziare la peristalsi, ottimizzando il segnale elettro-mecccanico che favorisce l'evacuazione, e di riequilibrarla quando è troppo accelerata, nonché di favorire il dimagrimento localizzato. Di seguito trovi i boost funzionali detox, più avanti i boost funzionali tecnici anti-pancia.

Jihwa dhauti: la pulizia della lingua

La pulizia della lingua è una pratica antica dell'Hatha yoga che consente di rimuovere la patina bianca formata da batteri, tossine, lieviti, funghi, cellule di sfaldamento della mucosa orale che si depositano sulla lingua.

La rimozione ne riduce drasticamente l'ingestione ogni volta che si deglutisce, ingestione che nel tempo favorisce l'intossicazione, l'ingolfamento intestinale, il gonfiore ecc.

La pratica originale prevede la spremitura della lingua con le mani o l'utilizzo di uno strumento in acciaio (o rame che è meglio

evitare) a forma di U. Nella forma moderna occidentalizzata si può utilizzare un cucchiaino o un cucchiaio.

Rimuovere la patina ogni giorno riduce l'alitosi e il gonfiore secondario all'ingestione di batteri, lieviti, funghi e tossine, che vanno a sovraccaricare l'apparato digerente che fa un gran lavoro ogni giorno per mantenere un buon equilibrio.

Procedimento

La mattina al risveglio, prima di bere o mangiare, guardati allo specchio, tira fuori la lingua e poggia un cucchiaino o un cucchiaio con il lato stondato verso l'alto alla base della stessa (verso la gola) e fallo scivolare in avanti. Pulisci il cucchiaino e ripeti 3-5 volte o, a seconda delle necessità, sino a quando non verrà più asportata alcuna patina.

Non premere eccessivamente per non graffiare la lingua e respira in modo rilassato. Qualche conato o colpo di tosse le prime volte che si fa *jihwa dhauti* è normale. Basterà imparare come respirare e quanto premere.

Non eseguire in caso di ferite, afte o chiazze anomale sulla lingua e fatti visitare dal medico se tendono a non scomparire.

Oil pulling

L'oil pulling è un'antica pratica ayurvedica utilizzata per migliorare la salute della bocca e per favorire la disintossicazione dell'organismo. Si pratica utilizzando oli vegetali puri, come l'olio di sesamo o l'olio di cocco, ma ti consiglio di utilizzare l'olio al tea tree, menta e origano (paragrafo "Boost nutrizionali per tutti"), che è un ottimo alleato per contrastare candida intestinale e disbiosi. *L'oil pulling* serve per pulire i denti, la bocca e le gengive da batteri e tossine. Aiuta a eliminare la placca e le tossine senza danneggiare i denti o le gengive.

Procedimento

Praticare *l'oil pulling* dopo aver pulito la lingua con *jihwa dhauti*. Mettere in bocca 1 cucchiaio di olio e lasciarlo passare fra i denti, sopra e sotto la lingua, muovendo rapidamente le guance per 2-5 minuti, senza deglutire. Sciacquare la bocca.

Laghu shankhaprakshalana: il lavaggio intestinale per la costipazione e la disintossicazione

Laghu shankhaprakshalana è un metodo gentile e non invasivo per lavare completamente l'intero tubo digerente dalla bocca all'ano. È molto più gradevole e molto diverso da idrocolon terapia, clisteri e purge. *Laghu shankhaprakshalana* si effettua assecondando la fisiologia, ovvero la completa evacuazione che procede in modo naturale dall'alto verso il basso, coinvolgendo la bocca, l'esofago, lo stomaco, il duodeno, l'intestino tenue, il colon, il retto e l'ano.

L'idrocolon terapia (così come i clisteri) segue il verso opposto (dal basso verso l'alto), può causare dolore ed è sconsigliata in caso di diverticoli, perché, in seguito alla forte pressione, se infiammati essi possono danneggiarsi. È una procedura invasiva che può essere fastidiosa, nonché imbarazzante, inoltre libera solo il tratto terminale del tubo digerente e non risolve la disfunzione del GUT.

I purganti (che possono essere irritanti della parete intestinale e quindi peggiorativi dell'infiammazione del GUT, oppure osmotici che richiamano acqua) tendono a espletare la loro funzione in modo "violento" e improvviso, alterando la flora batterica intestinale e lasciando una dolenzia addominale.

Laghu shankhaprakshalana esiste in due versioni: una breve con acqua e sale e una lunga, sempre con acqua e sale ma con una quantità maggiore di liquidi (anche fino a 6-8 litri di acqua).

La versione lunga tradizionale viene eseguita in India, solo ed esclusivamente negli ashram o monasteri. In Occidente, alcuni fautori dello yoga sono propensi a farla eseguire nello stesso modo anche agli occidentali. Trovo questo molto superficiale e scorretto per due motivi. Primo: gli orientali hanno meno tabù rispetto agli occidentali in merito all'evacuazione espletata in gruppo (cosa che succede nei bagni pubblici dei monasteri). Secondo: viene fatta eseguire con gli stessi tempi a tutti, senza fare distinzione fra le condizioni di salute, i malesseri, le malattie pregresse e in atto, e questo può comportare anche dei rischi.

Ritengo che la versione lunga debba essere fatta eseguire al singolo, e non al gruppo, con la supervisione del medico esperto in queste tecniche. Ecco perché i miei utenti possono contare sul mio supporto per impararla. Una volta acquisita la metodica con le varianti del caso, perché ognuno è un caso a sé, ciascuno potrà usufruirne da solo e a costo zero. La *versione breve* è quella che è possibile effettuare da soli sin dall'inizio, ogni mattina per le prime 2 settimane della dieta della pancia e poi 1 volta a settimana o più di rado, in base alle proprie necessità.

Laghu shankhaprakshalana versione breve

La versione breve tradizionale, così come quella lunga, prevede l'utilizzo di acqua e sale, agendo da purgante salino. La versione che ho messo a punto, e che ha dato i migliori risultati, prevede invece l'utilizzo di **acqua calda, succo di limone e sciropo d'acero**.

L'acqua calda a digiuno stimola la peristalsi in modo naturale, il succo di limone è disinettante, lo sciropo d'acero è disintossicante e lenitivo per l'apparato digerente. Consente inoltre di effettuare tutta la pratica senza calo glicemico, cosa che può succedere nella versione con acqua e sale.

Procedimento

La mattina al risveglio praticare *jihwa dhauti*; scaldare a una temperatura gradevole 500 ml di acqua filtrata o di bottiglia e versarla in 4 bicchieri. Aggiungere in ogni bicchiere il succo di mezzo limone e 1 cucchiaino colmo di sciropo d'acero. Mescolare bene per far sciogliere lo sciropo.

Bere il primo bicchiere d'acqua il più velocemente possibile e praticare le 5 asana o posizioni (vedi il paragrafo successivo) 8 volte ciascuna. Sedere sulla toilette per circa 1 minuto senza forzare. Bere il secondo bicchiere, ripetere le posizioni e sedersi nuovamente sulla toilette per 1 minuto. Bere il terzo bicchiere e ripetere, poi il quarto e ripetere. Generalmente, dopo il terzo o il quarto bicchiere, si avverrà lo stimolo di evacuare. Qualcuno avverrà lo stimolo già dopo il primo bicchiere, altri dopo qualche tempo dall'ultimo.

Ognuno è un caso a sé e l'obiettivo della sequenza modificata e qui utilizzata è quello di favorire una peristalsi fisiologica e una disintossicazione più accentuata.

A differenza della versione lunga con acqua e sale, che prevede di continuare a bere e a fare le asana fino a che non si evacua acqua pulita (segno che tutto l'apparato digerente è stato lavato), con la versione breve, addolcita con lo sciroppo d'acero, si potrà lenire un intestino infiammato e favorire la disintossicazione graduale giornaliera in modo soft. Molti miei utenti, con una versione ancora più breve di questa, dopo aver ripristinato il GUT seguendo le mie indicazioni, hanno risolto una stitichezza ostinata che durava da anni.

Fra la bocca e l'ano esistono molti sfinteri o valvole che si aprono e si chiudono per permettere la progressione controllata del cibo lungo tutto il tratto digerente. Le asana servono per stimolarne l'apertura e rimuovere più velocemente gli ingorghi.

Lo scopo della pratica è anche quello di ripristinare, laddove assente, una frequenza di evacuazione fisiologica. Si tende a pensare che liberarsi 1 volta al giorno sia normale e sufficiente, ma se ci pensiamo bene i conti non tornano: introduciamo cibo ogni giorno in media dalle 3 alle 5 volte, eppure ci sembra corretto liberarci una sola volta. È ovvio che non può essere sufficiente e che questo provochi un accumulo di scorie e di tossine che nel tempo vanno a sovraccaricare il GUT.

Se assumiamo 3 pasti principali, sarebbe opportuno liberarsi altrettante volte. Eppure, quando succede, la maggior parte delle persone considera ciò anomalo. I conti, però, devono tornare per mantenere l'equilibrio: se entra 3 deve uscire 3.

Le 5 asana di Laghu shankhaprakshalana

1. **Tadasana** (allungamento verso il cielo): posizione eretta, piedi distanziati di 10-15 cm. Alzare le braccia sopra la testa con le dita delle mani intrecciate e i palmi rivolti verso l'alto, tenere lo sguardo fisso sul dorso delle mani. Sollevare i talloni e stiracchiarsi verso l'alto mentre si inspira, abbassare i talloni ed espirare. Ripetere 8 volte.

2. **Tiryaka Tadasana** (albero che oscilla nel vento): assumere la posizione di Tadasana senza alzare i talloni (versione facilitata) o alzandoli (versione più avanzata). Espirando inclinarsi lateralmente, alternativamente verso destra e verso sinistra (8 volte per lato). Inspirare quando si torna in Tadasana, prima di inclinarsi nuovamente.
3. **Kati Chakrasana** (rotazione della vita): posizione eretta con i piedi separati di 45-50 cm. Portare le braccia lateralmente al livello delle spalle, ruotare il busto verso destra, mettere la mano sinistra sulla spalla destra, tenendo il gomito parallelo al pavimento e il braccio sinistro attorno al tronco. Ripetere dall'altro lato invertendo le braccia. Inspirare nella posizione di partenza ed espirare nella posizione di torsione.
4. **Tiryaka Bhujangasana** (cobra che si torce): sdraiarsi sull'addome con le gambe tese e i piedi in estensione che poggiano sulle dita. Mettere il palmo delle mani sul pavimento all'altezza del petto. Poggiare la fronte sul pavimento. Inspirare e sollevare testa e spalle con l'aiuto delle braccia fino a stenderle completamente (non inarcare eccessivamente la schiena in caso di discopatie). Ruotare da un lato la parte superiore del tronco e il capo, sino a guardare il tallone del piede controlaterale. Tornare alla posizione di partenza espirando. Ripetere 8 volte per lato alternando di volta in volta.
5. **Udarakarshan asana** (posizione del massaggio addominale): mettersi accovacciati con le mani sulle ginocchia. Inspirare e portare il ginocchio sinistro al pavimento mentre si ruota il più possibile il tronco verso destra, espirando e guardando sopra la spalla. Ritornare alla posizione di partenza e ripetere dall'altro lato. Eseguire 8 volte per lato alternandoli.

Tutte le asana vanno eseguite con abbigliamento comodo, senza scarpe e su un tappetino morbido. Non eseguire in caso di mal di schiena in fase acuta, contratture muscolari, discopatie sintomatiche ecc. Di seguito trovi delle foto per capire meglio ogni posizione.



La posizione per favorire l'evacuazione

La posizione sul WC a 90° per evacuare è totalmente innaturale e nelle persone con la pancia più lenta può favorire la stipsi, le emorroidi, le ragadi, il rettocele, perché con la posizione seduta si crea un'angolazione del canale anale (l'ultima parte dell'intestino) che crea un ostacolo al passaggio delle feci, generando una stipsi di tipo espulsivo.

Se ci pensi è la stessa posizione di quando siamo seduti a tavola, al lavoro, in macchina e infatti non evacuiamo. Se l'onda peristaltica non è forte abbastanza per superare questo ostacolo, le feci o una parte di queste viene trattenuta e potresti accusare una sensazione di mancato svuotamento che si protrae per l'intera giornata.

Madre natura ci ha creati per evacuare accovacciati a terra ma nessuno di noi a casa ha il bagno alla turca. Per favorire l'evacua-

zione dovremmo quindi accovacciarsi a terra e poi andare sul water appena necessario. Per ovviare a questo spostamento che non è fattibile per tutti - per condizionamenti mentali, perché la pancia è ingombrante, perché le ginocchia ci fanno male - possiamo ovviare utilizzando uno sgabello davanti al wc su cui poggiare i piedi, sollevando così le gambe e chiudendo l'angolo tra gambe e schiena, e replicare con minore sforzo la posizione accovacciata.

La tecnica dello sgabello con mantra Taa-haa

Per accelerare l'evacuazione, soprattutto se vai di corsa e rischi di saltare il tuo appuntamento con il bagno, assumi la posizione seduta sul WC con lo sgabello sotto i piedi, inspira profondamente e a voce più o meno alta ripeti più volte come un mantra la parola "Taa-haa", "Taa-haa", "Taa-haa". In questo modo i "Taa" ti faranno esercitare una pressione corretta verso il basso, che verrà prolungata dalla "haa" e l'evacuazione sarà favorita. Sembra una tecnica buffa, ma funziona e fa parte, come la successiva, del Metodo Missori-Gelli®.

La tecnica del dondolo con mantra Taa-haa

Seduto sul water, con i piedi sullo sgabello, mentre ripeti il mantra "Taa-haa", dondola avanti e indietro per almeno una decina di volte. In questo modo favorirai la progressione del contenuto fecale e quindi l'evacuazione.

Automassaggio dell'addome

L'automassaggio dell'addome favorisce la distensione del colon irritato dagli abusi alimentari e dallo stress, migliora la peristalsi e stimola il dimagrimento del grasso sottocutaneo.

Occorrente

Utilizzare l'olio di mandorle o di oliva da scaldare leggermente a bagnomaria. Aggiungere 2-3 gocce di olio essenziale di finocchio se prevale il gonfiore, di limone se prevale il grasso, di lavanda se è presente la colite da stress. È possibile utilizzarli contemporaneamente.

Procedimento

Sdraiati sul letto, sul divano o su un tappetino e scopri la pancia. Applica l'olio con la mano destra piatta con un movimento circolare da destra a sinistra, tenendo la mano premuta per 4-5 secondi sulle zone più dolenti. Un automassaggio di cinque minuti facilita il dimagrimento, perché migliora la circolazione venosa e linfatica dell'addome, aiuta a rimuovere i ristagni di gas e cibo, migliora la percezione del proprio corpo rendendoti più consapevole sullo stato di salute dell'apparato digerente. Utile la sera prima di dormire o in qualsiasi momento tu ne senta la necessità.

Automassaggio dei piedi

I piedi ci supportano ogni giorno e molto spesso li trascuriamo perché vivono nascosti dalle scarpe, ma sono un pilastro per la nostra salute. Un piede dolorante, con calli e con un appoggio alterato interferisce con la nostra postura, causandoci non pochi fastidi.

Sottoposti a un ambiente caldo umido, dove proliferano batteri e funghi, nonché a scarpe non sempre comode, i piedi necessitano di particolari attenzioni. Inoltre, secondo la riflessologia plantare e le medicine orientali tradizionali, sulla pianta e il dorso dei piedi si trovano riflesse tutte le zone del corpo. Pertanto, trattando i punti specifici per i singoli organi e apparati, sembra possibile esercitare indirettamente un'azione su di essi.

Procedimento

Utilizzando l'immagine alla pagina successiva con i relativi punti corrispondenti, identificare sui propri piedi la zona da massaggiare. È altresì consigliabile iniziare con un massaggio generalizzato, anche dopo un pediluvio, prima di procedere sulle zone specifiche.

Bambini e adulti di tutte le età possono beneficiare ampiamente del massaggio ai piedi.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

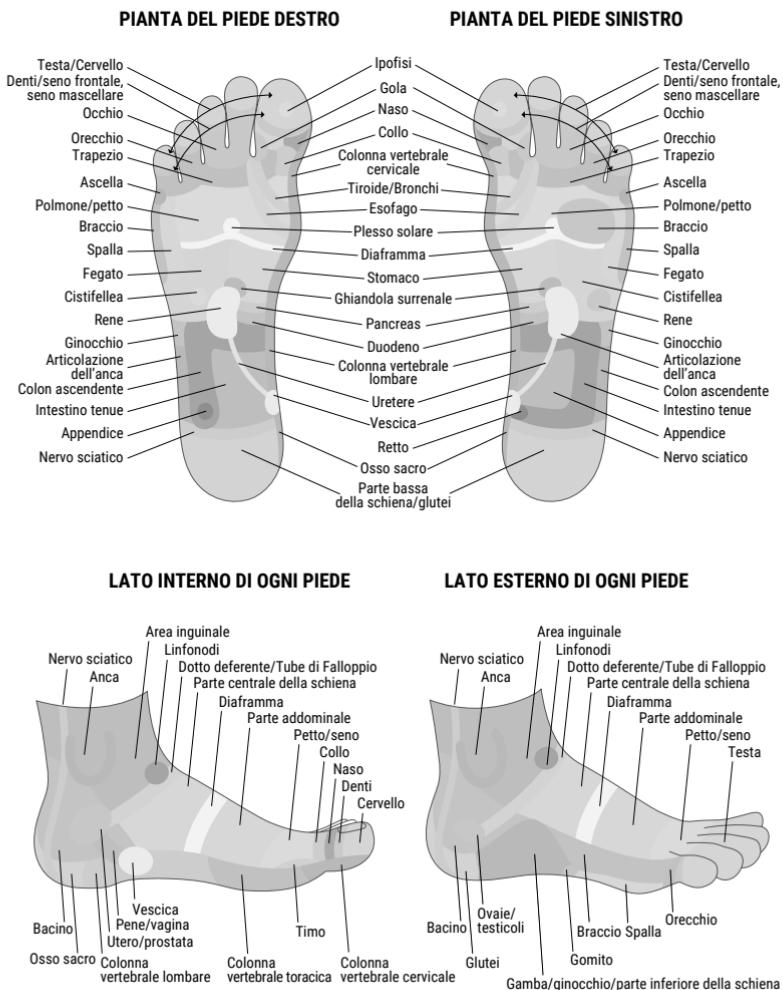


Fig. 8.1

Dry brushing

Il *dry brushing*, o spazzolatura a secco, consente di favorire la disintossicazione eliminando le cellule morte, liberando i pori, stimolando la circolazione locale e l'elasticità della pelle. Lo spazzolamento dovrà essere energico, ma non fastidioso e non deve irritare la pelle. Praticato due-tre volte a settimana consente di liberarsi di molte tossine e delle sostanze che si accumulano sulla pelle tramite i detergenti, le creme, gli abiti, l'atmosfera, come i siliconi, i parabeni, i tensioattivi, i metalli pesanti, lo smog ecc.

Questo è un ottimo rimedio economico per illuminare la pelle, averne maggiore percezione, migliorare la circolazione, favorire la riduzione della cellulite e ottimizzare il dimagrimento, perché attiva localmente la circolazione favorendo la lipolisi localizzata in sintonia con l'allenamento, l'integrazione e l'alimentazione biotipizzata.

La pelle è uno degli organi più grandi di cui siamo dotati e rappresenta la nostra prima barriera con l'esterno, oltre a essere la depositaria delle percezioni sensoriali legate al tatto. Una pelle sana, detossinata, vitale e reattiva consentirà di beneficiare di esperienze sensoriali amplificate, con piena consapevolezza del proprio "involturo".

Occorrente

Una spazzola a setole morbide naturali oppure un guanto di crine con trama sottile, o una garza di lino o cotone.

Procedimento

Spogliarsi in un ambiente caldo-umido (la stanza da bagno sarebbe l'ideale). Spazzolare la pelle asciutta con movimenti dapprima longitudinali e poi circolari, partendo dai piedi sino al collo, procedendo per zone. Occuparsi prima dei piedi e delle gambe, poi delle ginocchia e delle cosce, i glutei, i fianchi, l'addome, il torace (procedere con delicatezza sul seno), la schiena, le braccia e il collo. Al termine dello spazzolamento, se possibile, procedere con una doccia alla quale far seguire, sulla pelle bagnata, un massaggio con olio di cocco o mandorle.

Bagno con il sale di Epsom

Il sale di Epsom è solfato di magnesio, la cui scoperta risale ai depositi di evaporazione delle sorgive di Epsom (Inghilterra). Sembra favorire l'eliminazione delle tossine, migliora la digestione, riduce le tensioni muscolari da stress e la pressione arteriosa, restituisce vitalità alla pelle e ai capelli.

Procedimento

Versarne 2-3 cucchiai nella vasca da bagno piena di acqua a 37-40 °C e rimanere immersi per 10-15 minuti. Si può anche utilizzare come maschera facciale, aggiungendone un cucchiaino alla maschera abituale, ottenendo una pelle morbida e setosa. Non ingerire senza il parere del medico perché ha potenti effetti lassativi.

Boost funzionali tecnici anti-pancia

Questi boost si possono eseguire in ogni luogo, in ogni momento della giornata e senza necessità di attrezzi sportivi. Si possono inserire 2 o più tecniche in una routine di allenamento per tutto il corpo oppure si possono scegliere 4-5 tecniche da eseguire come unica seduta di allenamento. Iniziare dalle tecniche più semplici per intensificare via via l'allenamento in base alla propria abilità che nel tempo, con la costanza, migliorerà.

Hanno lo scopo di agire sulla fornace metabolico-energetica: manipula chakra. Favoriranno velocemente il dimagrimento localizzato dell'adipe superficiale e dell'adipe viscerale aumentando nel contempo l'energia e la forza vitale.

Vacuum

Il *vacuum* lavora sul grasso viscerale ed è utilissimo contro la dia-stasi dei muscoli retti nel post partum o quando la pancia è molto prominente. Facilita la peristalsi e la digestione ed è molto utile la mattina a digiuno.

In piedi, con le ginocchia leggermente flesse e le mani appoggiate sulle cosce, inspirare ed espirare. A polmoni vuoti, retrarre la pancia in dentro e verso l'alto (si dovrebbe avvertire una trazione a livello della gola). Mantenere la posizione per 4-6 secondi, quindi mandare la pancia in fuori inspirando. Ripetere 5-10 volte.



Vacuum

Vacuum twist: il re della pancia piatta

Il *vacuum twist* consente di ridurre velocemente il girovita. Eseguire il *vacuum* ma rimanere nella posizione eretta e tenendo le mani dietro la nuca. Nel momento di retrazione della pancia, mantenendo il bacino fermo, ruotare con il busto verso destra e sinistra per 4-6 volte, poi rilassare la pancia e respirare lentamente. Ripetere 10 volte. Si può eseguire in qualsiasi momento della giornata.

Evitare la tecnica del *vacuum* se si soffre di pressione alta. Si può inserire nella routine quando la pressione è sotto controllo.



Vacuum twist

Plank statico

Proni a terra, sollevarsi sugli avambracci e sugli avampiedi contralendo l'addome, i glutei e le braccia. Mantenere la posizione da 30 secondi a 4-5 minuti in base alle proprie capacità. Una buona sequenza è di 4-5 ripetizioni di 1 minuto ciascuna.



Plank statico

Plank sali e scendi

Prendere la posizione del plank statico (vedi sopra). Salire e scendere dagli avambracci in modo alternato. 10-20 ripetizioni per 3-5 volte.



Plank sali e scendi

Plank-montagna

In piedi con le braccia lungo i fianchi. Mantenendo le gambe tese, flettere il busto in avanti e poggiare le mani a terra all'altezza delle spalle e successivamente fare un passo indietro con la gamba destra e poi sinistra e poggiarsi sugli avampiedi mantenendo il corpo

teso (posizione del plank a braccia tese). Successivamente, contraiendo l'addome e premendo sulle mani, spingere i glutei verso l'alto formando con il corpo una V capovolta (come una montagna), poi abbassare i glutei e tornare alla posizione del plank con braccia tese. Ripetere 10-15 volte per 3-4 set.



Plank-montagna

Plank-montagna-cobra

Prendere la posizione del plank a braccia tese (vedi sopra) e andare nella posizione della montagna. Quando si ritorna alla posizione di partenza inarcare la schiena tenendosi sollevati sugli avampiedi e con la pancia staccata dal pavimento, poi fare il movimento al contrario e tornare nella posizione della montagna. Ripetere 5-10 volte per 2 set.

Non eseguire in caso di ernia discale lombo sacrale.



Plank-montagna-cobra

Plank camminato

Posizione eretta. Flettere il busto in avanti poggiando le mani a terra. Camminare in avanti con le mani fino ad arrivare alla posizione del plank con le braccia tese e ripetere il movimento al contrario sino alla posizione eretta. Ripetere 10-20 volte per 3-4 set.



Plank camminato



Plank laterale statico e dinamico

Sdraiati su un fianco, sollevarsi su un avambraccio tenendo il palmo della mano a terra e contemporaneamente sollevarsi sui piedi mantenendo il corpo teso. Mantenere la posizione da 30 secondi a 1 minuto 4-5 volte per lato. La tecnica si può rendere dinamica scendendo e salendo con il bacino 10 volte per lato per 4-5 set.



Plank laterale statico e dinamico

Plank oscillante (dx-sx)

Assumere la posizione del plank statico (vedi sopra) e oscillare con il bacino a destra e sinistra cercando di toccare con il fianco a terra, mantenendo l'addome contratto e il corpo teso. Ripetere 20 volte per 2-3 set.



Plank oscillante (dx-sx)

Plank-gatto

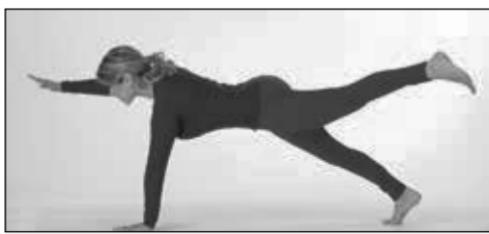
Prendere la posizione del plank a braccia tese. Portare il ginocchio destro verso il petto e poi il sinistro rimanendo in sospensione sugli avampiedi. Tornare quindi nella posizione del plank portando indietro una gamba alla volta.



Plank-gatto

Plank-superman

Prendere la posizione del plank a braccia tese, stendere il braccio destro, staccare dal pavimento la gamba sinistra e ritornare in posizione, poi ripetere con il braccio sinistro e la gamba destra. Ripetere 20 volte per 2-3 set.



Plank-superman

Plank e twist

Prendere la posizione del plank a braccia tese. Portare il ginocchio destro a sfiorare il gomito destro, poi verso il petto e verso il gomito sinistro e ridistendere. Ripetere con il ginocchio sinistro. 10 ripetizioni per 1-3 set.



1



2

Plank e twist

Flessioni

Prendere la posizione del plank a braccia tese. Flettere le braccia e scendere verso il pavimento senza sfiorarlo, risalire in 2-4 secondi. I principianti possono eseguire l'esercizio poggiando le ginocchia a terra. 10 ripetizioni per 2-3 set.



1



2



3

Flessioni

Mountain climber frontale scivolato

Posizione del plank a braccia tese. Tenere sotto gli avampiedi due slider o panni da spolvero. Scivolare con i piedi verso il petto in modo alternato. Ripetere 20 volte per 2-3 set.



Mountain climber frontale scivolato

Mountain climber laterale scivolato

Posizione del plank a braccia tese. Tenere sotto gli avampiedi due slider o panni da spolvero. Scivolare, con i piedi uniti, mantenendoli uniti, alternativamente verso la mano destra e la mano sinistra.



Mountain climber laterale scivolato

Mountain climber con slancio posteriore

Posizione del plank a braccia tese. Portare il ginocchio destro verso il petto, poi stendere la gamba indietro con un piccolo slancio sino a far staccare da terra il piede sinistro. Ripetere 10 volte per gamba per 4 set.



Mountain climber
con slancio posteriore

Farfalla con crunch e oscillazioni laterali

Sdraiarsi a terra e unire le piante dei piedi. Portare le braccia verso l'alto e slanciarsi con la punta delle dita verso le piante dei piedi. Scendere lentamente, rimanere con le spalle sollevate dal pavimento, portare le braccia lateralmente ai fianchi e fare un'oscillazione verso destra e verso sinistra. Ripetere 10 volte per 3 set.



Farfalla con crunch
e oscillazioni laterali

Crunch-stand up

Sdraiarsi a terra tenendo le ginocchia piegate con i piedi sollevati dal pavimento. Ondeggiare verso la testa, darsi uno slancio indietro e in avanti per atterrare con i piedi a terra e sollevarsi in piedi. Ripetere 10 volte per 3 set.



Crunch-stand up

Tavolo-crunch

Sedersi a terra, flettere le ginocchia e poggiare i piedi a terra. Poggiare i palmi delle mani a terra verso la parte posteriore del corpo, stendere le braccia e sollevare i glutei arrivando a formare una sorta di tavolo con l'addome piatto. Stendere una gamba e poi piegare il ginocchio verso il petto e scendere nuovamente. Ripetere 10 volte per 3 set. Poi cambiare gamba.



Tavolo-crunch

Crunch al muro

Poggiare la schiena al muro o a una porta. Scivolare con i piedi in avanti e flettere le ginocchia sino a arrivare con le cosce parallele al pavimento, mantenendo la schiena aderente alla parete. Respirare profondamente. Tenere la posizione per 1 minuto per 3-5 volte. Tenere le mani sull'addome per verificare che questo sia sempre contratto e che la schiena spinga verso il muro.



Crunch al muro

Gatto

Posizione a carponi. Inarcare leggermente la schiena inspirando e curvarla espirando. Ripetere 20 volte per 3 set. Ottima tecnica per smuovere la peristalsi e risolvere una colica gassosa e una colite dolorosa. Utile anche per il gonfiore e il dolore addominale premenstruale e mestruale. Da alternare ai rolli laterali. Vedi più avanti.



Gatto

Rolli laterali

Sdraiarsi a terra. Portare le ginocchia al petto e afferrarle con le mani. Dondolare a destra e a sinistra senza cadere a terra. Si rafforza l'addome, si massaggia la schiena e si massaggia il colon. Questa viene chiamata la posizione che "libera i venti" per la sua capacità di risolvere una colica gassosa. Ripetere quanto occorre.



Rolli laterali

Corsa sul posto

Correre sul posto portando le ginocchia verso l'addome per 1 minuto e 10 secondi di riposo. Ripetere da 5 a 15 volte.



Corsa sul posto

Allenarsi al freddo per aumentare l'irisina

Impara ad allenarti senza troppi vestiti. Il freddo attiva la termogenesi, quindi l'utilizzo del grasso a scopo energetico. Inoltre, la bassa temperatura associata all'allenamento favorisce, da parte dei muscoli, la sintesi dell'ormone irisina, che permette il fenomeno del browning, ovvero la conversione dei depositi di grasso in grasso attivo che può essere utilizzato a scopo energetico. Vedrai che, al termine di un allenamento al freddo, ti si innalzerà la temperatura corporea per molto tempo, segno di aver attivato questo processo e la termogenesi, con un dimagrimento della massa grassa più accentuato.

Chiedere sempre il parere al proprio medico prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività fisica.

Capitolo 9

GESTIRE LO STRESS PER CURARE LA PANCIA E DIMAGRIRE

Per completare il mosaico per la pancia, il Metodo Missori-Gelli® prevede una gestione consapevole dello stress. Non significa cancellarlo, ma imparare a conoscerlo, a riconoscerne i segnali e gli effetti sul corpo, mettendosi nella condizione di gestirlo.

Per fare questo, il mio metodo ti mette a disposizione varie strategie che hanno effetti benefici anche sul dimagrimento, la gestione della colite, dell'umore fluttuante e delle tue energie mentali e fisiche.

Più tecniche riuscirai a fare tue e maggiore sarà l'effetto sulla tua salute. Sono tecniche semplici che puoi mettere in pratica anche quando sei in macchina nel traffico. Sono brevi ed efficaci. Devi solo impararle e saranno un tuo valido strumento per sempre.

Tutte le strategie per la gestione dello stress sono uno dei pilastri del Metodo Missori-Gelli® e si basano su questi tre cardini che per noi sono fondamentali: Rimuovi-Ripara-Rigenera, ovvero le 3 R.

Rimuovi l'effetto negativo dello stress, dell'aging, del cibo, delle abitudini scorrette, dell'inquinamento, della rigidità muscolare e articolare, dell'eccesso di peso, delle cellule morte, dell'infiammazione sistemica, dell'infiammazione intestinale ecc.

Ripara le strutture cellulari, gli organi, il pensiero, l'umore, l'atteggiamento, la modalità di risposta allo stress e all'aging, la flessibilità fisica e mentale ecc.

Rigenera le energie aumentando la vitalità, la capacità di utilizzare i nutrienti, la capacità di accendere il metabolismo, la capacità di far fronte agli eventi, la performance psico-fisica.

Riparare la pancia e la mente con il rilassamento attivo

Per imparare a rilassarsi davvero è importante fare una distinzione tra rilassamento e rilasciamento.

Il **rilassamento** è uno stato psico-fisico in cui siamo consapevoli. Per rilassarsi sono necessari sia allenamento e decontrazione muscolare (che generano comfort fisico) sia la distensione psichica (che procura sensazioni di benessere, tranquillità e serenità). È costituito dunque da una componente fisica e da una componente mentale.

Il **rilasciamento** è composto prevalentemente da una condizione fisica consapevole in cui sono presenti l'allentamento e la decontrazione fisica e muscolare.

È costituito da una componente fisica ed è fondamentale per giungere al rilassamento mentale, perché ne è propedeutico.

Senza rilasciamento muscolare non è possibile rilassarsi.

Se segui la dieta della pancia vuol dire che hai la pancia gonfia, la colite, coliche, bruciore. Se avessi ora un attacco di colite, e ti dicesse "rilassati!", cosa penseresti? Che sono impazzita?

Molti operatori del settore del benessere pensano che basti il pensiero positivo per cambiare una situazione di malessere fisico. Anche se il potere della mente è immenso, il Prof. Alessandro Gelli e io dubitiamo fortemente che una mente non allenata riesca a comandare in un attimo un corpo dolente.

Sapersi rilassare è una vera e propria arte, che si impara un passo alla volta.

Quello su cui puntiamo, poiché funziona veramente, è il rilassamento attivo autoindotto basato sulla **commutazione rapida degli stati d'animo e delle tensioni fisiche**. Soprattutto il Prof. Alessandro Gelli la ha messo a punto nel tempo e io ne ho approfittato applicandola personalmente ogni giorno.

Per approfondire ulteriormente l'argomento puoi consultare il libro *Anti-aging e anti-stress per tutti* (Edizioni LSWR, 2016) che abbiamo scritto insieme. In questo contesto, invece, sono state selezionate le tecniche necessarie per imparare a gestire la pancia e lo stress che subisce o che al contrario provoca.

Per gestire lo stress e migliorare la tensione addominale il primo passo da compiere è imparare a respirare correttamente.

Pranayama: le respirazioni riequilibranti

Pranayama è un termine sanscrito composto da due parole: ***prana*** che significa respiro, energia, forza, vita, e ***ayama*** ossia la lunghezza, il controllo e l'espansione.

Pranayama è dunque il controllo ritmico del respiro a più livelli e il controllo dell'energia vitale mediante la respirazione.

***Senza respiro non c'è vita,
con il respiro scorretto la vita è peggiore.***

Respirare correttamente e con la giusta tecnica è un'azione che si può compiere in qualsiasi momento della giornata, in qualsiasi luogo e/o posizione: seduti sul divano, una poltrona, una sedia, in macchina, a terra a gambe incrociate, da sdraiati, in piedi, al chiuso, all'aperto, al mare, in montagna, al parco ecc.

Respirazione addominale-diaframmatica o della calma

Questo tipo di respirazione può essere eseguito seduti su una sedia, seduti a gambe incrociate o anche in piedi.

È davvero semplice da compiere: metti le mani sull'addome (nella fase di apprendimento o se gradito), inspira dalle narici, spingi in fuori l'addome, espira dalle narici portando in dentro l'addome.

Il ritmo respiratorio di inspirazione ed espirazione farà la differenza sull'effetto che si otterrà.

Ritmo pari: per esempio 5:5, 8:8 o 10:10 secondi per ottenere un effetto rilassante via via maggiore all'aumentare dei secondi.

Ritmo doppio: per esempio 4:8, 6:12 o 8:16 secondi per favorire la fase di espirazione e di rilassamento più profondo, rispetto a quella con il ritmo pari.

Ritmo pari o doppio con ritenzione del respiro: 5:2/5:2 o 6:2/12:2 e così via, dove il primo numero indica i secondi di inspirazione, il secondo di ritenzione del respiro a polmoni pieni, il terzo di espirazione e il quarto di ritenzione del respiro a polmoni vuoti. La ritenzione

del respiro favorisce, a polmoni pieni, una maggiore espansione dei polmoni e una maggiore ossigenazione; a polmoni vuoti, favorisce l'allentamento delle tensioni.

Ripetere le respirazioni dalle 10 alle 20 volte o per tutto il tempo che si desidera.

Questa respirazione ci fa rilassare, allontana le tensioni, aiuta a controllare l'ansia e il nervosismo. Ci mette in uno stato di calma vigil, favorisce il sonno, aiuta a rimuovere le tensioni e le contratture addominali. È da **evitare la ritenzione del respiro a polmoni pieni in caso di pressione arteriosa alta**.

Respirazione toracica

Come prima puoi eseguire questa respirazione da seduto o in piedi. Metti le mani sul torace (nella fase di apprendimento o se gradito), inspira dalle narici e solleva il torace, quindi espira dalle narici e abbassa il torace.

Il ritmo respiratorio di inspirazione ed espirazione farà la differenza sull'effetto che si otterrà.

Ritmo pari: 4:4, 5:5, 6:6, 8:8, 10:10 ecc. secondi per ottenere un effetto revitalizzante, energizzante, carico.

Ritmo pari con ritenzione del respiro: 5:2/5:2 e così via, dove il primo numero indica i secondi di inspirazione, il secondo di ritenzione del respiro a polmoni pieni, il terzo di espirazione e il quarto di ritenzione del respiro a polmoni vuoti. A polmoni pieni, favorisce l'espansione toracica e degli apici polmonari; a polmoni vuoti, aiuta a espellere pulviscolo residuo dai polmoni.

Ripetere le respirazioni dalle 10 alle 20 volte o per tutto il tempo che si desidera.

Questa respirazione permette di ricaricare le energie, migliorare l'umore depresso, ridurre la tristezza e l'apatia, caricarsi subito prima di un evento importante in cui serve concentrazione e/o forza fisica (in associazione alla respirazione addominale per ottenere calma, in caso di necessità).

Respirazione completa o a onda

Puoi eseguire questa respirazione seduto o in piedi. Metti una mano sul torace e una sull'addome (nella fase di apprendimento o

se gradito), inspira dalle narici spingendo l'addome verso l'esterno e successivamente il torace verso l'alto; espira dalle narici abbassando il torace, porta l'addome momentaneamente in fuori e, successivamente, terminata l'espirazione, tiralo in dentro. Quando la tecnica diventerà familiare, si potrà percepire il movimento di un'onda fluida.

A differenza delle altre, questa respirazione prevede un coordinamento volontario delle fasi respiratorie. Non è semplicissimo se non hai dimestichezza in fatto di coordinazione, ma con un po' di costanza e allenamento ti risulterà facile.

Il ritmo respiratorio di inspirazione ed espirazione farà la differenza sull'effetto che si otterrà.

Ritmo pari: 4:4, 6:6, 8:8, 10:10 ecc., per un effetto rigenerante, rivitalizzante, riequilibrante profondo con calma vigile. In metà del tempo dei secondi dell'inspirazione spingere l'addome in fuori e in metà alzare il torace; in metà del tempo abbassare il torace e poi tirare in dentro l'addome espirando.

Ritmo dispari con tempo doppio di espirazione: 4:8, 6:12, 8:16 ecc., per un maggior effetto rilassante, di distacco dai pensieri parassiti, una maggiore rigenerazione ed eliminazione dei residui di aria polmonare e con essa di pulviscolo, tossine, allergeni.

Ritmo pari e doppio con ritenzione del respiro: 4:2/4:2, 6:2/6:2, 8:2/8:2 ecc., 4:2/8:2, 6:2/12:2 ecc., dove il primo numero indica i secondi di inspirazione, il secondo di ritenzione del respiro a polmoni pieni, il terzo di espirazione e il quarto di ritenzione del respiro a polmoni vuoti. Utile per aumentare la detossinazione, la rigenerazione, l'elasticità della gabbia toracica e del diaframma, il distacco dai pensieri.

Questa respirazione aiuta a riequilibrare le energie e l'umore, a caricare la grinta e la determinazione.

Respirazione a narici alternate (nadi shodhana pranayama)

Questa è una variante di *pranayama* (ne esistono diverse). La puoi fare da seduto a gambe incrociate o in piedi. Poggia l'indice e il medio al centro della fronte alla base del naso, quindi con l'anulare chiudi la narice sinistra. Inspira e chiudi con il pollice la narice destra, trattieni il respiro, solleva l'anulare ed espira dalla narice sini-

stra; inspira dalla narice sinistra, chiudi nuovamente con l'anulare, trattiene il respiro ed espira dalla narice destra sollevando il pollice; inspira nuovamente dalla narice destra e ripeti il ciclo.

Ritmo respiratorio: secondo la tradizione yogica deve avere una proporzione di 1-4-2. Per esempio, in 3 secondi si inspira, in 12 secondi si trattiene il respiro, in 6 secondi si espira. Noi consigliamo di mantenere una proporzione di 1-1-1 (per esempio 4 secondi di inspirazione, 4 di ritenzione, 4 di espirazione) per poi aumentare a 1-2-1 e, successivamente, solo dopo aver sperimentato a lungo, provare la versione tradizionale.

Questa respirazione è utile per riequilibrare il sistema nervoso simpatico e parasimpatico, rimuovere le impurità dai seni frontali e dal naso, calmare la mente, ristabilire un flusso di aria regolare attraverso entrambe le narici, ridurre la congestione nasale, favorire il rilassamento.

Bramari pranayama (respirazione a orecchie chiuse)

Seduto su una sedia, a gambe incrociate o in piedi, chiudi entrambe le orecchie con il dito indice delle mani. Inspira profondamente e lentamente, trattiene brevemente il respiro ed espira producendo un suono simile al ronzio di un'ape, mantenendo la bocca chiusa e concentrando sul suono prodotto.

Puoi tenere il ritmo respiratorio che più ti piace.

Con questa respirazione potrai staccare la spina ai pensieri, produrre una vibrazione rilassante per la testa, il collo e le spalle, fortificare la gola e la laringe, rendere meno aspra la voce.

Respirazione in ritiro dei sensi

Seduto su una sedia, a gambe incrociate o in piedi, metti le mani sul volto senza coprire il naso. Respira con il tipo di *pranayama* desiderato. Ti consiglio la respirazione addominale lenta.

Con questa respirazione potrai rilassare gli occhi stanchi, ritirarti momentaneamente nel tuo "luogo privato" (vedi più avanti il paragrafo "Luogo privato"), lenire il mal di testa e la tensione cervicale. Per qualcuno funziona bene in sinergia con la respirazione a orecchie chiuse.

Respirazione per favorire il sonno

Sdraiato sul letto, esegui la respirazione toracica con il ritmo 6:6: inspira dalle narici in 6 secondi, espira dalla bocca (tecnica dello sbuffo) in 6 secondi. Ripeti 20 volte.

Esistono tre varianti base (e altre più progredite che non trattiamo in questo libro). Per le tre varianti base il tempo di fuoriuscita dello sbuffo può essere lievemente più breve, uguale o più lungo rispetto al tempo di inspirazione. Per capire quale variante ti fornisce maggior sollievo ti basta sperimentare. Successivamente passa alla respirazione addominale o diaframmatica con un ritmo doppio 6:12, con ritenzione del respiro a polmoni vuoti per 1-2 secondi. È possibile allenare la tecnica anche da seduti in qualsiasi momento della giornata si voglia ottenere un effetto rilassante.

Questa respirazione è utile per chiunque soffra d'insonnia, chi ha difficoltà ad addormentarsi, chi ha risvegli notturni. È da associare all'ISPR (illustrato qui di seguito) per un effetto amplificato.

Induzione Sistematica e Progressiva al Rilassamento (ISPR)

Il tempo sembra diventato un bene di lusso, ne abbiamo sempre meno e pensare di rilassarsi diventa un'utopia. C'è chi prova tecniche di meditazione leggendo articoli o estrapolati di libri senza davvero apprendere una tecnica e questo porta a non ottenere granché, se non frustrazione e nervosismo.

Alcuni credono di potersi rilassare ingannando i sensi. Sono quelli che "staccano" fumando una sigaretta, guardando la televisione o facendo tardi la notte per andare a divertirsi ecc. Tutto questo però non è rilassamento, ma una diversione sensoriale, ovvero si impegnano i sensi in qualcosa di diverso dalla routine lavorativa e familiare, il che non porta assolutamente a un rilassamento profondo.

L'ISPR consiste in una serie di movimenti sistematici e progressivi, associati alla tecnica dello sviluppo degli opposti (contrazione-rilassamento) in sincronia alla respirazione (*pranayama*).

Passo dopo passo, si impara a lasciarsi andare senza timori, paure o sussulti, in uno stato di rilassamento attivo e consapevole dal quale accedere al luogo privato (vedi più avanti il paragrafo “Luogo privato”): un luogo virtuale in cui dimenticare le pressioni mentali ed emotive, rafforzarsi e rigenerarsi.

L'ISPR può essere fine a se stesso, come tecnica di rilassiamen-to e rilassamento progressivo, o propedeutico agli step successivi quali la meditazione attiva e la rievocazione del luogo privato.

Nell'ISPR non viene chiesto di rilassarsi ma di concentrarsi inizialmente sulle fasi di inspirazione ed espirazione

Può essere eseguito, una volta appreso, in qualsiasi luogo e mo-mento, da seduti (versione breve e facilitata, utilissimo in situazioni di stress acuto) e in posizione supina, la migliore per un rilassamen-to più completo e profondo.

Questa tecnica assimila in sé le 3 R sulle quali stai lavorando iniziando il tuo percorso della dieta della pancia. Infatti, l'**ISPR**:

- **Rimuove** le tensioni psico-fisiche.
- **Ripara** la percezione di se stessi.
- **Rigenera** la capacità oggettiva di auto-valutazione.

Il Prof. Alessandro Gelli ne ha create due versioni: quella in posi-zione supina, che puoi approfondire consultando il libro *Anti-aging e anti-stress per tutti* (Edizioni LSWR, 2016) e quella in posizione seduta che puoi applicare da subito.

ISPR nella posizione seduta

Siediti dove ti è più comodo o dove puoi: su una sedia, in macchina, sulla poltrona, sul divano. Poggia le mani sulle cosce e tieni i piedi a terra (con o senza scarpe).

Inspira e solleva le braccia contratte parallele alle cosce, serra i pugni o metti le mani ad artiglio; trattieni il respiro 1-2 secondi; espira effettuando la **tecnica dello sbuffo** (facendo fuoriuscire l'a-ria esattamente come quando si sbuffa, per scaricare e sfogare istintivamente la noia o il nervosismo), facendo cadere le braccia sulle cosce con i palmi verso l'alto. Ripeti 10-20 volte.

Inspira e stendi le gambe contratte (parallele al suolo) e fletti i piedi a martello, contrai anche le cosce; trattieni il respiro 1-2

secondi; espira sbuffando e lascia cadere le gambe a terra. Ripeti 10-20 volte.

Inspira e solleva contemporaneamente le braccia contratte parallele alle cosce, serra i pugni o metti le mani ad artiglio, estendi le gambe e posiziona i piedi flessi a martello, contrai anche le cosce; trattiene il respiro 1-2 secondi; espira sbuffando e torna alla posizione di partenza.

Ripeti 10-20 volte.

Esegui l'ISPR da seduto ogni volta che senti la necessità di ridurre le tensioni fisiche e psichiche. Non sdraiarti. Sono sufficienti da 30 secondi a un minuto per ottenere benefici.

Questa tecnica ti aiuta a contrastare gli sbalzi emotivi, ridurre l'agitazione e il nervosismo in circostanze in cui sono richieste calma vigile e lucidità.

L'ISPR da seduti può essere eseguito in ufficio, nella pausa pranzo, in bagno, in macchina. Con pochi secondi d'impegno si ottengono ore di beneficio. La pratico io stessa anche nel mio studio, tra un paziente e l'altro. È una pratica utilissima per ricollegarsi con se stessi quando si è sotto pressione ma non ci si può lasciar andare. Essa permette infatti di controllare il nervosismo perché la percezione oggettiva della contrazione e del rilassamento sortisce un effetto psico-fisiologico velocissimo. In alcuni casi la consiglio per far abbassare la pressione arteriosa quando si alza in seguito al nervosismo, l'ansia e la frustrazione in associazione alla respirazione addominale.

Meditazione con il Metodo Missori-Gelli® e benefici

Meditazione, dal latino *meditatio*, significa riflessione. **La meditazione è una pratica potentissima per acquisire e mantenere una maggiore padronanza della nostra mente, in modo da renderla più efficiente, meno dispersiva e unidirezionale, serena, calma e vigile con una concentrazione rilassata.**

Se stai leggendo questo libro probabilmente il tuo primo obiettivo è perdere peso. Abbiamo visto come perdere peso sia in realtà un

fattore collegato a un quadro più grande: quello di ritornare a essere in salute. In un piano volto a migliorare in toto la tua condizione, dunque, non può mancare la meditazione mirata al conseguimento del benessere psico-fisico. La meditazione si è rivelata efficace nel combattere lo stress, migliorare l'umore, favorire la giovinezza con un'azione sui telomeri: i cappucci protettivi dei nostri cromosomi che diminuiscono con l'avanzare dell'età.

Io e il Prof. Alessandro Gelli abbiamo lavorato anni e anni per giungere alla meditazione ottimizzata occidentalizzata partendo dalla meditazione tradizionale orientale, mediante l'esperienza con migliaia di persone che lamentavano i disturbi più vari, e ne abbiamo modificato gli schemi rispetto alle scuole di pensiero tradizionali, adattandoli alle esigenze degli occidentali. Abbiamo iniziato a farlo quando in Italia parlare di meditazione, faceva sorridere i più, soprattutto nell'ambiente medico che, con scherno, considerava questa tecnica appannaggio di persone senza chissà quali scopi nella vita.

Il Prof. Alessandro Gelli dice: "Oggi medici e operatori nel settore salute, per assecondare la grande richiesta del pubblico e il business che ne deriva, parlano e scrivono di meditazione in senso generale, prendendo spunti qua e là, senza averne fatto realmente esperienza, senza studi e ricerche personali, dimenticando le risatine che facevano mentre, nello svolgimento di congressi scientifici, esponevo concetti ai tempi all'avanguardia riguardanti queste materie.

Il sistema di metodologie anti-aging e anti-stress e il Metodo Missori-Gelli® sono intimamente integrati con un tipo di medicina anch'essa attualmente all'avanguardia: la Medicina Quantica Funzionale, ovvero la fusione della medicina quantica con la medicina funzionale. Queste si basano sulla visione e l'applicazione del "tutto", termine che si rifà alla teoria del tutto (Einstein, Witten della teoria M e altri).

In questo ambito è fondamentale aver acquisito grande esperienza in tanti anni, con un notevole numero di persone, perché gli oc-

cidentali hanno una grande variabilità soggettiva e di risposta alle varie tecniche, sia fisiche sia mentali, mentre gli orientali hanno una fisicità e una mentalità molto simili tra loro con una variabilità soggettiva assai inferiore rispetto a quella occidentale.

Quindi ogni tipo di pratica che ho insegnato e inseguo è stata messa a punto in numerosi anni di ricerca, sperimentazione e insegnamento. Fu molto importante il passaggio dall'insegnamento a piccoli gruppi a quello a grandi gruppi, tenendo regolarmente corsi più volte durante la settimana, in palestre circoscrizionali e presso privati. Tale periodo di insegnamento e acquisizione di esperienza intensa durò circa 15 anni e, come hanno detto in molti, penso di essere l'unico in Italia che ha coniugato gli aspetti scientifici ufficiali e accademici a quelli di un insegnamento costante e pratico sul campo. Tutto ciò ha generato qualcosa che è unico e che i giovani spesso sottovalutano: l'esperienza".

Imparare a meditare nel modo corretto migliora abissalmente la qualità della vita.

Quando si parla di meditazione spesso emergono pregiudizi in merito all'argomento. Si pensa che sia una pratica per pochi, per persone che hanno tempo e non troppi impegni. Si pensa a luoghi di ritiro isolati come monasteri o a gruppi elitari e "un po' fuori di testa". Viene spesso legata a religioni, filosofie, spiritualità di ogni genere.

Anche se, in parte, la meditazione viene utilizzata in molte filosofie religiose, ne può beneficiare chiunque anche per ottenere l'ottimizzazione psico-fisica a prescindere dallo scopo più spirituale. Meditare, in realtà, non è una pratica per pochi, anzi, è universale, applicabile per tutti e porta benefici concreti.

La meditazione fa parte del Metodo Missori-Gelli® per recuperare la salute e la qualità del sonno.

Esistono molti tipi e scuole di meditazione, con tecniche e scopi molto differenti tra loro; non esiste solo la tecnica meditativa per rilassare associata a specifiche respirazioni (*pranayama*), ma anche quella per favorire il rilancio dell'ego e rafforzare la volontà, nonché per aiutare a fare chiarezza interiore per poi prendere decisioni importanti valutando tutti i dati in nostro possesso.

La meditazione:

- **Rimuove** lo stato d'animo negativo, la stanchezza, i pensieri parassiti, le contratture muscolari, la cefalea tensiva, la somatizzazione dello stress ecc.
- **Ripara** l'alterazione psico-fisiologica, la tendenza al nervosismo, all'ansia, all'iperattività (simpatictonia), la biochimica cellulare ecc.
- **Rigenera** l'equilibrio psico-fisiologico, favorisce il sonno profondo ristoratore e rigenerante, pilastro del nostro sistema anti-aging, favorisce la concentrazione e lo sviluppo della mente unidirezionale efficiente ecc.

Abbiamo messo a punto due forme di meditazione: la meditazione profonda, per la quale ti rimandiamo al libro *Anti-aging e anti-stress per tutti* (Edizioni LSWR, 2016), e la meditazione rapida illustrata qui di seguito.

Fast-meditation (meditazione rapida) del Metodo Missori-Gelli®

La *fast-meditation* o meditazione rapida è utilissima ed efficace per ottenere rapidamente benefici e per affrontare al meglio lo stress, per rilassarsi rapidamente in ogni luogo, per prendere decisioni, aumentare la grinta e la determinazione.

La puoi mettere in pratica nei tuoi ritagli di tempo e, una volta che sarai allenato, farà effetto già dopo un minuto.

Il Prof. Alessandro Gelli ha messo a punto tre tipi base di *fast-meditation*: per il relax, la calma rapida e contro la stanchezza accumulata; per prendere decisioni importanti; per la grinta e la determinazione.

La *fast-meditation* ha una durata media da 2 a 5 minuti e può essere eseguita in qualsiasi luogo, da seduti o sdraiati, ma anche in piedi omettendo l'ISPR.

Per riuscire nella *fast-meditation* è fondamentale avere sufficiente esperienza con le tecniche di *pranayama* qui riportate.

Come dice il Prof. Alessandro Gelli, la mente e il cervello (oggi si ipotizza che il cervello abbia funzionalità quantiche per la capacità che ha di processare moltissimi dati contemporaneamente) hanno un grande potere positivo o negativo. Pensa agli incubi e a quanto possano essere sgradevoli, eppure è la mente a crearli (per comunicare qualcosa in modo archetipale). Quindi lo stesso potere canalizzato e allenato gradualmente in positivo può dare senso di calma o di vitalità/euforia.

Fast-meditation tipo A: per il relax, la calma rapida e contro la stanchezza

Tecnica base

Posizione seduta o sdraiata (è bene eseguirla in ogni posizione per allenare la percezione del corpo nello spazio).

ISPR per 2-3 volte.

Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo doppio per 5-6 respiri per poi passare alla respirazione addominale.

Visualizzare le onde del mare in sincronia al ritmo respiratorio, che arrivano quando espiri e si allontanano in inspirazione per almeno 15 respiri.

In caso di avversione al mare per motivi personali, scegliere un elemento naturale con ritmo ciclico come per esempio una goccia che cade ritmicamente. È essenziale che ci sia un ritmo costante e duraturo per poter entrare in uno stato di ritiro dei sensi.

Passare alla respirazione completa pari rapida per 2-3 respiri.

Passare alla respirazione toracica rapida sino alla fine della pratica.

Se sei sdraiato mettiti a sedere mantenendo gli occhi chiusi. Sfrega le mani 4-5 volte, poggiale sugli occhi per 2-3 secondi, apri gli occhi e buon ritorno dalla *fast-meditation* rilassato, calmo e ri-generato.

Fast-meditation tipo B: per prendere decisioni importanti

Due tecniche base

1. Fase iniziale comune

Posizione seduta a occhi chiusi.

Eseguire l'ISPR per 3-4 volte.

Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo pari.

Rievocare la fiammella di una candela (*trataka*) o l'immagine del software virtuale (luogo privato) per favorire il ritiro dei sensi esterni e amplificare quelli interni.

Proseguire con la tecnica della dimensione virtuale (2a) o della miscelazione della dimensione virtuale e reale (2b) (si consiglia di allestrarne entrambe); per quest'ultima devi posizionare sulla scrivania o su un tavolo vicino al quale stai per fare la pratica un foglio grande con una penna.

2a. Dimensione virtuale

Metti in campo i pensieri relativi alle decisioni da prendere per sopesare i fatti, i dati, le informazioni, i risvolti, i pro e i contro.

Elabora il tutto e prendi una decisione.

2b. Miscelazione della dimensione virtuale e reale

Apri gli occhi e afferra la penna sul tavolo. Disegna dei cerchi grandi in cui poter scrivere gli argomenti, i dati, le informazioni, i pro e i contro relativi alla decisione che devi prendere.

Cancella, aggiungi, disegna frecce di collegamento.

Valuta e prendi la tua decisione scrivendola.

Chiudi gli occhi e visualizza la decisione presa.

3. Fase di uscita comune

Esegui la respirazione toracica con ritmo pari e rapido.

Sfrega rapidamente le mani per 4-5 volte e poggiale sugli occhi per 2-3 secondi.

Massaggia sfregando il viso e le tempie.

Apri gli occhi e buona risoluzione con la *fast-meditation*.

Fast-meditation tipo C: per la grinta e la determinazione

Tecnica base

Posizione seduta o in piedi a occhi chiusi.

Eseguire l'ISPR per 3-4 volte (omettere se nella posizione in piedi).

Eseguire la respirazione completa a onda con ritmo pari per 4-5 respiri.

Rievocare la fiammella di una candela o l'immagine del software virtuale scegliendone uno fra quelli energizzanti (luogo privato), che coincida con un luogo reale in cui ci si è sentiti realizzati, si è conseguito un successo, ci si è sentiti sicuri e forti, padroni della situazione. Chi non ne possiede uno, dovrà precedentemente crearlo *ad hoc* e inserirlo nell'elenco dei luoghi privati personali.

Esegui la respirazione toracica con ritmo pari e rapido.

Sfrega rapidamente le mani per 4-5 volte e poggiale sugli occhi per 2-3 secondi.

Massaggia sfregando il viso e le tempie.

Apri gli occhi e porta le braccia in avanti chiudendo i pugni, emulando un gesto di vittoria e soddisfazione. Buona grinta con la *fast-meditation!*

Luogo privato

Il luogo privato è un luogo-dimensione virtuale mentale, una sorta di software psichico che viene creato in modo personalizzato **e rievocato al bisogno**, rievocato nello stesso modo in cui si accede a un software (programma) installato precedentemente in un hardware (computer), con un clic, ma in questo caso è mentale. Il clic può essere un segnale, un gesto, un *mudra*, un suono ecc., ovvero un comando che fa entrare rapidamente il soggetto già discretamente allenato nella dimensione di luogo privato.

Chi deve allenarsi perché ha poca esperienza deve praticare tutti i vari step fino qui riportati, poi però l'entrata nella dimensione del luogo privato può diventare davvero rapida (1-5 secondi) rievocando le già ben registrate, ben note e ben sperimentate sensazioni di calma e/o di grinta, a seconda del tipo di luogo privato in cui si en-

tra. L'effetto è tanto più potente quanto più si è capaci di rievocare le sensazioni registrate di quel tipo specifico di dimensione virtuale.

La rievocazione ha un potere enorme, come una canzone che risveglia ricordi gradevoli o sgradevoli (pensa al potere vibratorio bio-risonante dei suoni e della musica associati alla rievocazione). Stiamo entrando nella dimensione quantistica della materia in cui il Prof. Alessandro Gelli è ricercatore da anni, ma che in questo testo, per ovvie ragioni di spazio, non può essere trattata. Tuttavia, tutto ciò che qui ti riporto è collegato al sistema neuro-endocrino: infatti, se controlli lo stato d'animo, le emozioni, la stanchezza, sviluppi il potere di concentrazione e di rievocazione e avrai una grande capacità in più per affrontare tutto ciò che ti è necessario!

Questa dimensione personalizzata, **ricca di dettagli fisici e sensoriali, è un'ancora di salvezza contro lo stress e potrai utilizzarla ogni qualvolta ne sentirai la necessità, ma dovrà fare dapprima un piccolo sforzo per crearla.**

In realtà, ti suggerisco di creare almeno tre o quattro luoghi: uno per la calma e il rilassamento, due per aumentare la grinta e la determinazione (uno immaginario, l'altro un luogo noto), uno a scopo ludico-rilassante-divertente-avvincente. Sei liberissimo di averne quanti ne desideri in base alle stagioni, all'umore che vuoi modificare o generare ecc.

Intanto, però, partì con la creazione del primo e fallo bene, esercitalo per almeno 1 mese.

Ti consiglio un piccolo trucco: scegli scenografie neutre di paesaggi senza soggetti (è importante affinché il luogo privato resti tale), ma puoi utilizzare cartoline, fotografie di luoghi che hai visitato, **in cui sei stato bene totalmente**, ti sei sentito a tuo agio e hai avuto esclusivamente esperienze positive.

Sarebbe estremamente controproducente scegliere una scenografia che rammenta esperienze negative, traumi, disavventure. Per esempio, se si è rischiato di affogare in mare, se il trauma non è stato superato, è sconsigliabile un luogo privato rappresentato dal mare agitato o dal mare in generale (dipende dalla reazione individuale).

Quindi, ci si può inspirare anche a un paesaggio su una cartolina o visto sul web per creare il proprio luogo personale. Utilizzare la

fantasia è un'ottima cosa, ma ricordiamo di inserire nella scenografia elementi reali e non immaginari.

Per cominciare, puoi creare mentalmente *ex novo* (e ti consigliamo anche di scrivere tutti i dettagli) **un luogo per la calma, la serenità e il rilassamento con elementi marittimi**: una spiaggia al tramonto, con il sole sulla linea dell'orizzonte, un tronco d'albero sulla sabbia su cui sedersi, l'odore della brezza marina, la vista e il suono dei gabbiani ecc. **Oppure puoi creare un luogo per la ricarica energetica alla base di una cascatella in un boschetto rigoglioso**, con vegetazione dai colori sgargianti, gli uccellini che cinguettano. **O ancora un luogo in cui acquisire grinta**, preferibilmente già noto, in cui si sono conseguiti successi. Oppure, se non se ne ha uno, lo si può ideare, per esempio, **mentre ci si vede vittoriosi e gratificati perché si è riusciti a realizzare qualcosa** o ci si è sentiti soddisfatti (cose semplici, non irraggiungibili, come per esempio una platea che applaude se abitualmente non si vivono situazioni del genere); il segreto è godersi anche le piccole soddisfazioni.

Pensare a qualcosa di eccessivo e troppo grande potrebbe far scattare qualcosa in noi che inficia la validità della tecnica, facendoci entrare in conflitto intra-psichico, perché sembra finto e irraggiungibile.

Infine, perché non pensare anche al divertimento? **Puoi creare un luogo privato avvincente in cui sperimentare avventure a costo zero** e senza pericoli, in attesa di poter fare una vacanza altrettanto soddisfacente.

È importante focalizzare i dettagli delle scenografie dei luoghi privati. Per farlo piuttosto velocemente e profondamente, ti consigliamo di partire da un supporto fotografico di base. Devi quindi memorizzarlo e aggiungere dettagli, scrivendoli per non dimenticarli, e poi visualizzare il tutto più volte nel tempo mediante la **tecnica di trataka**, che consiste nel **fissare con lo sguardo fermo un punto, una figura geometrica o la fiammella di una candela**.

Se dovessi incontrare difficoltà nella creazione di questi software mentali, puoi contattarci su www.serenamissori.it e ti forniremo assistenza.

Se vuoi vivere una indimenticabile esperienza guidata dal Prof. Alessandro Gelli con la sua voce particolare e con la sua enorme e unica esperienza tecnica e didattica, guarda nel web quando organizza dei corsi, distinguendo se è un corso di formazione per operatori o per il grande pubblico. Nel corso per operatori, oltre alle basi di neuroscienze, epigenetica, nutrigenomica, GUT Microbiota, GUT-brain axis e medicina quantica (tutto sempre aggiornatissimo alle ultimissime scoperte), sono spiegate le strategie e gli artifici per affrontare le numerose difficoltà psichiche, fisiologiche e fisiche degli occidentali. Invece, nei corsi per il grande pubblico, si pratica intensamente e poi è previsto uno spazio per le domande. I corsi sono sempre nei week-end.

Insistiamo sulla realizzazione efficace del luogo privato con molti elementi dettagliati, perché **questo farà la differenza sulla tua capacità di rievocare a comando stati d'animo che ti aiuteranno a contrastare l'aging e lo stress in modo potente ed efficace.**

Non trascurare questo aspetto.

Capitolo 10

NUTRACEUTICI E INTEGRATORI UTILI PER LA PANCIA

I nutraceutici sono sostanze alimentari dotate di particolari e comprovate proprietà benefiche per la salute.

Sono impiegati nella prevenzione e nel trattamento di molti disturbi, con grande successo. L'efficacia terapeutica dei nutraceutici aumenta quando lavorano in sinergia uno con l'altro in modo da esaltare vicendevolmente le rispettive proprietà benefiche. Anche se da un punto di vista legislativo nutraceutici e integratori sono sottoposti alla stessa regolamentazione, gli integratori mirano a integrare una carenza nutrizionale, per esempio di vitamine, minerali ecc., mentre i nutraceutici si utilizzano per prevenire e curare una serie di problemi.

Per il benessere della pancia e favorire il dimagrimento possiamo beneficiarne in modo intelligente. Chiedi consiglio al tuo medico per valutare di quali nutraceutici e integratori puoi beneficiare. Qui sotto trovi quelli che secondo me sono i più efficaci per aiutarti a dimagrire, sgonfiare la pancia, regolarizzare l'intestino, vincere la disbiosi, la candida e la colite, sgrassare il fegato ecc.

Curcuma titolata in curcumina

Da utilizzare come spezia e/o in compresse. La curcuma è da tempo riconosciuta per le sue **proprietà antinfiammatorie, antiossidanti, anti-cancro e antidolorifiche**.

Numerosi studi scientifici supportano la capacità della curcumina nel promuovere la perdita di peso e ridurre l'incidenza delle malattie correlate all'obesità.

Assodato ormai da tempo che l'obesità è caratterizzata da **infiammazione metabolica cronica di basso grado (infiammazione silente o killer silenzioso)**, i fitochimici aventi attività antinfiammatoria come la curcumina sono stati intensamente studiati.

Recenti ricerche scientifiche rivelano che **la curcumina interagisce direttamente con il tessuto adiposo bianco per sopprimere l'infiammazione cronica**. Nel tessuto adiposo, la curcumina inibisce l'infiltrazione dei macrofagi e l'attivazione indotta da agenti infiammatori del fattore nucleare kB (NF-kB).

Inoltre, la curcumina riduce l'espressione del Tumor Necrosis Factor - α (TNFα), potente adipochina pro-infiammatoria, dell'MCP - 1 (Monocyte Chemoattractant Protein - 1), e dell'inibitore dell'attivatore del plasminogeno di tipo 1 (PAI - 1), mentre induce l'espressione di adiponectina, ovvero l'agente antinfiammatorio principale secreto dagli adipociti. La curcumina, inoltre, ha anche la capacità di inibire la differenziazione degli adipociti e di promuovere l'attività antiossidante. Attraverso questi diversi meccanismi, la curcumina riduce l'obesità e limita gli effetti negativi sulla salute dell'obesità stessa.

Resveratolo

50 mg al giorno per un effetto antiossidante, rigenerante e riequilibrante. Utile per la detossinazione epatica e quindi per il dimagrimento viscerale.

Shiitake

Fungo utile per il sostegno del sistema immunitario. Aumenta l'effetto degli ipoglicemizzanti. 500 mg al giorno insieme alla vitamina C (250 mg). Ottimo in caso di sindrome metabolica, diabete mellito, iperinsulinemia.

Polyporus

Utile per il sostegno del sistema immunitario ed efficace in caso di ritenzione idrica anche in corso di ipotiroidismo. Nella medicina tradizionale cinese viene utilizzato per i problemi di ristagno e come diuretico. Ha un'azione prevalentemente drenante, poiché aiuta a

migliorare la stasi linfatica. L'azione diuretica del Polyporus non comporta la perdita di potassio.

500 mg al giorno insieme alla vitamina C (250 mg).

Hericium erinaceus o Yamabushitake o Barba del Sensei (maestro)

Antinfiammatorio per le mucose dell'apparato digerente e riequilibrante della flora batterica intestinale in caso di disbiosi e candida. Rigenera la mucosa intestinale ed è utile anche contro l'*H. pylori*. Iniziare con 600 mg, poi valutare singolarmente. Associare alla vitamina C (250 mg).

Lattoferrina

La lattoferrina è una proteina di tipo globulare che si trova soprattutto nel latte (nel siero), ma anche in molte secrezioni mucose (come lacrime e saliva). Il fatto che si trovi in queste secrezioni non è casuale, infatti, tra le tante funzioni prevale l'attività antimicrobica, sia battericida sia fungicida.

La lattoferrina ha dimostrato di avere un'attività antivirale, antiossidante, antinfiammatoria, immunostimolante. La lattoferrina sembra coadiuvare nella lotta all'endotossiemia metabolica. Riesce, infatti, a inattivare una tossina endogena, la LPS o lipopolisaccaride. Questa è continuamente prodotta dai batteri gram-negativi del nostro Microbiota e assorbita in piccole quantità nel sangue.

Junk food, diete ricche di grassi e di cibi raffinati poveri di fibre aumentano la produzione e l'assorbimento di questa tossina a livello enterico. L'aumento di LPS ematico è un indice spesso predittivo di un principio di insulino-resistenza e futura obesità, oltre a essere correlato a minori concentrazioni di HDL e a un'attivazione del sistema immunitario. La lattoferrina esiste in due forme: una detta APO-lattoferrina (apo-LF) e una detta HALO-lattoferrina (halo-LF). Un ruolo della lattoferrina (lo dice il nome stesso) è sequestrare il ferro e cederlo a richiesta al sistema immunitario per la risposta immunitaria. Apo-LF è senza ferro legato, halo-LF lo contiene legato. Entrambe si sono mostrate efficaci, ma la apo-LF si è distinta maggiormente in quanto a potenza. Quasi tutte le marche vendono

l'isoforma halo, ovvero quella saturata con ferro. Dose: 100-300 mg al giorno da valutare singolarmente. Non assumere in caso di allergia nota alle proteine del latte.

Lattoalbumina

La lattoalbumina (siero-proteina) è importante per ricostruire l'integrità della mucosa intestinale. È un forte acceleratore nella riparazione dei tessuti della barriera intestinale. Il suo compito è quello di attivare i processi protettivi e assorbitivi intestinali.

Al momento della nascita l'intestino è completamente sterile e completamente permeabile. Viene colonizzato dai batteri con l'allattamento, la cute ecc. e l'alfa-lattoalbumina presente nel colostro controlla che si fermino solo i ceppi batterici a noi utili, simbiotici, principalmente controllando il pH. Via via che l'intestino del neonato impara a produrre i propri anticorpi e i fattori di crescita, l'alfa-lattoalbumina ne riduce la permeabilità. Aumenta anche la sintesi della serotonina cerebrale.

Dalla sua demolizione enzimatica sono stati individuati 4 peptidi con azione antibatterica intestinale, che stimolano la secrezione di muco, il rilascio di prostaglandine e controllano il pH dell'intestino. La flora intestinale è sensibile a variazioni di decimi di unità di pH.

Dosaggio variabile da persona a persona in base ai sintomi e alla reattività. Iniziare con 3-6 g al giorno. Non assumere in caso di allergia nota alle proteine del latte.

FOS (Fruttooligosaccaridi) e inulina

Costituiscono il precursore del nutriente principale delle cellule intestinali: gli acidi grassi a corta catena. Pertanto nutrono la cellula intestinale permettendole di rispondere meglio alle stimolazioni dell'alfa-lattoalbumina utili al supporto della crescita e dello sviluppo di una corretta flora intestinale (non tollerata da tutte le persone con SIBO, ovvero proliferazione batterica intestinale). Dose: variabile in base alla necessità.

L-glutammina

Aminoacido antinfiammatorio e anti-catabolico necessario per il rinnovamento e la riparazione dei tessuti intestinali e antinecchia-

mento. Dose: 1-3 g al giorno, ma valutare sempre il dosaggio e la tempistica in modo personalizzato.

Betaina HCl o trimetilglicina

Stimola la produzione di acido cloridrico ed enzimi nello stomaco (ricordiamo l'effetto negativo degli inibitori di pompa protonica sulla colonizzazione). La betaina è una sostanza naturale estratta dalla barbabietola da zucchero a cui deve il proprio nome. Si trova anche nei vegetali ed è responsabile di scomporre grassi e proteine (e non solo) nel nostro corpo. Tra gli alimenti che contengono più betaina ci sono i broccoli, gli spinaci, i crostacei, le barbabietole rosse.

È un noto agente metilante, ossia ha la capacità di cedere gruppi metile (-CH₃) a varie sostanze. In virtù di questa attività, la betaina è stata utilizzata con successo nel trattamento dell'omocisteina alta con o senza mutazione dell'MTHFR. Necessaria per modificare il pH intestinale affinché i "batteri cattivi" trovino un ambiente ostile alla crescita. Dose: 600 mg ai pasti principali (valutare singolarmente). Non assumere in caso di gastrite attiva o ulcera gastrica o duodenale.

Quercetina

Antiossidante. Migliora la funzione della barriera intestinale riducendo la permeabilità intestinale e migliorando la funzione delle giunzioni strette. Stabilizza i mastociti e riduce il rilascio di istamina, che è frequente nelle intolleranze alimentari. Utile anche in caso di infiammazione intestinale e colite ulcerosa. Dose: 500 mg tre volte al giorno con i pasti.

Acido caprilico

Presente nell'olio di cocco, ottimo contro la candida intestinale. Dose 1500-1600 mg al giorno.

Olio di origano e Pau d'Arco

Utili contro la candida intestinale. Utilizzare l'olio essenziale di origano diluito in olio extravergine d'oliva o in capsule da 150 mg 3 volte al giorno e il Pau d'Arco in infuso.

Aglio

Attività antimicrobica, antivirale, antifungina, cicatrizzante, antinfiammatoria, disintossicante, dimagrante. Crudo o in capsule da 500-1000 mg titolato in allicina.

Piperina

In associazione alla curcumina per l'effetto antinfiammatorio e metabolico.

Saccharomyces boulardii

Saccharomyces boulardii 5-15 miliardi di CFU ha una funzione modulatoria del sistema immunitario intestinale. Riduce lo stato infiammatorio delle mucose intestinali favorendo la secrezione della citochina antinfiammatoria IL-10. In associazione con la terapia antibiotica, contribuisce a eliminare l'*Helicobacter pylori*. Produce una proteasi da 54 Kdalton in grado di distruggere molte tossine batteriche, attenuando i sintomi delle tossi o infezioni alimentari.

Lega sulla sua parete cellulare ricca di mannosio alcuni patogeni (salmonelle ed *Escherichia coli*) e li espelle all'esterno con le feci, impedendo loro di aderire sulla mucosa intestinale e creare infiammazioni e ulcere duodenali. Combatte la candida intestinale. Aiuta a migliorare i sintomi della colite ulcerosa. Aiuta a migliorare la sindrome del colon irritabile. Utile come coadiuvante nel trattamento del morbo di Crohn.

Migliora la digestione del lattosio e di altri zuccheri, in quanto è capace di produrre numerosi enzimi, tra cui la saccarasi, la lattasi, la maltasi ecc. Riduce l'infiammazione cronica silente. Contrasta la crescita di batteri patogeni. Attenzione: il *Saccharomyces boulardii* è controindicato in soggetti fortemente immunodepressi.

Probiotici

Da valutare in base alla sede e all'entità della disbiosi intestinale e in base alle condizioni individuali.

Lattobacilli

Il **Lactobacillus acidophilus** è generalmente considerato un batterio benefico perché produce la vitamina K, produce lattasi e quindi aiuta a ridurre l'intolleranza al lattosio, e produce sostanze antimicrobiche minori. È il più importante simbiotico della prima parte dell'intestino: impedisce ai batteri produttori di gas di risalire dal colon e contaminare il tenue. Diversi studi mettono in evidenza i benefici del *L. acidophilus* per la vaginosi batterica da *Candida Albicans*, ma anche per la candida intestinale, nella prevenzione della diarrea da *Clostridium*, nel controllo del colesterolo. È utile al sistema immunitario indebolito e contro una crescita eccessiva di batteri intestinali (SIBO). Infatti la scissione degli alimenti da parte di questo batterio porta alla produzione di sostanze che rendono ostile il terreno agli organismi indesiderati.

Il **Lactobacillus bulgaricus** non colonizza il tratto intestinale, si sviluppa rapidamente e produce acido lattico. In questo modo favorisce la crescita di batteri benefici e crea un ambiente equilibrato nel tratto gastrointestinale. Favorisce la digestione, aiuta a tollerare il lattosio, riduce il colesterolo, controlla le infezioni intestinali, rinforza il sistema immunitario soprattutto negli anziani.

Il **Lactobacillus casei** è efficace nella cura delle infezioni intestinali, migliora le difese contro i batteri e i virus, mantiene l'equilibrio del tratto intestinale perché migliora la colite, rafforzando la funzione di barriera intestinale e modificando in positivo il microambiente intestinale. Migliora l'immunità congenita stimolando i *natural killer*; produce un profilo più alto di citochine antinfiammatorie negli anziani e quindi facilita le difese contro le allergie. Aumenta il numero di cellule produttrici di IgA.

Il **Lactobacillus paracasei** è il più studiato come "immunostimolante".

Il **Lactobacillus plantarum** produce acido lattico, inibisce lo sviluppo dei patogeni nel tratto gastrointestinale, previene il meteorismo. È stata dimostrata la sua utilità nella sindrome dell'intestino irritabile. Aiuta a mantenere gli acidi grassi Omega 3 nello stato funzionale.

Il **Lactobacillus rhamnosus** esalta favorevolmente l'immunità innata e acquisita. È uno dei ceppi probiotici maggiormente studiati. Modula la tolleranza immunitaria e inibisce la produzione di

citochine pro-infiammatorie. Ha un'eccezionale aderenza al colon inibendo o prevenendo sia le infezioni fungine sia vaginali batteriche. Evita l'insediamento di patogeni come l'*Escherichia coli*. È stato dimostrato che un probiotico contenente questo ceppo abbrevia la durata della diarrea, in particolare quella virale (di un giorno o un giorno e mezzo), ma anche quella conseguente al trattamento con antibiotici: gli studi hanno dimostrato che il *Lactobacillus rhamnosus* riduce il rischio di diarrea da antibiotici fino al 60-70%. Purtroppo, contrariamente a quanto si creda, non tutti i probiotici hanno provata efficacia in caso di diarrea.

Il *Lactobacillus salivarius* inibisce la putrefazione intestinale prevenendo così lo sviluppo di batteri indesiderati e il meteorismo. È un eccellente modulatore dell'infiammazione intestinale, molto utile come probiotico in tutte le malattie gastro-enteriche caratterizzate da una notevole componente infiammatoria. È resistente agli antibiotici e aiuta nella prevenzione della diarrea. È un batterio che può vivere sia in ambiente aerobico (dove è presente ossigeno) sia anaerobico (dove l'ossigeno non c'è). I suoi effetti più importanti si sviluppano in ambiente anaerobico. Il *Lactobacillus salivarius* aiuta a scindere le proteine non digerite e libera le tossine prodotte dalla putrefazione di tali proteine. Utile anche per combattere l'*H. pylori*.

Il *Lactobacillus F19* aderisce al colon, colonizza nel sistema gastrointestinale ed è tollerato sia dai neonati sia dagli adulti e dagli anziani. Dopo diverse settimane dal suo consumo aumenta i batteri dell'acido lattico nella flora batterica.

Il *Bacillus subtilis* è un batterio in grado di secerne moltissimi enzimi extracellulari (α -amilasi, arabinasi, cellulasi, deteatasì, β -glucanasi, DNasi). È in grado di colonizzare l'intestino ed è uno dei batteri con i meccanismi anti-diarrea più efficaci, soprattutto nei casi di diarrea post-antibiotici, come nel *Clostridium difficile*.

Bifidobatteri

Naturalmente presenti nel colon, soprattutto se si è stati allattati al seno, vengono distrutti da stress, dieta scorretta, farmaci, antibiotici ecc.

Il *Bifidobacterium bifidum* ha proprietà antinfiammatorie che proteggono le cellule che rivestono le membrane mucose dalle to-

sine. Aiuta anche le cellule immunitarie a maturare in modo che possano funzionare correttamente. Il *Bifidobacterium bifidum* colonizza l'intestino crasso e il tratto vaginale ed è utile nel controllo delle popolazioni di lieviti. Compete con gli agenti patogeni per le sostanze nutritive e i siti di attacco. Produce gli acidi acetico e lattico, abbassando il pH del colon e inibisce gli agenti patogeni. La somministrazione orale di *Bifidobacterium bifidum* G9-1 sopprime la produzione di immunoglobuline E specifiche. Promuove la risposta IgA. È utile per il trattamento profilattico nelle risposte allergiche IgE dipendenti.

Enterococchi

Il ***Lactococcus lactis*** ha un'azione probiotica soprattutto in caso di stipsi.

L'***Enterococcus faecium*** è utile nel corso di terapie antibiotiche, soprattutto in associazione al *Saccharomyces Boulardii*.

Lo ***Streptococcus thermophilus*** ha proprietà antinfiammatorie, migliora la colite, aiuta a combattere batteri potenzialmente patogeni (*Staphylococcus aureus*, *Streptococcus pneumoniae*, streptococco beta-emolitico e *Haemophilus influenzae*).

ECN Escherichia Coli Nissle 1917

Escherichia coli Nissle 1917 (ECN) è un colonizzatore naturale dell'intestino, dalle spiccate proprietà salutari. Agisce principalmente nel colon con effetto antinfiammatorio, antibatterico e di rafforzamento della barriera intestinale. Studi clinici importanti hanno dimostrato l'equivalenza di efficacia antinfiammatoria tra ECN e mesalazina nel mantenimento della remissione della colite ulcerosa, tanto che a oggi ECN è l'unico probiotico autorizzato dalla ECCO (European Crohn and Colitis Organization) per questa indicazione.

Le sue capacità di adesione e colonizzazione, unitamente alla produzione di sostanze ad azione antibatterica diretta (microcine) fanno sì che ECN sia particolarmente efficace anche per combattere le infezioni, sia quelle gastrointestinali (gastroenterite, IBS post-infettiva, malattia diverticolare ecc.), sia quelle recidivanti a carico delle vie urinarie come cistite, prostatite (soprattutto quelle a carico di *E. coli* patogeni, *Klebsiella* e *Proteus*) e candida. Utile per

riparare la permeabilità intestinale per il suo effetto sulla zonulina. Da 1 a 2 compresse al giorno per almeno 30 giorni.

Enzimi digestivi

In caso di SIBO, candida, disbiosi e permeabilità intestinale, calcolosi della colecisti, gastrite, la digestione può essere difficoltosa, quindi può essere utile assumere enzimi digestivi prima dei pasti principali. Utilizzare enzimi per il lattosio se non si eliminano i latticini, carboidrati, proteine e lipidi.

Cardo mariano

Titolato in silimarina per la detossinazione. Se il fegato è grasso è più difficile dimagrire. Il cardo mariano favorisce la rigenerazione epatica.

Rodiola rosea

Titolata in rosavin 3-5%, attiva le lipasi delle cellule grasse in circa due settimane favorendo il dimagrimento. Migliora l'umore ottimizzando la sintesi di serotonina. 200-500 mg prima dei pasti.

Acido lipoico

Antiossidante e dimagrante grazie all'effetto sull'insulina di cui migliora la funzione. È ipoglicemizzante. Utile in caso di grasso viscerale, iperinsulinemia, diabete. 50-400 mg prima dei pasti (dosaggio variabile in base al biotipo).

Tè verde (soprattutto il matcha)

Potentemente antiossidante, contribuisce all'equilibrio del peso corporeo, al drenaggio dei liquidi e alla normale funzione intestinale, come tonico (stanchezza fisica e mentale) e antiossidante, soprattutto in associazione all'attività fisica. Da utilizzare come infuso da 1 a 3 volte al giorno o sotto forma di nutraceutico. In associazione a 400 UI di vitamina E migliora la composizione corporea, la circonferenza della vita, l'insulinemia e riduce lo stress ossidativo. 150-400 mg più volte al giorno in base al biotipo sotto forma di capsule.

Caffè verde

È ricco di acido clorogenico, utile per favorire il dimagrimento e la riduzione del grasso epatico. Da 150 a 300 mg prima dei pasti (dosaggio variabile in base al biotipo).

Garcinia Cambogia

Contiene acido idrossicitrico (HCA) che blocca la sintesi di acetil-coenzima A, un regolatore enzimatico coinvolto nella biosintesi e nello stoccaggio dei lipidi, riducendo del 25% circa la biosintesi dei grassi corporei. Riduce i livelli ematici di cortisolo, quindi è utile in caso di stress cronico e aumenta la secrezione di serotonina. Abbassa i livelli di colesterolo cattivo LDL e aumenta quelli di colesterolo HDL. È ipoglicemizzante. Ha un effetto benefico sul fegato, promuovendo la produzione di bile e favorendo la mobilizzazione dei grassi e la loro espulsione a livello intestinale.

Coleus forskoli

Conosciuto come menta indiana, della stessa famiglia della nostra menta piperita, con il suo principio attivo forkolina favorisce la termogenesi, aumentando l'adenosina monofosfato ciclico che determina l'aumento della risposta termogenica agli alimenti. Migliora anche la funzione tiroidea favorendo una maggiore produzione di T3. 250-500 mg al giorno in base al biotipo e alla funzione tiroidea.

Omega 3

Antinfiammatori sistemicci, modulano la secrezione di insulina e attivano fattori di trascrizione nel DNA che favoriscono la produzione degli ormoni brucia grasso (*fat burning*). Utilizzare da 1 a 4 g al giorno.

Vitamina D

Indispensabile per l'osso, per il sistema immunitario, per l'umore, per la protezione cardiovascolare, la prevenzione oncologica e il dimagrimento. Verificare lo stato di carenza e trattarlo. Consigliate in base al peso e alla propria costituzione da 1000 a 2500 UI al giorno. Valutare il fabbisogno insieme al proprio medico.

Bromelina

Antiedemigina e digestiva, facilita la digestione delle proteine riducendo il gonfiore addominale. Riduce la cellulite. Non assumere in caso di bruciore gastrico. 50-300 mg più volte al giorno.

Guaranà

Contiene caffeina che viene rilasciata in modo graduale rispetto all'assunzione della caffeina pura, grazie alla presenza di sostanze inerti. Attiva la termogenesi del sistema simpatico. Sconsigliata al biotipo cerebrale perché può dare tachicardia, insonnia, ansia. Dai 300 mg al grammo al giorno, in base al biotipo e alle reali esigenze.

Gymnea silvestris

Grazie all'acido gymneico e simili ottimizza il metabolismo glucidico e riduce l'assorbimento intestinale degli zuccheri. Utile quindi in caso di diabete mellito, sindrome metabolica, insulino-resistenza e grasso viscerale. 200-250 mg da una a tre volte al giorno in base alle necessità.

Citrus aurantium

Contiene prevalentemente sinefrina, che è un simpaticomimetico e quindi stimola la termogenesi e la lipolisi. Tra i 100 e i 400 mg più volte al giorno in base al biotipo.

Carnitina

Ottimizza l'utilizzo dei lipidi favorendone l'ossidazione a livello dei mitocondri. Da 0,5 a 2 g al giorno ai pasti.

Combinazioni di nutraceutici

N-acetilcisteina (NAC) + vitamina C + acido alpha lipoico + cardo mariano oppure acetil-glutatione (NAC) 600-1200 mg al giorno + vitamina C 250 mg per 2-4 volte al giorno + acido lipoico 50-1000 mg in base al biotipo e alla glicemia + cardo mariano titolato all'80% in silimarina 200 mg due volte al giorno.

Oppure acetil-glutatione 600-1200 mg al giorno.

Queste combinazioni sono per il metabolismo cellulare ed epatico con effetto dimagrante e detossinante

CONTATTAMI

Ho scritto questo libro cercando di dare risposte efficaci e utili a tutti coloro che soffrono di disturbi legati alla pancia. Se però ti servissero consigli ulteriori, se volessi approfondire, se avessi dubbi, se volessi iniziare un programma biotipizzato o un percorso che rimetta in sesto la tua pancia, puoi contattarmi direttamente tramite il mio sito www.serenamissori.it o dal sito www.ladietadellapancia.it.

CONCLUSIONI

Bene! Sei arrivato alla fine del libro con la consapevolezza che forse puoi fare molto di più di quello che stai facendo adesso per la tua pancia, la tua salute e il tuo benessere. Puoi liberarti dal gonfiore, dalla colite, dai rotoli di grasso in poco tempo, imparando un metodo che potrai utilizzare per tutta la vita senza rinunciare al gusto.

Come le migliaia di persone che ho in cura in Italia e nel mondo, potrai beneficiare di un metodo che si costruisce sulla persona e si adatta in base alle tue esigenze.

Ricorda sempre di chiedere il parere e il supporto del tuo medico curante per affrontare questo percorso di rinnovamento. Se stai assumendo farmaci non li sospendere autonomamente.

Utilizza l'appendice per muoverti velocemente nel tuo piano biotipizzato per la pancia, per avere a disposizione a colpo d'occhio la lista degli alimenti Sì per il tipo di pancia e gli schemi nutrizionali in base al biotipo, ma anche gli alimenti NO per le 4 settimane del tuo programma.

Mi trovi su www.serenamissori.it e www.ladietadellapancia.it, su Facebook, Instagram e altri social media, dove migliaia e migliaia di persone beneficiano di supporti e aggiornamenti costanti per mettere in campo strategie per migliorare la loro salute e recuperare la serenità.

Inoltre, se hai problemi di tiroide, con il Metodo Missori-Gelli® te ne puoi occupare seguendo i piani biotipizzati dedicati alla tiroide che trovi nel libro *La dieta della tiroide* (Edizioni LSWR, 2018). Se invece vuoi dimagrire e mantenere costante il peso attraverso una

strategia ormonale viscerale biotipizzata puoi seguire *La dieta dei biotipi* (Edizioni LSWR, 2017).

Troverai molti punti in comune tra la dieta della tiroide, la dieta dei biotipi e la dieta della pancia perché tutte derivano dal Metodo Missori-Gelli®, che abbiamo messo a punto per gestire le più svariate problematiche, rendendo gli interventi nutrizionali, integrativi, tecnici e di gestione dello stress biotipizzati con un sistema unico e originale. Il Metodo Missori-Gelli® è un nome registrato così come la dieta dei biotipi, unica e originale e non scevra da imitazioni superficiali. È proprio dalla dieta dei biotipi che nasce la dieta della pancia, per essere efficace, specifica e mirata alla pancia.

Unisciti anche tu alla mia community social nell'affrontare insieme ad altri le tue problematiche per recuperare il benessere, un girovita invidiabile, risolvere il gonfiore, ridurre il grasso addominale e sentirti in forza e con tante energie. Condividere i risultati fa bene a tutti. Cercami sui social media e utilizza gli hashtag **#dietadellapancia, #serenamissori e #metodomissorigelli** per raccontare la tua esperienza. Ti aspetto!

RINGRAZIAMENTI

Quando, nella stesura di un libro, si arriva ai ringraziamenti, sono sempre emozionata perché vuol dire che il progetto per la nuova missione è terminato e che si sta per passare all'azione, per aiutare migliaia di persone.

Per esserci riuscita in breve tempo, utilizzando le vacanze natalizie, devo ringraziare il mio super marito insieme alla nostra famiglia che per noi è veramente speciale. Ci supportiamo ogni giorno sempre, con una visione della vita comune, che ci consente di affrontare ogni difficoltà costruendo felicità. Con rispetto, stima e amore profondo si può arrivare ovunque, anche a fare ciò che non si è mai nemmeno immaginato. Grazie per essere mio marito e avermi regalato una famiglia fantastica!

Ringrazio sentitamente il mio editore... grazie Marco perché ti sei lanciato con me in questa super sfida: rispondere alla richiesta di supporto di migliaia e migliaia di persone che hanno problemi di pancia, che non riescono a dimagrire e che sono stanche di non sentirsi bene. Abbiamo una missione da compiere!

Ringrazio tutti i miei pazienti e tutte le persone che mi seguono sul web e sui social media. Esse sono ogni giorno fonte di motivazione e ispirazione e mi consentono di spingermi oltre i miei limiti per dare il massimo nel creare strategie sempre più personalizzate. È grazie a voi se ho scritto *La dieta della pancia*, per poter rispondere in modo esaustivo a tutte le vostre richieste e necessità. Ringrazio anche tutti i miei pazienti che hanno voluto scrivere una loro testimonianza.

Ringrazio il mio staff, sempre di supporto e propositivo nell'accompagnare ogni mia iniziativa per il benessere comune.

Ringrazio mia madre e mia nonna, che nel momento in cui scrivo ha ben novantasette anni, perché mi amano in modo incondizionato e credono in me qualunque cosa io faccia.

Grazie di cuore a tutti.

APPENDICE

Ritaglia le tabelle di questa appendice per avere sempre con te gli strumenti della dieta della pancia.

I cibi sì in base alla pancia

Lista di alimenti per la pancia regolare

Verdura biologica o a km zero		
asparagi barbabietola rossa e foglie (<i>cruda-cotta</i>) bietola broccoli broccoletti carciofi (<i>freschi, sott'olio extra vergine d'oliva, fritti in olio extra vergine d'oliva</i>) cardi carote cavoletti di Bruxelles cavolfiore cavolo (<i>qualsiasi tipo, compresi i cavoli fermentati e kimchi</i>) cavolo nero cavolo riccio cetrioli (<i>freschi, sott'aceto senza zucchero, fermentati</i>) cicoria cipolle (<i>rosse, gialle, bianche</i>) daikon (ravanello bianco)	fagiolini finocchio funghi germogli (<i>tutti i tipi eccetto la soia</i>) indivia insalatina al taglio (<i>valeriana, songino, misticanza, acetosetta</i>) lattughe (<i>tutti i tipi eccetto iceberg</i>) melanzana (<i>con moderazione max 1 volta a settimana</i>) pastinaca peperoni peperoncini (<i>nota: tutti i peperoni e le spezie piccanti sono da evitare in caso di malattie autoimmunitarie in fase attiva</i>) porri rabarbaro	radicchio rape ravanelli rucola/rughetta scalogno sedano comprese le foglie sedano rapa spinaci spirulina taccole tarassaco vegetali di mare / alghe - dulce, hijiki, fuco, kombu, nori verdure a foglia verde verdure fermentate (<i>tutti i tipi, come crauti, kimchi, e sottaceti coltivati</i>) zucca estiva (<i>tutti i tipi</i>) zucca invernale (<i>tutti i tipi</i>) zucchine



Frutta biologica o a km zero

albicocche	kiwi	more
ananas	kumquat	papaia
anguria	lampone	pere (<i>tutti i tipi</i>)
arance	lime	pesche
banane	limoni	pomodori (<i>i pomodori sono considerati frutta, non verdura, ma vanno consumati con moderazione in caso di infiammazione intestinale, è ok il sugo di pomodoro</i>)
castagne	mandarini	pomelo (<i>non assumere in concomitanza con i farmaci</i>)
ciliegie	mango	prugne
clementine	mele (<i>tutti i tipi, ma meglio rossa con la buccia</i>)	uva
fichi	melograno	
fichi d'india	melone	
fragole	mirtilli	
gelsi		

Carboidrati complessi

amaranto	legumi (<i>lenticchie rosse, gialle, marroni, piselli, ceci, fagioli, fave, meglio decorticati</i>)	patate dolci (<i>batate</i>)
avena/farinina d'avena/fiocchi d'avena (<i>gluten free se celiaco</i>)	miglio	patate (no in caso di infiammazione cronica intestinale)
bulgur (*)	pasta di riso integrale o riso venere	orzo (*)
farro chicchi, farina e pasta (*)	sorgo	quinoa (<i>farina, semi, pasta, fiocchi</i>)
farina di castagne	senatore cappelli (*)	riso (<i>basmati, integrale, rosso, selvatico, thai, nero</i>)
farina di ceci	teff	zucca e barbabietola rossa (sono sia carboidrati sia verdura)
farina integrale (*)	timilia (*)	
grano saraceno in farina, chicchi e pasta	pasta di legumi (<i>lenticchie, ceci, fagioli</i>)	

(*) No se celiaco o sensibile al glutine e inserire comunque dopo le 4 settimane.

Dolcificanti (al bisogno e con moderazione)

banane mature	miele	uva sultana
datteri	mirtilli disidratati	vaniglia
eritritolo	sciroppo d'acero	xilitolo di betulla
fichi secchi	stevia	zucchero di cocco

Grassi

avocado	latte di anacardi o nocciole	olio extravergine d'oliva
burro di sesamo, di cocco, di anacardi, di mandorle, di zucca, di nocciole, di noci (<i>no arachidi</i>)	latte di cocco	olio di cocco
cocco fresco o in scaglie	latte di mandorla	olio di sesamo
cioccolata fondente 80% (*)	maionese senza amido di mais	e di vinaccioli
ghee (burro chiarificato indiano)	noci, mandorle, anacardi, nocciole, noci di macadamia, pistacchi, pinoli, noci del Brasile	olive
hummus		semi di lino, di chia, di papavero, di zucca, di girasole
		yogurt di cocco

(*) Contiene anche una piccola quota di carboidrati e proteine.



Proteine vegetali (*)		
burri di noci (<i>mandorle, anacardi, nocciola, noci</i>) farina di lupini, farina di ceci	funghi legumi (<i>lenticchie, ceci, piselli, fagioli, fave, lupini</i>) (**) noci e semi (<i>mandorle, sesamo, noci, noci del Brasile, semi di lino</i>)	proteine in polvere (quinoa, riso, pisello, canapa) quinoa

(*) Attenzione: contengono anche carboidrati e grassi.

(**) Limitare a 1 volta a settimana i legumi se è presente meteorismo.

Proteine animali (allevamento al pascolo, biologiche) (*)		
agnello calamari, totani, seppie, polpo carne di manzo (<i>tutti i tagli magri, purché allevata al pascolo</i>) coniglio crostacei faraona pollo biologico	prosciutto crudo (<i>senza nitriti e nitrati, no ad altri affettati</i>) proteine in polvere dell'uovo o del siero di latte senza lattosio ed edulcoranti o di manzo maiale (<i>solo se da allevamento a ghiande</i>) pesce (<i>non di allevamento, no pesce spada, pangasio e tilapia</i>)	salmone selvaggio (<i>affumicato, fresco o surgelato</i>) ricotta di siero di pecora, capra, bufala, mucca senza lattosio tacchino biologico tonno e sgombro (<i>fresco, surgelato o in vetro max 1-2 volte al mese</i>) uova biologiche

(*) Attenzione: sono opzioni, quindi scegliere in base ai gusti personali e/o alla tolleranza all'alimento.

Erbe, spezie e condimenti vari (quantità libera)		
aceto di mele non pastorizzato aceto balsamico senza zucchero aceto di riso aceto di cocco acqua filtrata o di bottiglia di vetro aglio brodi fatti in casa (<i>di tacchino, pollo, carne rossa, ossi, vegetale, con dado vegetale senza glutammato, glutine, latte e soia</i>) cacao in polvere	caffè caffè di cicoria capperi curcuma erbe aromatiche (<i>secche o fresche: basilico, alloro, semi di sedano, aneto, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, dragoncello, timo ecc.</i>) infusi vari pepe nero, rosa, bianco scorza di limone e di arancio sottaceti senza zucchero	sale marino integrale o sale rosa semi di sesamo, lino, papavero, zucca, chia ecc. spezie fresche e secche (<i>cannella, coriandolo, cumino, curcuma, cacao, zenzero, noce moscata, pepe, peperoncino in polvere, paprika ecc.</i>) vaniglia, estratto naturale o semi gomma xantana



Lista di alimenti per la pancia veloce

Verdura biologica o a km zero

bietola carote cetrioli (<i>freschi, sott'aceto senza zucchero, fermentati</i>) cicerchia cipolle (<i>rosse, gialle, bianche</i>) daikon (ravanello bianco) finocchio indivia	insalatina al taglio (<i>valeriana, songino, misticanza, acetoseta</i>) lattughe (<i>tutti i tipi eccetto iceberg</i>) pastinaca peperoncini (<i>nota: tutti i peperoni e le spezie piccanti sono da evitare in caso di malattie autoimmunitarie in fase attiva</i>)	radicchio rape ravanelli rucola-rughetta scalogno sedano rapa verdure fermentate (<i>tutti i tipi, come crauti, kimchi, e sottaceti max 1 volta a settimana</i>) zucca estiva (<i>tutti i tipi</i>) zucca invernale (<i>tutti i tipi</i>) zucchine
--	---	---

Frutta biologica o a km zero

arance clementine gelsi kumquat lampone lime limoni	mandarini mango mele (<i>tutti i tipi ma meglio rossa con la buccia</i>) melograno melone mirtilli more	papaia pomelmo (<i>non assumere in concomitanza con i farmaci</i>)
---	---	---

Carboidrati complessi

amaranto avena / farina d'avena / fiocchi d'avena (<i>gluten free se celiaco</i>) bulgur (*) farro chicchi, farina e pasta (*) farina di castagne farina integrale (*) grano saraceno in farina, chicchi e pasta	miglio pasta di riso integrale o riso venere sorgo senatore cappelli (*) teff timilia (*)	patate dolci (batate) patate (no in caso di infiammazione cronica intestinale) orzo (*) quinoa (<i>farina, semi, pasta, fiocchi</i>) riso (<i>basmati, integrale, rosso, selvatico, thai, nero</i>) zucca (è sia carboidrato sia verdura)
--	--	--

(*) No se celiaco o sensibile al glutine e inserire comunque dopo le 4 settimane.

Dolcificanti (al bisogno e con moderazione)

datteri fichi secchi	miele mirtilli disidratati sciroppo d'acero	uva sultanina vaniglia zucchero di cocco
-------------------------	---	--



Grassi		
avocado burro di sesamo, cocco, anacardi, di mandorle, zucca, nocciole, noci <i>(no arachidi)</i> cocco fresco o in scaglie ghee (burro chiarificato indiano)	latte di anacardi o nocciole latte di cocco latte di mandorla maionese senza amido di mais noci, mandorle, anacardi, nocciole, noci di macadamia, pistacchi, pinoli, noci del Brasile	olio extravergine d'oliva olio di cocco olio di sesamo e di vinaccioli olive semi di lino, di chia, di papavero, di zucca, di girasole yogurt di cocco

Proteine vegetali (*)		
burri di noci (<i>mandorle, anacardi, nocciole, noci</i>) farina di lupini, ceci legumi (<i>lenticchie, ceci, piselli, fagioli, fave, lupini</i>) (**)	noci e semi (<i>mandorle, sesamo, noci, noci del Brasile, semi di lino</i>)	proteine in polvere (quinoa, riso, canapa) quinoa

(*) Attenzione: contengono anche carboidrati e grassi.

(**) Limitare a 1 volta a settimana i legumi come fonte proteica.

Proteine animali (allevamento al pascolo, biologiche) (*)		
agnello calamari, totani, seppie, polpo carne di manzo (<i>tutti i tagli magri allevata al pascolo</i>) coniglio crostacei faraona pollo biologico	prosciutto crudo (<i>senza nitriti e nitrati, no altri affettati</i>) proteine in polvere dell'uovo o del siero di latte senza lattosio ed edulcoranti o di manzo maiale (<i>solo se da allevamento a ghiande</i>) pesce (<i>non di allevamento, no pesce spada, pangasio e tilapia</i>)	salmone selvaggio (<i>affumicato, fresco o surgelato</i>) tacchino biologico tonno e sgombro (<i>fresco, surgelato o in vetro max 1-2 volte al mese</i>) uova biologiche

(*) Attenzione: sono opzioni, quindi scegliere in base ai gusti personali e/o alla tolleranza all'alimento.

Erbe, spezie e condimenti vari (quantità libera)		
aceto di mele non pastorizzato aceto di riso aceto di cocco acqua filtrata o di bottiglia di vetro aglio brodi fatti in casa (<i>di tacchino, pollo, carne rossa, ossi, vegetale, con dado vegetale senza glutammato, glutine, latte e soia</i>) cacao in polvere capperi curcuma	erba aromatiche (<i>secche o fresche: basilico, alloro, semi di sedano, aneto, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, dragoncello, timo ecc.</i>) infusi vari pepe nero, rosa, bianco scorza di limone e di arancio sottaceti senza zucchero	sale marino integrale o sale rosa semi di sesamo, lino, papavero, zucca, chia ecc. spezie fresche e secche (<i>cannella, coriandolo, cumino, curcuma, cacao, zenzero, noce moscata, pepe, peperoncino in polvere, paprika ecc.</i>) vaniglia, estratto naturale o semi gomma xantana



Lista di alimenti per la pancia lenta

Verdura biologica o a km zero		
asparagi barbabietola rossa e foglie (<i>cruda-cotta</i>) bietola broccoli broccoletti carciofi (<i>freschi, sott'olio extra vergine d'oliva, fritti in olio extra vergine d'oliva</i>) cardi carote cavoletti di Bruxelles cavolfiore cavolo (<i>qualsiasi tipo, compresi i cavoli fermentati e kimchi</i>) cavolo nero cavolo riccio cetrioli (<i>freschi, sott'aceto senza zucchero, fermentati</i>) cicoria cipolle (<i>rosse, gialle, bianche</i>) daikon (ravanello bianco)	fagiolini finocchio funghi germogli (<i>tutti i tipi eccetto la soia</i>) indivia insalatina al taglio (<i>valeriana, songino, misticanza, acetosetta</i>) lattughe (<i>tutti i tipi eccetto iceberg</i>) melanzana (<i>1-2 volta a settimana fritte in olio extra vergine d'oliva se di stagione</i>) pastinaca peperoni peperoncini (<i>nota: tutti i peperoni e le spezie piccanti sono da evitare in caso di malattie autoimmunitarie in fase attiva</i>) porri rabarbaro	radicchio rapa ravanelli rucola-rughetta scalogno sedano, comprese le foglie sedano rapa spinaci spirulina taccole tarassaco vegetali di mare (<i>alghe - dulse, hijiki, fuco, kombu, nori</i>) verdure a foglia verde verdure fermentate (<i>tutti i tipi, come i crauti, kimchi, e sottaceti coltivati</i>) zucca estiva (<i>tutti i tipi</i>) zucca invernale (<i>tutti i tipi</i>) zucchine

Frutta biologica o a km zero		
albicocche ananas anguria arance castagne ciliegie clementine fichi fichi d'india fragole gelsi kiwi kumquat	lampone lime limoni mandarini mango mele (<i>tutti i tipi ma meglio rossa con la buccia</i>) melograno melone mirtilli more papaia pere (<i>tutti i tipi</i>)	pesche pomodori (<i>i pomodori sono considerati frutta, non verdura. Vanno consumati con moderazione in caso di infiammazione intestinale, è ok il sugo di pomodoro</i>) pompelmo (<i>non assumere in concomitanza con i farmaci</i>) prugne uva



Carboidrati complessi		
amaranto avena / farina d'avena / fiocchi d'avena (gluten free se celiaco) bulgur (*) farro chicchi, farina e pasta (*) farina di castagne farina di ceci farina integrale (*) grano saraceno in farina, chicchi e pasta	legumi (<i>lenticchie rosse, gialle, marroni, piselli, ceci, fagioli, fave meglio decorticati</i>) miglio pasta di riso integrale o riso venere sorgo senatore cappelli (*) teff timilia (*) pasta di legumi (<i>lenticchie, ceci, fagioli</i>)	patate dolci (<i>batate</i>) patate (no in caso di infiammazione cronica intestinale) orzo (*) quinoa (farina, semi, pasta, fiocchi) riso (<i>basmati, integrale, rosso, selvatico, thai, nero</i>) zucca e barbabietola rossa (sono sia carboidrati sia verdura)

(*) No se celiaco o sensibile al glutine e inserire comunque dopo le 4 settimane se la pancia è tornata regolare.

Dolcificanti (al bisogno e con moderazione)		
datteri fichi secchi	miele mirtilli disidratati sciroppo d'acero	uva sultanina vaniglia zucchero di cocco

Grassi		
avocado burro di sesamo, di cocco, di anacardi, di mandorle, di zucca, di nocciole, di noci (<i>no arachidi</i>) cocco fresco o in scaglie cioccolata fondente 80% (*) ghee (burro chiarificato indiano) hummus	latte di anacardi o nocciole latte di cocco latte di mandorla maionese senza amido di mais noci, mandorle, anacardi, nocciole, noci di macadamia, pistacchi, pinoli, noci del Brasile	olio extravergine d'oliva olio di cocco olio di sesamo e di vinaccioli olive semi di lino, di chia, di papavero, di zucca, di girasole yogurt di cocco

(*) Contiene anche una piccola quota di carboidrati e proteine.

Proteine vegetali (*)		
burri di noci (<i>mandorle, anacardi, nocciole, noci</i>) farina di lupini, ceci funghi legumi (<i>lenticchie, ceci, piselli, fagioli, fave, lupini</i>) (**)	noci e semi (<i>mandorle, sesamo, noci, noci del Brasile, semi di lino</i>)	proteine in polvere (quinoa, riso, pisello, canapa) quinoa

(*) Attenzione: contengono anche carboidrati e grassi.

(**) Limitare a 1 volta a settimana i legumi se è presente meteorismo. Prediligere le lenticchie che sono lassative.



Proteine animali (allevamento al pascolo, biologiche) (*)		
agnello calamari, totani, seppie, polpo carne di manzo (<i>tutti i tagli magri, allevata al pascolo</i>) coniglio crostacei faraona pollo biologico	prosciutto crudo (<i>senza nitriti e nitrati, no altri affettati</i>) proteine in polvere dell'uovo o del siero di latte senza lattosio ed edulcoranti o di manzo maiale (<i>solo se da allevamento a ghiande</i>) pesce (<i>non di allevamento, no pesce spada, pangasio e tilapia</i>)	ricotta di siero di pecora, capra, bufala, mucca senza lattosio salmone selvaggio (<i>affumicato, fresco o surgelato</i>) tacchino biologico tonno e sgombro (<i>fresco, surgelato o in vetro max 1-2 volte al mese</i>) uova biologiche

(*) Attenzione: sono opzioni, quindi scegliere in base ai gusti personali e/o alla tolleranza all'alimento.

Erbe, spezie e condimenti vari (quantità libera)		
aceto di mele non pastorizzato aceto balsamico senza zucchero aceto di riso aceto di cocco acqua filtrata o di bottiglia di vetro aglio brodi fatti in casa (<i>di tacchino, pollo, carne rossa, ossi, vegetale, con dado vegetale senza glutammato, glutine, latte e soia</i>) cacao in polvere caffè caffè di cicoria capperi curcuma	erba aromatiche (<i>secche o fresche: basilico, alloro, semi di sedano, aneto, menta, origano, prezzemolo, rosmarino, dragoncello, timo ecc.</i>) infusi vari pepe nero, rosa, bianco scorza di limone e di arancio sottaceti senza zucchero	sale marino integrale o sale rosa semi di sesamo, lino, papavero, zucca, chia ecc. spezie fresche e secche (<i>cannella, coriandolo, cumino, curcuma, cacao, zenzero, noce moscata, pepe, peperoncino in polvere, paprika ecc.</i>) vaniglia, estratto naturale o semi gomma xantana



Gli alimenti no per tutti i tipi di pancia

Alimenti no durante le 4 settimane per tutti i tipi di pancia

Cereali grano o frumento (chicchi, farina, pasta, pane, pizza) mais (è OGM)	Latte e derivati latte, yogurt formaggi freschi formaggi stagionati burro panna	Dolcificanti zucchero raffinato zucchero di canna sciroppo d'agave sciroppo di fruttosio-glucosio fruttosio
Liquidi alcol vino birra bevande gassate succo di frutta bevande energizzanti	Proteine cozze, vongole pangasio pesce spada, tilapia fagioli spagna e borlotti legumi (dove indicato) affettati e insaccati con conservanti, glutine e lattosio soia arachidi	Altro salse già pronte edulcoranti artificiali conservanti artificiali nitriti e nitrati caramelle gomme da masticare dolci confezionati gelati con latte vaccino, zucchero e coloranti semi oleosi e uova in casi particolari (vedi a pag. 177-178) solanacee (dove indicato) alcuni tipi di frutta e verdura (dove indicato)

Il piano nutrizionale biotipizzato

Biotipo cerebrale

Lunedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Carboidrati + Grassi
	Pranzo	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Martedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Frutta
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura



Mercoledì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Carboidrati + Grassi
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Giovedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Frutta
	Pranzo	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Venerdì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Carboidrati + Grassi
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Sabato	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Frutta
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
Domenica	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Frutta
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura

Pancia regolare: segui le indicazioni della tabella così com'è.

Pancia veloce: dimezza o elimina la porzione di verdura sino a quando la pancia diventa regolare. Se la frutta genera gonfiore cuocila in una pentola con la cannella; se il gonfiore persiste, dimezzala o eliminala per 2-3 giorni e sostituiscila con i carboidrati. Consuma almeno una tisana GUT per pancia veloce al giorno (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8).



Pancia lenta: per 3 sere a settimana non consecutive raddoppia la porzione di verdura. Per 2 giorni a settimana sostituisci un pasto a scelta con il brodo d'osso.

Ricordati di evitare i cibi NO (vedi il paragrafo “Alimenti NO durante le 4 settimane” nel Capitolo 6).

Biotipo bilioso

Lunedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Martedì	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi o Brodo
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura o Brodo + Verdura cotta
Mercoledì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura
Giovedì	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Venerdì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi o Brodo
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura o Brodo + Verdura cotta



Sabato	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Domenica	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura

Pancia regolare: segui le indicazioni della tabella così com'è.

Pancia veloce: dimezza o elimina la porzione di verdura sino a quando la pancia diventa regolare. Se la frutta genera gonfiore cuocila in una pentola con la cannella; se il gonfiore persiste, dimezza o elimina per 2-3 giorni e sostituisci con i carboidrati. Se l'associazione Brodo + Verdura cotta aumenta la peristalsi, consuma solo il Brodo. Consuma almeno una tisana GUT al giorno (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8).

Pancia lenta: per 2 giorni alla settimana sostituisci il pranzo con il brodo d'osso a cui aggiungere la verdura cotta. Bevi da una a tre tazze di tisana GUT al giorno.

Ricordati di evitare i cibi NO (vedi il paragrafo "Alimenti NO durante le 4 settimane" nel Capitolo 6).

Biotipo sanguigno

Lunedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Martedì	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Brodo + Verdura cotta



Mercoledì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Giovedì	Colazione	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Venerdì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Brodo + Verdura cotta
Sabato	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Domenica	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cotta

Pancia regolare: segui le indicazioni della tabella così com'è.

Pancia veloce: dimezza o elimina la porzione di verdura sino a quando la pancia diventa regolare. Se la frutta genera gonfiore cuocila in una pentola con la cannella; se il gonfiore persiste, dimezza o elimina per 2-3 giorni e sostituisci con i carboidrati mezza porzione.



Se l'associazione Brodo + Verdura cotta aumenta la peristalsi, consuma solo il Brodo in quantità libera.

Pancia lenta: per 2 giorni alla settimana sostituisci sempre il pranzo con il brodo d'osso a cui aggiungere la verdura cotta o in alternativa consuma 2 tazze di Zuppa GUT (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8). Non dimenticare di fare almeno 2 fritti in olio extravergine d'oliva alla settimana. Consuma da 1 a tre tisane GUT per pancia lenta al giorno (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8).

Ricordati di evitare i cibi NO (vedi il paragrafo "Alimenti NO durante le 4 settimane" nel Capitolo 6).

Biotipo linfatico

Lunedì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Martedì	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi o Brodo
	Cena	Brodo + Verdura cotta
Mercoledì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Giovedì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta



Venerdì	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Frutta
	Pranzo	Proteine o Brodo + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura + Grassi o Brodo
	Cena	Brodo + Verdura cotta
Sabato	Colazione	Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Carboidrati + Proteine + Grassi + Verdura cruda + Verdura cotta
Domenica	Colazione	Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Verdura cruda + Grassi
	Pranzo	Carboidrati o Frutta + Proteine + Grassi + Verdura
	Snack	Proteine + Grassi
	Cena	Proteine + Grassi + Verdura cotta

Pancia regolare: segui le indicazioni della tabella così com'è.

Pancia veloce dimezza la porzione di verdura sino a quando la pancia diventa regolare. Se la frutta genera gonfiore cuocila in una pentola con la cannella; se il gonfiore persiste, dimezza o elimina per 2-4 giorni e sostituisci con i carboidrati mezza porzione + grassi mezza porzione. Se l'associazione Brodo + Verdura cotta aumenta la peristalsi, consuma solo il brodo in quantità libera. Se il brodo non è gradito sostituisci con proteine vegetali o animali in polvere diluite con acqua.

Pancia lenta: per 3 giorni alla settimana sostituisci sempre il pranzo con il brodo d'osso a cui aggiungere la verdura cotta o in alternativa consuma 2-3 tazze di Zuppa GUT (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8). Non dimenticare di fare almeno 3 fritti in olio extravergine d'oliva a settimana. Consuma da una a tre tisane GUT al giorno (paragrafo "Boost gastrointestinale", Capitolo 8).

Ricordati di evitare i cibi NO (vedi il paragrafo "Alimenti NO durante le 4 settimane" nel Capitolo 6).



BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Devaraj S., Hemarajata P., Versalovic J., "The Human Gut Microbiome and Body Metabolism: Implications for Obesity and Diabetes." *Clin. Chem.* 59, 617–28 (2013).

Gardner D.G., Shoback D., *Greenspan's endocrinologia generale e clinica*, Piccin, 2009.

Gelli A. (Direttore scientifico e docente), Corso di Alta Formazione 30 ECM "GUT Microbiota, GUT Micobiota, infiammazione, stress e aging", Roma, ottobre-dicembre 2017.

Gelli A. (Direttore scientifico e docente), Corso di Alta Formazione 19 ECM "Medicina quantica: applicazioni pratiche in ambito anti-aging e anti-stress", Roma, 8-9 ottobre 2016.

Gelli A., "DiStress e aging" in *La medicina dell'aging e dell'anti-aging*, di Galimberti D., pp. 295-312, Edra, 2016.

Gelli A., "Micobiota, microbiota e DNA", in *Nutrigenomica ed epigenetica*, AA.VV., pp. 245-280, Edra, 2017.

Gelli A., *Metodologie anti-aging e anti-stress*, Libellula, 2013.

Gelli A., Missori S., *Anti-aging e anti-stress per tutti*, Edizioni LSWR, 2016.

Greiner T., Bäckhed F., "Effects Of The Gut Microbiota on Obesity and Glucose Homeostasis." *Trends Endocrinol. Metab.* 22, 117–23 (2011).

Guyton A.C., Hall J.E., *Fisiologia medica*, Edra, 2017.

Le Chatelier E. et al, "Richness of Human Gut Microbiome Correlates with Metabolic Markers." *Nature* 500, 541–6 (2013).

Ma J. et al., "High-Fat Maternal Diet During Pregnancy Persistently Alters The Offspring Microbiome in a Primate Model." *Nat. Commun.* 5, 3889 (2014).

Mathews C.K., Van Holde K.E., Appling D.R., Anthony-Cahill S.J., *Biochimica*, IV edizione, Piccin-Nuova Libraria, 2014.

Missori S., *Allenati, mangia e sorridi*, Edizioni LSWR, 2015.

- Missori S., *La dieta dei biotipi*, Edizioni LSWR, 2017.
- Missori S., *La dieta della tiroide*, Edizioni LSWR, 2018.
- Monaco F., *Endocrinologia clinica*, V edizione, SEU, 2011.
- Netter, F.H., *Atlante di anatomia umana*, VI edizione, Edra, 2018.
- Pinessi L., Gentile S., Rainero I., *Neurology book. Clinica e terapia*, Edi. Ermes, 2015.
- Pontieri G.M., Russo M.A., Frati L., *Patologia generale e fisiopatologia: 1*, V edizione, Piccin-Nuova Libraria, 2015.
- Qin J. et al, "A Human Gut Microbial Gene Catalogue Established by Metagenomic Sequencing." *Nature* 464, 59–65 (2010).
- Suez J. et al., "Artificial Sweeteners Induce Glucose Intolerance by Altering The Gut Microbiota." *Nature* (2014). doi: 10.1038/nature13793.
- Turnbaugh P.J. et al., "An Obesity-Associated Gut Microbiome with Increased Capacity for Energy Harvest." *Nature* 444, 1027–31 (2006).
- Underhill D.M., Iliev I.D., "The Mycobiota: Interactions Between Commensal Fungi and the Host Immune System." *Nat. Rev. Immunol.* 14, 405–16 (2014).

salute & benessere della stessa autrice:



Serena Missori, Alessandro Gelli
La dieta della tiroide
416 pp. - Euro 19,90
ISBN: 978-88-6895-613-4



Serena Missori
La dieta dei biotipi
384 pp. - Euro 18,90
ISBN: 978-88-6895-460-4



Serena Missori
Allenati, mangia e sorridi
368 pp. - Euro 24,90
ISBN: 978-88-6895-257-0



Serena Missori, Alessandro Gelli
Anti-aging e anti-stress per tutti
336 pp. - Euro 23,90
ISBN: 978-88-6895-399-7