

NUTRITION LIFE COACH

La nutrizione riveste un ruolo da protagonista nei processi di omeostasi ed allostasi ed è strettamente correlata a comportamento, movimento e stato emotivo, basti pensare a come i centri del piacere e della ricompensa sono coinvolti nell'asse intestino-cervello.

“Nell'intestino si trova la culla della vita e della morte.”
Paracelso 1500 d.c.

Non possiamo fermarci alla punta dell'Iceberg ma siamo chiamati a guardare cosa c'è sotto, sintomi e protocolli standard non possono guidare processi che invece hanno bisogno di principi sui quali costruire interventi legati alla persona come un meraviglioso universo in movimento.

“Nessuna epoca ha mai saputo tanto e tante diverse cose dell'uomo come la nostra. Però in verità nessuna ha mai saputo meno della nostra che cos'è l'uomo.
(Martin Heidegger)”

Alanna Collen parlando di Microbiota nel suo “10% Human” già aveva intuito quanto siamo complessi e frutto di interazione con organismi che rivestono il 99% dei nostri geni. Quali implicazioni in patologie quali Adhd, Autismo, Depressione, Ansia? Quale correlazione con Obesità, Diabete e Patologie Autoimmuni?

Il corso è riservato ai professionisti della salute afferenti a Biologia, Nutrizione, Dietistica, Scienze del Movimento, Psicologia, Medicina, Terapia occupazionale ed altre. La multidisciplinarietà che lega tutte le professioni legate alla salute è riferita al protagonista assoluto... il Corpo.

Il vero trait d'union che lega tutti gli ambiti.

Il corso fa parte dei vari percorsi dell'Academy di Embodimetria e fornisce all'operatore Bodyworker (Biologo, Dietista, Scienze del Movimento, Fisioterapista, Psicologo, Osteopata ed altre) gli strumenti operativi di regolazione delle eventuali disfunzioni rilevate, strumenti precisamente settati sul livello di apprendimento del paziente nel momento, con l'obiettivo di



“corticalizzare” habit che influiscano sul cambiamento della condizione del momento.

Detti strumenti sono precisamente finalizzati alla regolazione delle disfunzioni in essere e si tratta competenze mezzo per la riabilitazione e per il recupero attivo della funzione legata a Comportamento, Nutrizione, Movimento diminuendo così sensibilmente i tempi di recupero necessari alle attività quotidiane.

Le Habit agiscono sul sistema nervoso volontario consapevole, fondati su principi di neurofisiologia e sono facilmente eseguibili.

Tutto in coerenza con i principi Biologici riassumibili nell'acronimo EEC (equilibrio, economia e confort) in riferimento particolare a sistema nervoso e sistema immunitario, 2 facce della stessa medaglia in continua comunicazione tra loro.

Una nuova professione, quindi, quella del Body Worker che utilizzi come minimo comune denominatore il corpo come protagonista. Professione che confluirà nel nuovo albo in corso di definizione, con un percorso formativo di tre anni e percorsi che si snodano a seconda del curriculum e della storia accademica dei discenti.

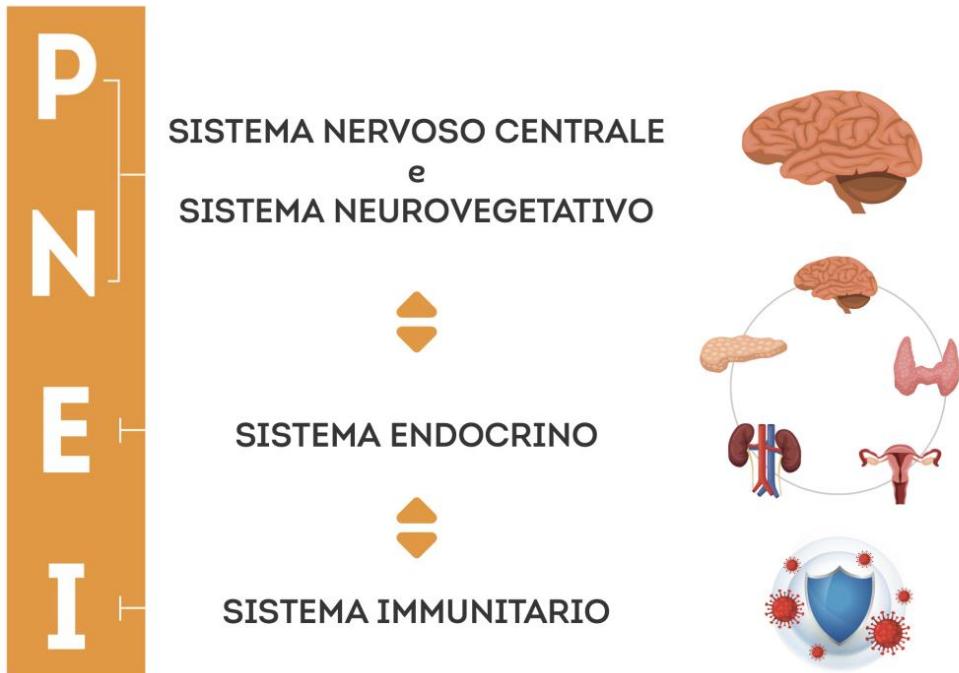
PRE-ACADEMY  EMBODYMETRIA E-MOTION ANALYSIS	MOVEMENT SPECIALIST COACH LIVELLO 1 SNC 1. PMT Pattern Movement Test 2. BBT Buteyko Breathing Test 3. FST Fascial Science Training 4. PGT Pre Gait Test	MOVEMENT EMBODIED COGNITION COACH LIVELLO 2 SNP 1. PMT Skillman 2. BPT Biomechanic Pain Test 3. Synchro Lab Emotion Test	E-MOTION COACH LIVELLO 3 1. JRP Joint Restoring of Positon 1. SRC Somatic Re-Cognition lev 1 1. MSM Metabolic Syndrome method
PSYCHOPHYSICAL SPORT COACH 1. E-Motion Athlete 2. Move Based Athlete 3. Conjugate Complex	LIFE NUTRITION COACH 1. NUTRITIONAL Assessm. 2. BRAIN GUT Analysis 3. MICROBIOTA	MASTER SMB Sensory Motor Behavior Coach 1. PRN Test – SID anamnesi 2. ROOT GYM – 5Acts 3. ADHD – ASD - DSA	MASTER E-Motion Coach 1. FAMILY COACHING 2. LNV Embodied Communicat. 3. IPNOSI indotta - permissiva

Per poter lavorare sulla salute dei propri clienti, bisogna fare i conti con i bisogni fisiologici che settano a cascata tutti gli altri come ben rappresentato dalla piramide di Maslow.



Non si può pensare di lavorare su disregolazioni che operano su livelli alti di coscienza senza aver lavorato sui livelli sottostanti che operano su consapevolezza ma ancor di più su percezione.

Così come è impossibile lavorare su un sintomo se la base della piramide non è stabilizzata e regolata.



Il nuovo concept di lavoro che tiene conto dell'uomo come insieme di sistemi complessi (G.Parisi, nobel fisica 2021.)

Un **sistema complesso** è un **sistema dinamico** a multicomponenti, ovvero composto da diversi **sottosistemi** che tipicamente interagiscono tra loro, descrivibili analiticamente tramite **modelli matematici**. Questo tipo di sistema viene studiato nell'ambito della **teoria della complessità**.

SISTEMA NERVOSENTE

CENTRALE Cervello, Midollo spinale

PERIFERICO Autonomo (simpatico, parasimpatico) Somatico

La visione del cibo attiva aree frontali (corteccia motoria – istinti) ma anche aree limbiche e i nuclei striati o nuclei della base che sono mesencefalici coiè sottocorticali sotto il telencefalo (ed attivano movimenti involontari extrapiramidali). Il tratto gastrointestinale quindi parte dagli occhi.

Le aree maggiormente coinvolte sono i nuclei della base:

NUCLEO ACCUMBENS: Circuito ricompensa, dopamina, dipendenze

SUBSTANTIA NIGRA: Dopamina

PARS RETICULATA

PUTAMEN: Gaba, acetilcolina, encefalina Dopamina

DIGERIRE [dal lat. digerēre, propr. «distribuire», comp. di dis-1 e gerēre «portare»]

Riuscire a superare, a liberarsi di qualcosa.

Tollerare, sopportare.

"questo sopruso non lo digerisco proprio"

Credere, prestare fede a una notizia, a un racconto (per lo più in frasi negative).

"questa storia proprio non la digerisco." Già qui appare chiara la relazione tra comportamento, biologia e fisica,

L'INNERVAZIONE DELLE GHIANDOLE SALIVARI

Parotidi secrezione sierosa pura, sottomandibolari e sottolinguali secrezione mista anche se sottolinguali più sierosa.

La Parotide con il suo dotto che si inattiva durante la notte.

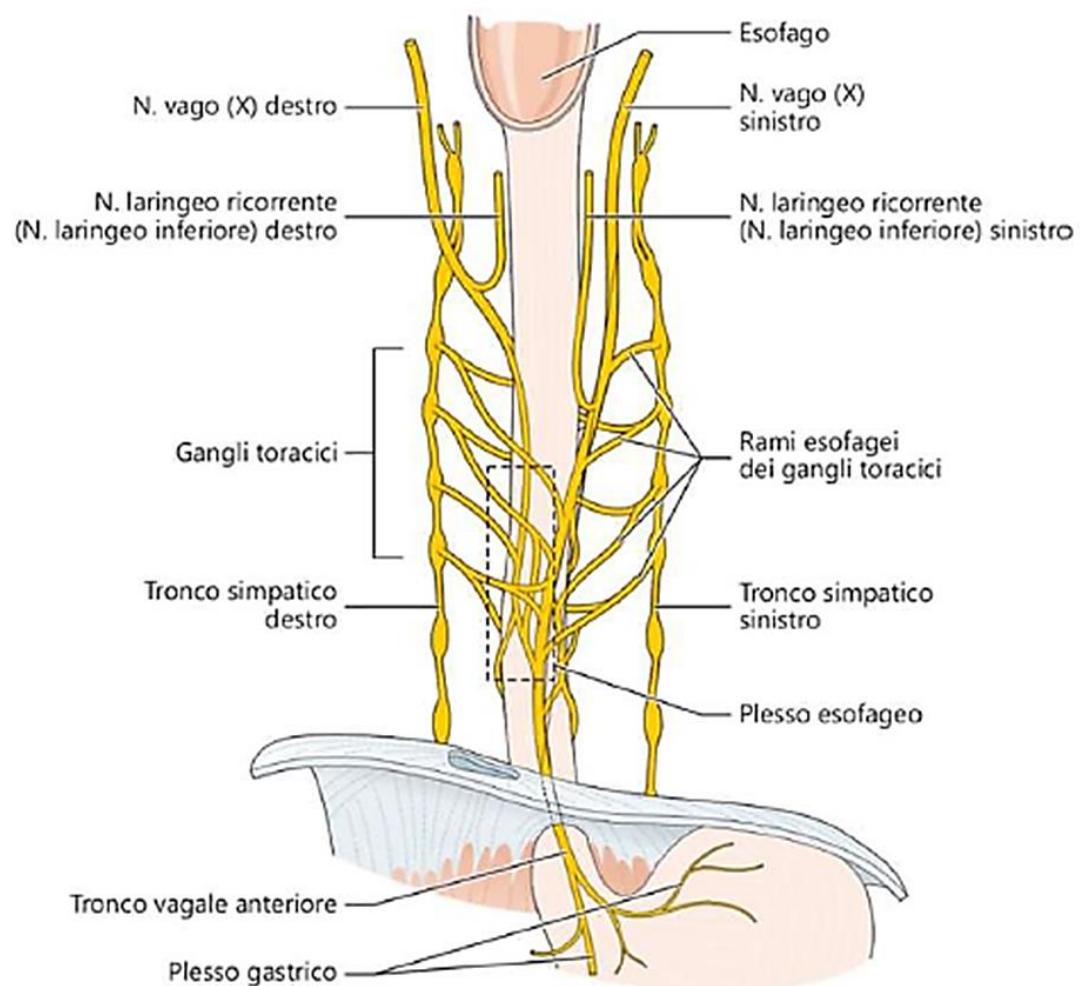
Inn. Parasimpatica: induce una generale vasodilatazione ed un aumento della produzione

Inn. Simpatica: riduce l'attività delle ghiandole sieroase ed aumenta la produzione delle ghiandole mucose.

1 Ghiandola parotide, 2 Ghiandola sottomandibolare 3 Ghiandola sublinguale

Le ghiandole sono controllate soprattutto da parasimpatico che proviene dal nucleo salivatorio super e inferior del tronco encefalico a livello della giunzione bulbopontina. Ma la salivazione può essere anche associata all'odore o sapore piacevole dal passato entra in gioco l'area dell'appetito IPOTALAMICA anteriore e funziona soprattutto in risposta a aree del gusto o olfatto della corteccia o dell'AMIGDALA.

Quando c'è qualcosa che irrita nell'esofago o stomaco, si attiva salivazione per togliere il fattore irritante.



CHI SIAMO, COME SIAMO, COME FUNZIONIAMO PER LO SCOPO DELL'AZIONE...

	Lunghezza dell'intestino/lunghezza corporea	Superficie gastrointestinale/superficie corporea
Bovini	20:1	3.0:1.0
Cavallo	12:1	2.2:1.0
Babbuino	8:1	1.1:1.0
Cane	6:1	0.6:1.0
Uomo	5:1	0.8:1.0
Gatto	4:1	0.6:1.0

Henneberg et al. [1998]

Introduction

Major transitions in human evolution

Robert A. Foley✉, Lawrence Martin, Marta Mirazón Lahr and Chris Stringer

Published: 05 July 2016 | <https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0229>

Robert Foyer e Marta Lahr

Professor of Human Evolutionary Biology & Prehistory, University of Cambridge

Ciò che hanno scoperto è che il più grande Homo sapiens è vissuto da 20.000 a 30.000 anni fa con un peso medio tra 80 e 85 kg e una dimensione del cervello di 1.500 centimetri cubi.

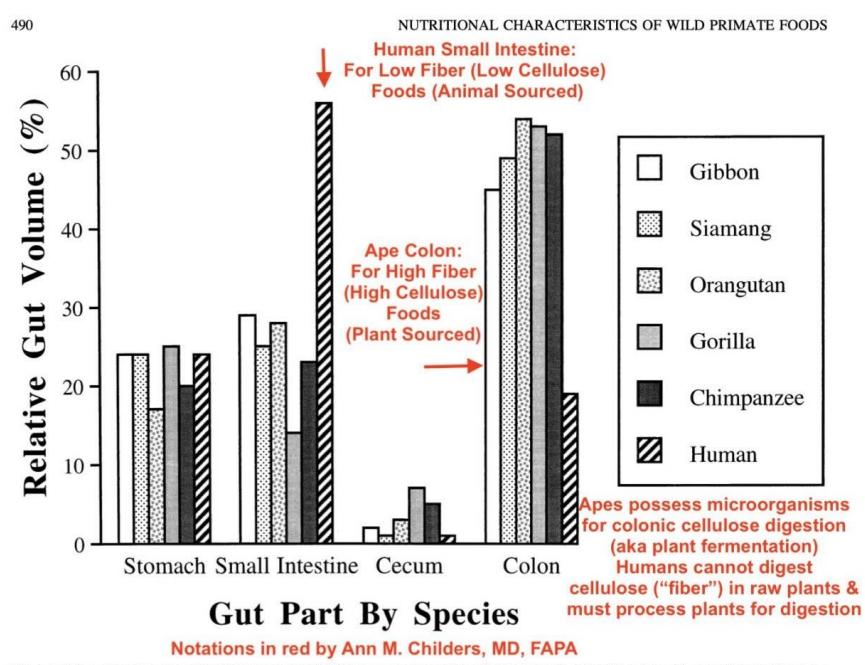
Hanno scoperto che circa 10.000 anni fa, tuttavia, le dimensioni hanno iniziato a ridursi sia in statura che in dimensioni del cervello. Negli ultimi 10 anni, le dimensioni umane medie sono cambiate in un peso compreso tra 70 e 78 kg e una dimensione del cervello di 1.250 centimetri cubici. - 15%

Sebbene le grandi dimensioni siano rimaste stabili per circa 200.000 anni, i ricercatori ritengono che la riduzione della statura possa essere collegata al passaggio dallo stile di vita dei cacciatori-raccoglitori a quello agricolo, iniziato circa 9.000 anni fa.

I Cro-Magnon, i primi umani anatomicamente moderni giunti in Europa oltre 40 mila anni fa (Cultura aurignaziana), sono stati raggiunti circa 25 mila anni dopo da nuovi gruppi umani dalla struttura meno massiccia (Cultura gravettiana) provenienti da est. Il primo ridimensionamento infatti si registra 25 mila anni fa, ma l'uomo ha subito un vero e proprio crollo dimensionale negli ultimi 10-12 mila anni. Le indagini sui resti ritrovati in Africa, Europa e Asia rivelano chiaramente il percorso di "restringimento". Una riduzione di almeno il 10 per cento, che ha coinvolto in uguale misura ossa e muscoli, ma anche il cervello.

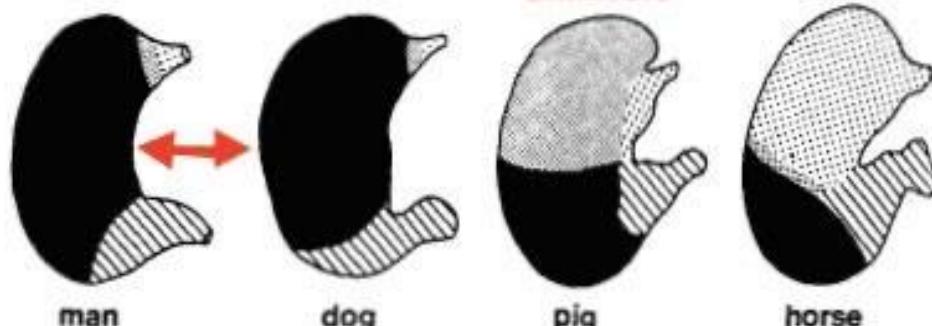
L'antropologa Amanda Mummert dell'Università Emory di Atlanta riferisce che l'analisi di 21 organizzazioni che hanno abbandonato la caccia in favore dell'agricoltura mostra una riduzione dell'altezza media.

Le stime rivelano che cacciatori-raccoglitori paleolitici avevano una massa ossea superiore del 20 per cento rispetto agli agricoltori neolitici.

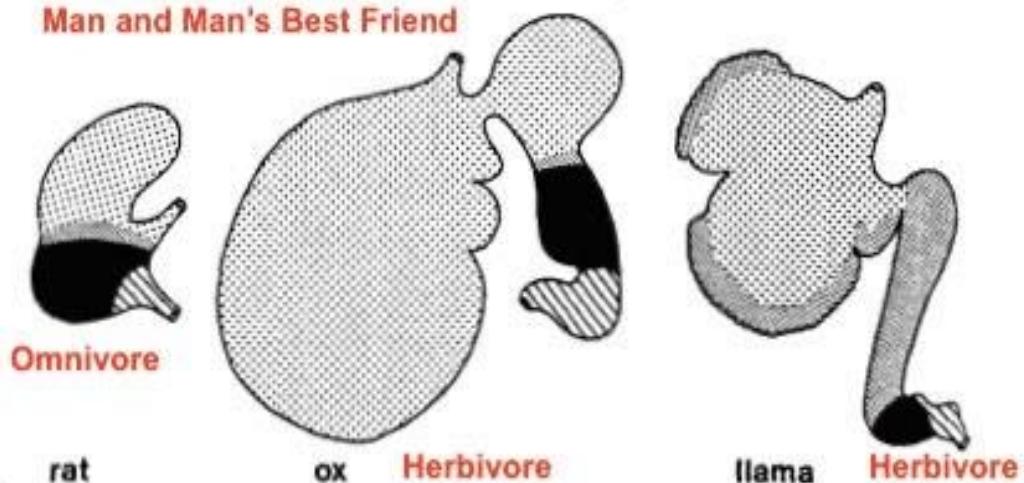


Omnivore

Herbivore



Man and Man's Best Friend

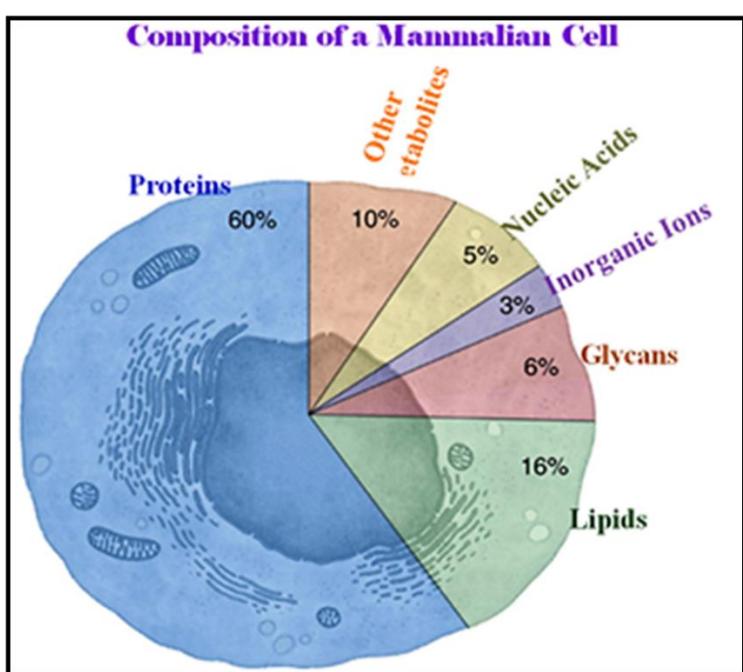
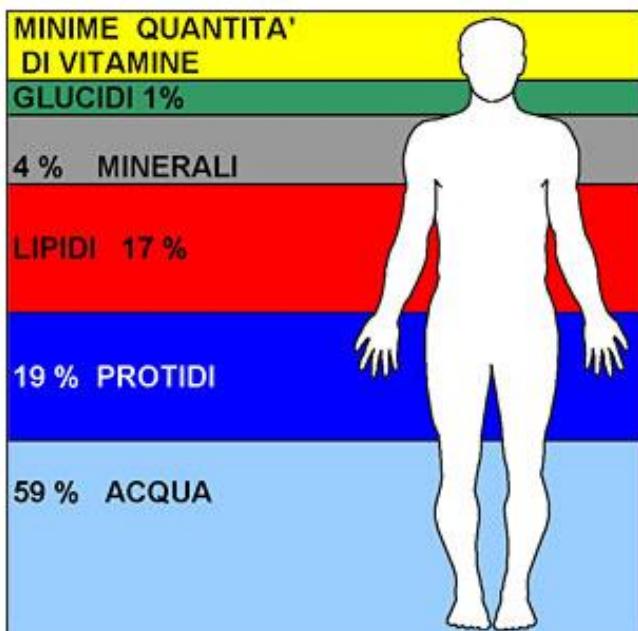


-  Stratified sq. nonglandular
 -  Cardiac
 -  Proper gastric
 -  Pyloric

Figure 1. Variations in the type and distribution of gastric mucosa. Stomachs are not drawn to scale. From reference 1, with permission.

TT Kararli , Confronto tra l'anatomia, la fisiologia e la biochimica gastrointestinale degli esseri umani e degli animali da laboratorio comunemente utilizzati , Biopharm Drug Dispos , vol. 16 , pp. 1099-081 , 1995 .

HUMAN BODY COMPOSITION



87%
PROTEINE
GRASSI
(esclusa
acqua)

Il 60% dei Diabetici presenta carenze di
Vit.D
Magnesio
B12

CALORIE E FUNZIONE (J.Fung)

Siamo ossessionati da come le calorie entrano nel sistema, mentre sarebbe più opportuno preoccuparsi di come escono. Ci basiamo sui principi della termodinamica ma questi si riferiscono a sistemi isolati... NOI SIAMO SISTEMI COMPLESSI.

Se introduciamo 200cal in più, può darsi che quell'eccesso venga bruciato per conservare il calore corporeo, o forse verranno espulse come feci, o magari usate dal fegato.

Esempio femmine e maschi prepuberali.

Prima della pubertà i ragazzi e le ragazze hanno in media la stessa percentuale di grasso corporeo. Dopo la pubertà le donne hanno in media quasi il 50% di grasso in più rispetto agli uomini.

Questo cambiamento avviene nonostante i maschi assumano in media più calorie delle donne.

Minnesota study di Ancel Keys nel 1945.

<https://PMC.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC1526048/>

Tagliò le calorie del 50% tenendo carbo come fonte principale , dopo 9 mesi sensazione di freddo costante, perdita di capelli e unghie fenestrate. Il tasso metabolico a riposo calò del 40%. Poi rialzò le calorie,

Per riscaldare l'organismo servono calorie. *RISULTATO* sensazione di freddo
Per pompare il sangue servono calorie. Con meno calorie la pompa cardiaca rallenta. *RISULTATO:* frequenza cardiaca e volume sistolico ridotti

Per mantenere inalterata la pressione sanguigna servono calorie, meno calorie la pressione scende. *RISULTATO:* pressione che scende

Per il funzionamento del cervello servono calorie, il cervello metabolicamente è uno degli organi più attivi. *RISULTATO:* apatia difficoltà di concentrazione
Per potersi muovere servono calorie, meno calorie il movimento si risuce.

RISULTATO: debolezza durante attività fisica

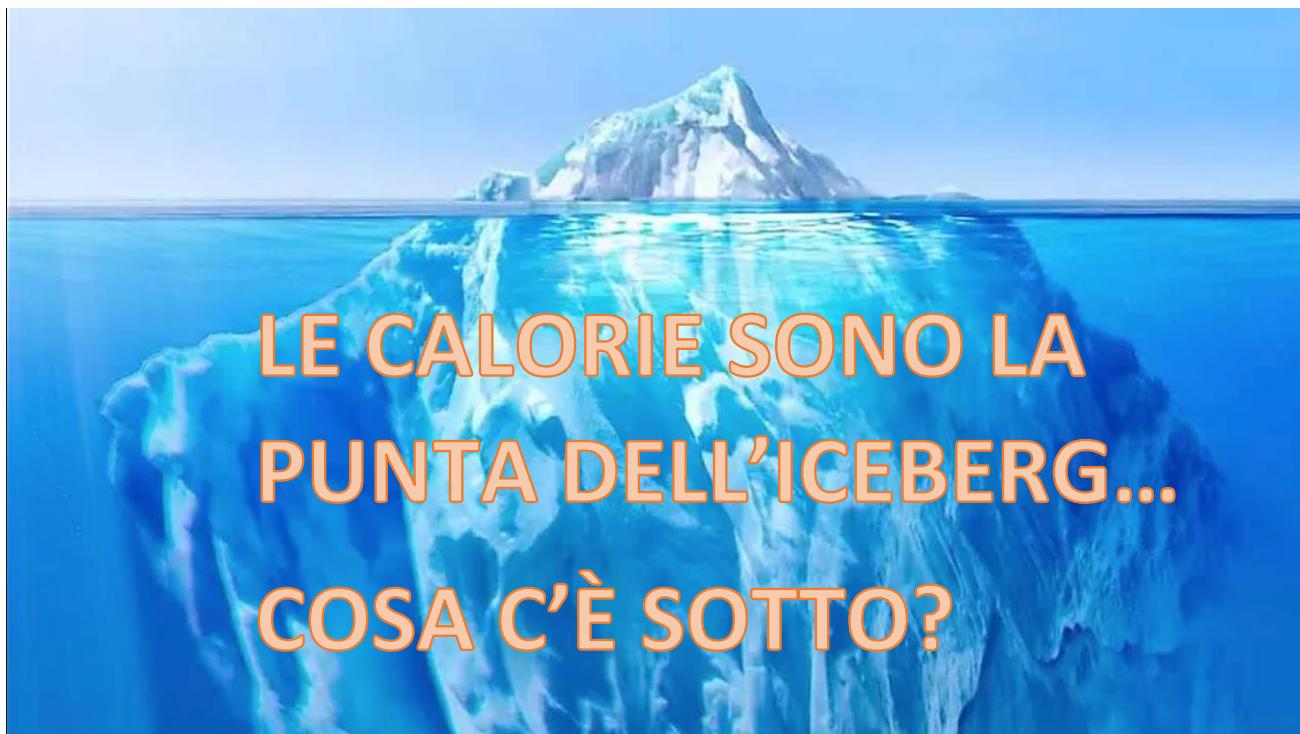
Per sostituire unghie e capelli servono calorie. *RISULTATO:* perdita capelli e unghie fragili.

Per far funzionare il sistema immunitario servono calorie. *RISULTATO:* malattie continue.

Tutte attività che modificano la TERMOGENESI NON DA ATTIVITÀ FISICA che può arrivare al 70% del dispendio energetico.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9880251/>

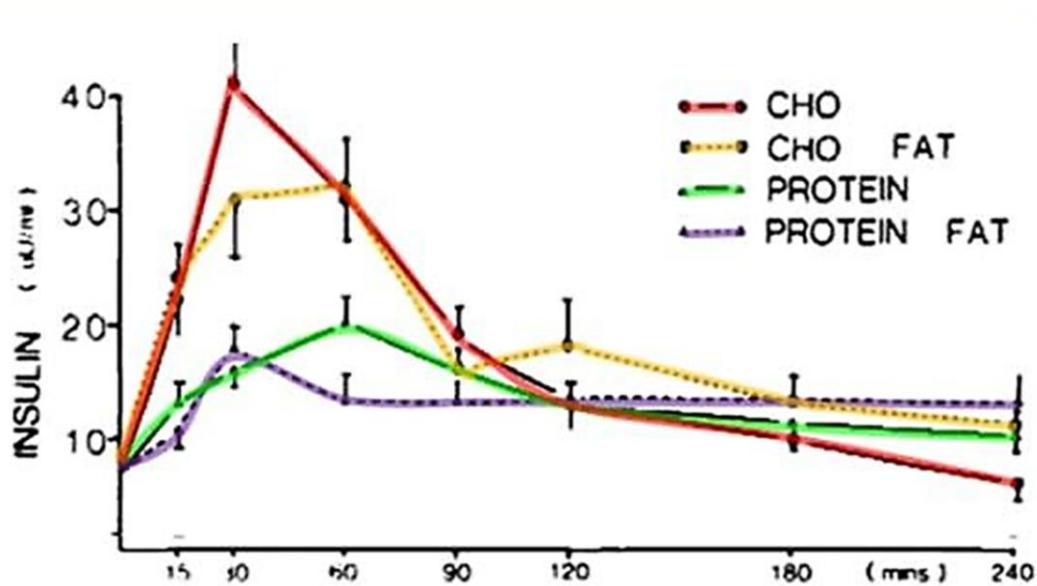
In conclusione, avrebbero dovuto perdere 35 kg invece ne persero solo 16.



LE CALORIE SONO LA PUNTA DELL'ICEBERG... COSA C'È SOTTO?

LA COMPONENTE ORMONALE COSA CENTRA IN TUTTO CIÒ?

L'insulina come vero attore, spesso ci siamo riferiti alla glicemia come parametro guida ma c'è un protagonista silenzioso chiamato insulina.





Sulfuniree e Metformina



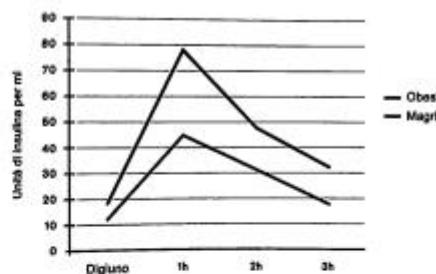
Inibitori SGLT-2



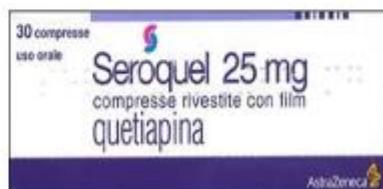
Glitazoni (Pioglitazone, Rosiglitazone)



Inibitori Alpha Glucosidasi



Soggetti obesi hanno +20/40% di insulina a digiuno.
Tentolouris 2008



SULFUNIREE stimolano secrezione di insulina nel pancreas, aumento di peso.

METFORMINA interferisce con assorbimento dei grassi, Riduce drasticamente la gluconeogenesi nel fegato ma non alza insulina. E infatti studio con persone che prendevano sulfuniree ingrassavano e con metformina no. Le sulfuniree alzano insulina e infatti ingrassavano.

GLITAZONI

PIOGLITAZONE E ROSSIGLITAZONE

Non alzano insulina ma ne amplificano gli effetti, sensibilizzatori dell'insulina. CAUSAVANO AUMENTO DI PESO

INIBITORI ALFA-GLUCOSIDASI

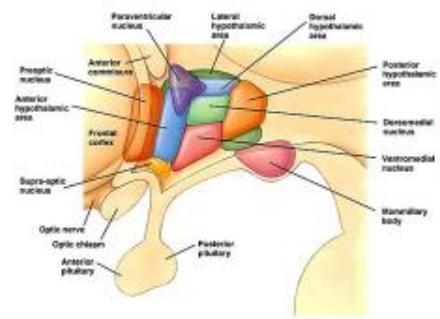
BLOCCANO GLI ENZIMI CHE DIGERISCONO I CARBOIDRATI. Così meno glucosio e meno insulina. Infatti non si aumenta di peso.

INIBITORI SGLT-2 inibiscono trasporto sodio glucosio nei reni quindi bloccano riassorbimento di glucosio che viene pescato via. INSULINA NON SALE NON INGRASSO

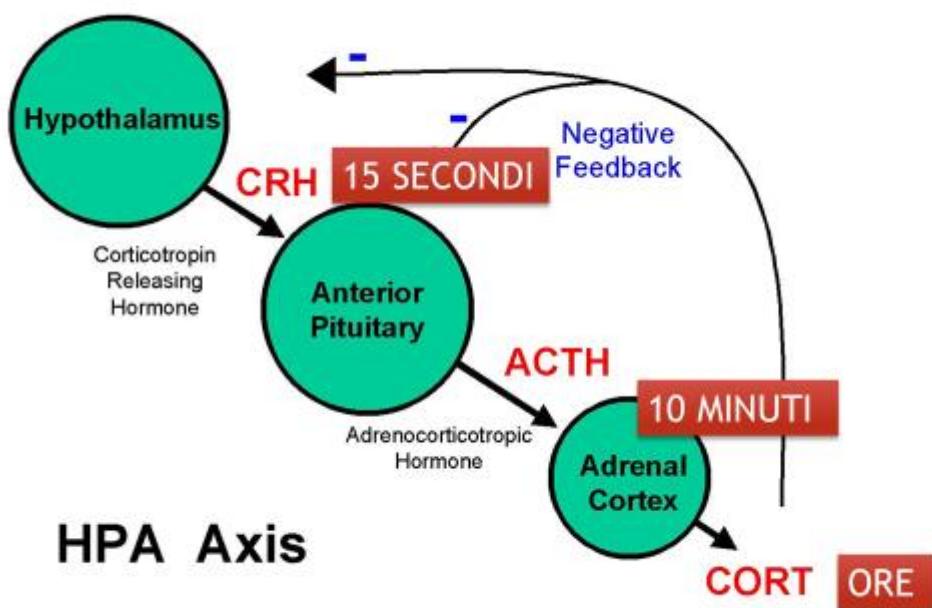
Intensive conventional insulin therapy for type II diabetes. Metabolic effects during a 6-mo outpatient trial

R R Henry et al. Diabetes Care. 1993 Jan.

1993. Alte dosi di insulina comportano insulino resistenza? Come incidono sul Peso?



E lo stress cosa centra?



Il corpo è in grado di gestire stressor fortissimi ma per poco tempo, il problema è quando si va in cronico. Il CRH (Corticotropin-Releasing Hormone), o ormone di rilascio della corticotropina, è prodotto dall'ipotalamo, stimolando il rilascio di ACTH (ormone adrenocorticoporo) dall'ipofisi, che a sua volta induce la produzione di cortisolo da parte delle ghiandole surrenali.

Il Cortisolo stimola lipolisi ma in grandi quantità stimola accumulo di adipone addominale.

Inoltre tutti questi attori seguono minuziosamente i ritmi circadiani.

Una sola notte di privazione del sonno aumenta i tassi di cortisolo dell'100x100.

<https://PMC3391620/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9415946/>

E alla sera del giorno successivo saranno più elevati del 40% rispetto agli abituali.

Il cortisolo stimola Insulina ed insulino-resistenza.

Solo 4 ore di sonno portano a riduzione del 40% della sensibilità dell'insulina.

<https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/japplphysiol.00660.2005>

Sia leptina che grelina seguono un ritmo quotidiano. In questo studio dimostrarono che dormire poco si associa ad aumento del peso corporeo, a una riduzione della leptina e un incremento della grelina.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15602591/>

Vanno rivisti quindi falsi miti alla luce soprattutto delle prove a sostegno delle numerose manipolazioni mass mediatiche legate ad esempio al ruolo dell'attività fisica.

Open Access Article

How Coca-Cola Shaped the International Congress on Physical Activity and Public Health: An Analysis of Email Exchanges between 2012 and 2014

by Benjamin Wood ^{1,*} , Gary Ruskin ²  and Gary Sacks ¹ 



COLESTEROLO

► Proc Natl Acad Sci U S A. 2005 Sep 30;102(41):14551–14556. doi: [10.1073/pnas.0503590102](https://doi.org/10.1073/pnas.0503590102)

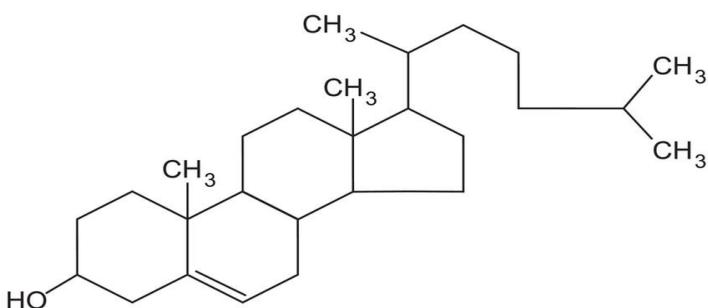
Dual roles for cholesterol in mammalian cells

Fang Xu ^{*}, Scott D Rychnovsky [†], Jitendra D Belani [†], Helen H Hobbs ^{‡,§,¶}, Jonathan C Cohen ^{*,¶}, Robert B Rawson ^{*,||}

► Author information ► Article notes ► Copyright and License information

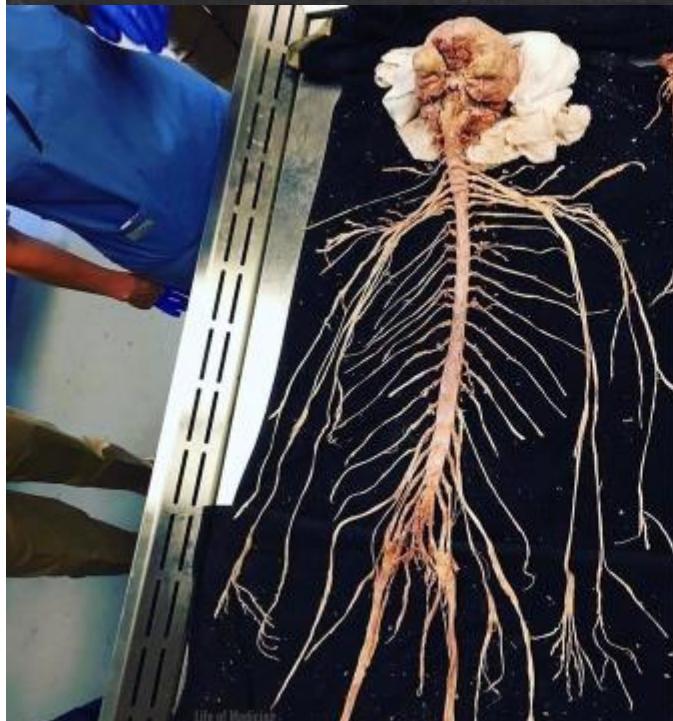
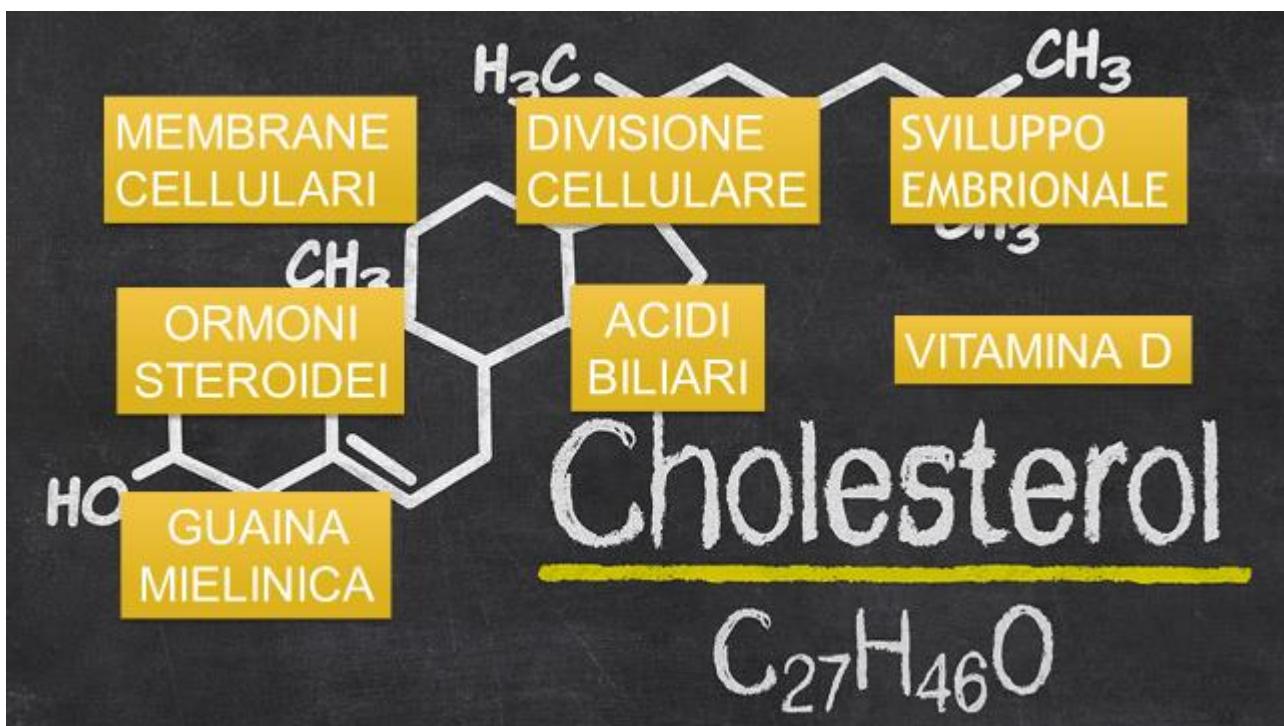
PMCID: PMC1239893 PMID: [16199524](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/16199524/)

A causa della presenza delle catene laterali, nelle cellule animali le funzioni del colesterolo non possono essere sostituite dai fitosteroli.



L'80% del colesterolo presente nell'organismo viene prodotto dal fegato e solo il 20% proviene dall'alimentazione, inoltre tutto viene regolato da circuito a feedback negativo, quindi più colesterolo assumo meno ne produco e soprattutto più ne espello, il colesterolo si autoregola.

Si fa di notte il colesterolo. Ecco perché non assumere carbo la sera. INSULINA stimola la sintesi degli alcoli. Funzioni del colesterolo:



Proteine	21.3
Lipidi	78.7
Gangliosidi	0.5
Colesterolo	40.9
Cerebrosidi	15.6
Cerebroside solfato (solfatide)	4.1
Fosfatidilcolina (lecitina)	10.9
Fosfatidiletanolamina (cefalina)	13.6
Fosfatidilserina	5.1
Sfingomielina	4.7
Altri lipidi	5.1

E la vit.D?

Se è legata a sole e stagionalità come fare in inverno? Per capire tutto ciò occorre fare un passo indietro al 1970 e agli studi di Albert Popp (Fisico) relativi all'emissione di luce da parte di organismi viventi.

Fin qui nulla di folle, dal momento che è stato verificato come sia possibile **l'emissione di fotoni** da parte di tessuti biologici per un effetto noto come **bioluminescenza**,

I fotoni sono delle *particelle particolari*, *in quanto hanno massa zero*, ma si possono interpretare anche **come onde**, infatti creano fenomeni tipici ondulatori quali la *riflessione e la rifrazione*.

Si dice anche **che i fotoni sono i quanti di energia elettromagnetica, ovvero quantità elementari** (non ulteriormente suddivisibili) che rispettano le leggi della meccanica quantistica. I fotoni del sole sono un esempio di fotoni presenti in natura, e sono caratterizzati da avere varie lunghezze d'onda, ovvero varie frequenze di radiazione.

L'esperimento che cambiò la storia:

Due bicchieri di sangue fresco di maiale vennero messi uno accanto all'altro.

In un bicchiere venne instillato un agente patogeno e il sangue reagì producendo anticorpi. Sorprendentemente più tardi si poté osservare in laboratorio che anche il sangue nel secondo bicchiere aveva prodotto anticorpi, benché non vi fosse stato aggiunto alcun agente patogeno.

Ripetendo l'esperimento ponendo una lastra che non lasciava passare la luce tra i due bicchieri, non si riscontrò alcuna produzione di anticorpi nel secondo bicchiere. Gli alimenti emettono onde?

Il termine **“Biofotoni” indica quindi l’emissione di energia** – (più precisamente “quanti energetici”) che si propaga alla velocità della luce – **da parte dei sistemi viventi**.

L'intensità di questa luce è certo estremamente minima, paragonabile a quella di una candela posta a 20 chilometri di distanza, in compenso però essa possiede una qualità che la predispone ad essere trasmettitrice di informazioni. La sua irradiazione non è infatti caotica, bensì costituita da vibrazioni stabili *come la luce del laser*.

Il termine specifico della fisica per l'alto grado di ordine di questa onda di luce è “coerenza”. Secondo Popp, l'energia elettromagnetica gioca un ruolo fondamentale nella sfera biologica dei Viventi.

E in inverno?

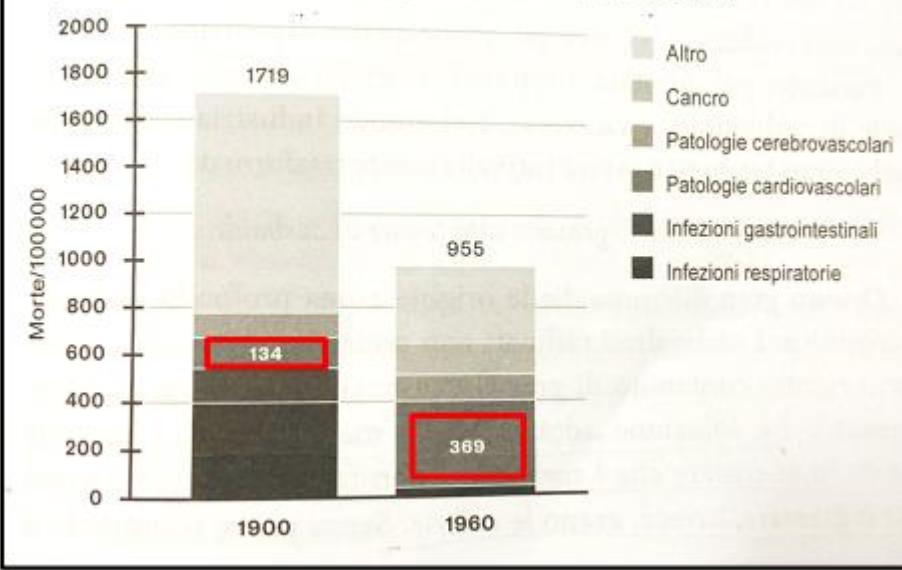
L’ESPOSIZIONE AL FREDDO può attivare processi che *aumentano la produzione di biofotoni*. Perché *il nostro corpo emette luce*, ovvero fotoni (Biofotoni). L'esposizione al freddo più l'esposizione all'infrarosso (Fuoco che si usava nella preistoria) aumenterebbe la produzione di biofotoni.

I Biofotoni aumentano la produzione di Melatonina intracellulare, in grado di compensare la carenza di vit D in inverno, aumentando la conversione nei Reni nella forma attiva.

Ma fuoco non ne abbiamo e quindi bisognerà sempre più ricorrere a integrazione o lampade infrarossi se non vogliamo tornare alle nostre radici.

Tornando al colesterolo, da dove nasce la sua brutta storia...

Figura 1.1 - Cause di morte negli Stati Uniti 1900 vs 1960.



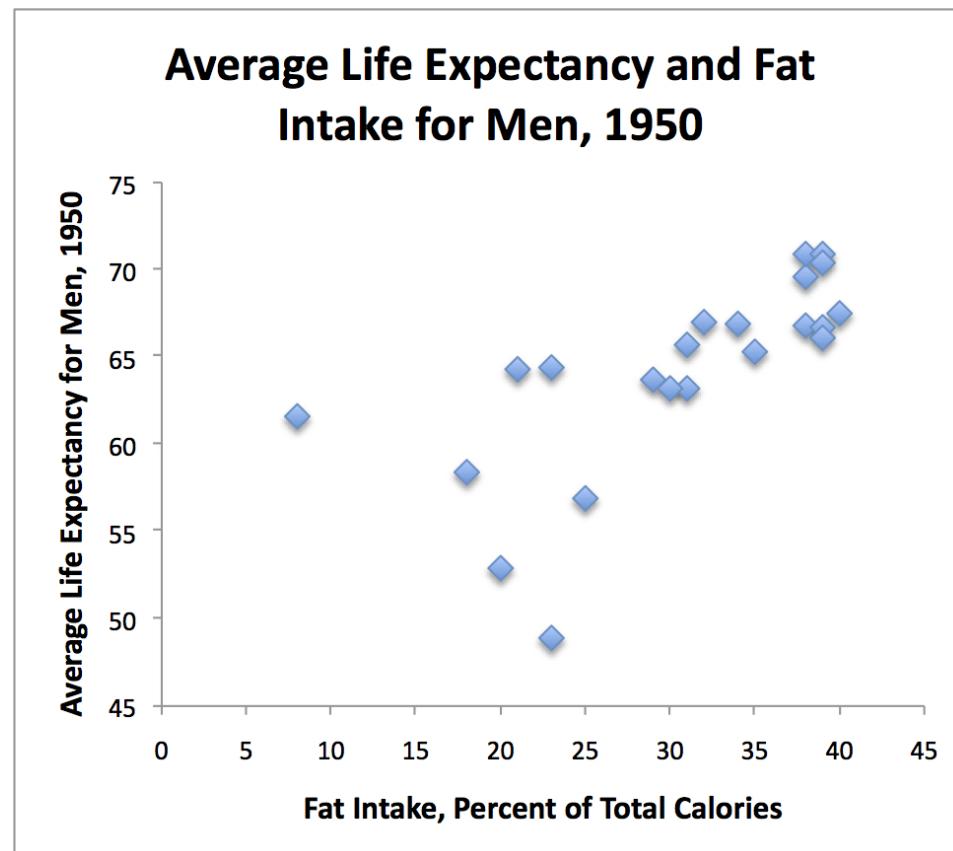
Peccato che dal 1950 in poi la mortalità per infez. Gastro e respiratorie crollo per ampio uso di Penicillina, con aumento sensibile di aspettativa di vita e conseguente aumento di patologie cardiovascolari.

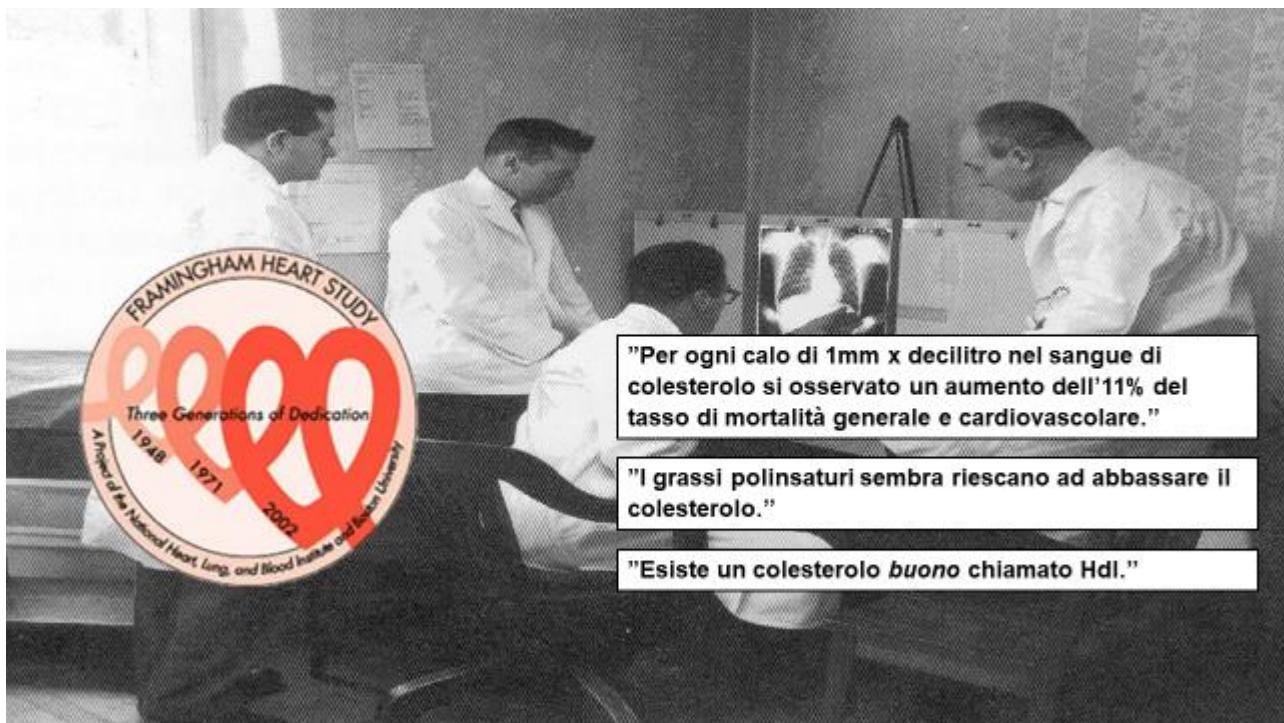


Il Seven Countries Study è partito nel 1958 col fine di misurare abitudini alimentari, biomarcatori e stili di vita di 12.763 uomini di sette paesi: Stati Uniti, Italia, Finlandia, Grecia, Paesi Bassi, Giappone e due nazioni dell'ex Jugoslavia (oggi la Croazia e la Serbia)

Jacob Yerushalmy e Herman E. Hilleboe, entrambi statistici esperti nel mondo della sanità pubblica, hanno esposto i problemi della metodologia e dell'analisi statistica di Keys

Yerushalmy J, Hilleboe He. Grassi nella dieta e mortalità per malattie cardiache. Una Nota Metodologica. New Y State J Med. 1957;57:2343-2354





"Per ogni calo di 1mm x decilitro nel sangue di colesterolo si osservano un aumento dell'11% del tasso di mortalità generale e cardiovascolare."

"I grassi polinsaturi sembra riescano ad abbassare il colesterolo."

"Esiste un colesterolo buono chiamato HdL."

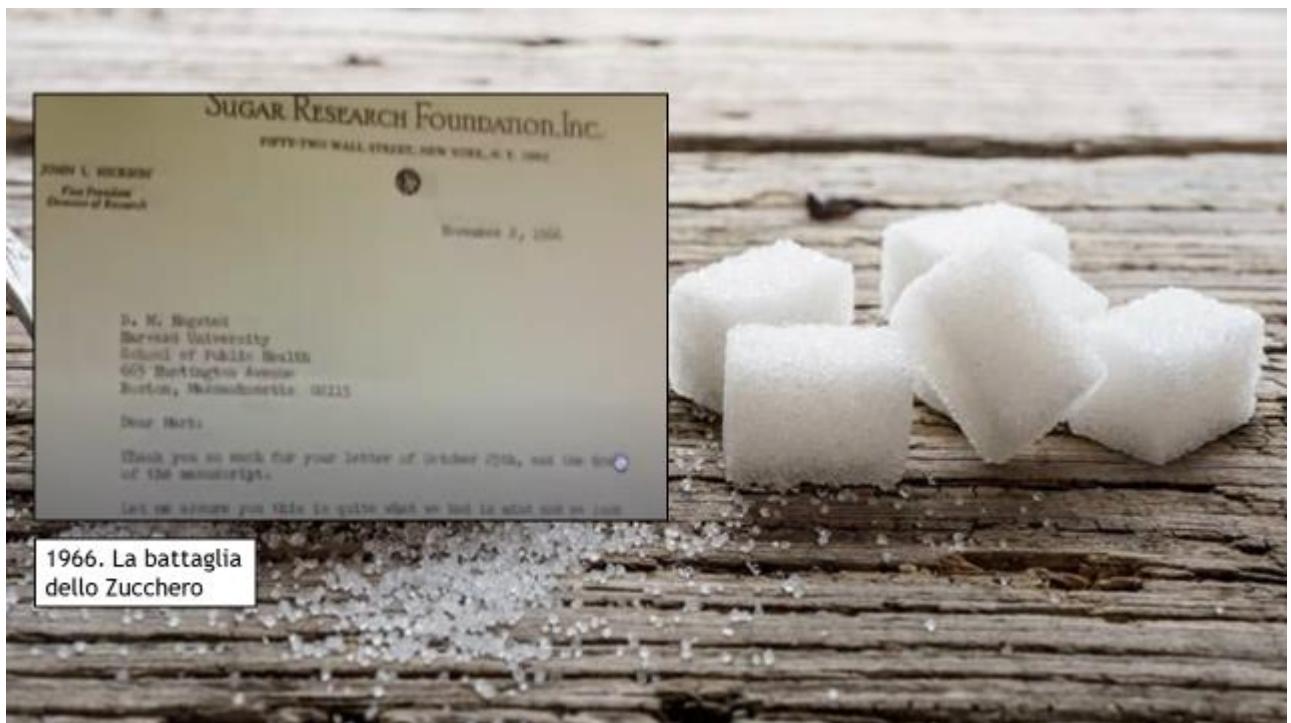


1948. Concorso "The Walking man contest"



P&G





Negli anni 60' in piena ascesa dell'industria dello zucchero, bisognava criticare tutte le ricerche che dicevano che il problema cardiovascolare era colpa dello zucchero. Così il Senatore Mc Govern finanziò harvard per fare la critica a tutte le ricerche e ci riuscì.



Dr. Kilmer McCully. 1969
Harvard University

Verso la fine degli anni '60 il dott. Kilmer McCully si accorge che alcuni bambini sono morti per malattia cardiovascolare poichè affetti da una "strana"

patologia che determinava omocistinuria (omocisteina nelle urine causata dalla mutazione del gene CBS – cistationina B-sintasi).

Questi bambini presentavano iperomocisteinemia e uno stato arteriosclerotico simile a quello osservato negli adulti con malattia cardiovascolare avanzata senza però alcun deposito lipidico nelle loro placche vascolari.

In seguito alla sua pubblicazione del libro, fu nel 69 trasferito in uno scantinato a lavorare, in un vecchio laboratorio. Gli intimarono di trovare finanziamenti perché non potevano pagarlo e alla fine il Massacusset general ospital ed Harvard lo licenziarono.

OMOCISTEINA

L'omocisteina è un amminoacido solforato, prodotto intermedio del metabolismo della metionina, che è un aminoacido essenziale che deve essere introdotto con l'alimentazione. Quando i livelli di omocisteina sono elevati, possono essere associati a un aumentato rischio di malattie cardiovascolari e neurologiche. L'omocisteina può essere convertita in metionina o degradata in cisteina, attraverso processi che richiedono vitamine del gruppo B (B6, B12, folati).

Associations of fats and carbohydrate intake with cardiovascular disease and mortality in 18 countries from five continents (PURE): a prospective cohort study

Dr Mahshid Dehghan, PhD^{a,b} · Andrew Mente, PhD^{a,b} · Xiaohong Zhang, MSc^a · Sumathi Swaminathan, PhD^c · Prof Wei Li, PhD^d · Prof Viswanathan Mohan, MD^{e,f} et al. Show more

Affiliations & Notes ▾ Article Info ▾ Linked Articles (13) ▾

"L'assunzione di grassi totali e di ciascun tipo di grasso è stata associata a un rischio inferiore di mortalità totale."

"Un'assunzione maggiore di grassi saturi è stata associata a un rischio inferiore di ictus."

I grassi totali, i grassi saturi e insaturi non sono stati associati in modo significativo al rischio di infarto del miocardio o di mortalità per malattie cardiovascolari.

Original Article

Low Cholesterol is Associated With Mortality From Stroke, Heart Disease, and Cancer: The Jichi Medical School Cohort Study

Naoiki Nago¹, Shizukiyo Ishikawa², Tadao Goto³, and Kazunori Kayab

¹Tokyo-kita Social Health Insurance Hospital, Clinical Education Center, Tokyo, Japan

²Jichi Medical University, Tochigi, Japan

³Wara National Health Insurance Clinic, Gifu, Japan

⁴Saitama Prefectural University, Saitama, Japan

Received April 30, 2010; accepted October 14, 2010; released online December 11, 2010

"L'attenzione dovrebbe essere rivolta agli adulti con colesterolo basso piuttosto che a quelli con colesterolo alto."

ABSTRACT

Background: We investigated the relationship between low cholesterol and mortality and examined whether that relationship differs with respect to cause of death.

Methods: A community-based prospective cohort study was conducted in 12 rural areas in Japan. The study subjects were 12 334 healthy adults aged 40 to 69 years who underwent a mass screening examination. Serum total cholesterol was measured by an enzymatic method. The outcome was total mortality, by sex and cause of death. Information regarding cause of death was obtained from death certificates, and the average follow-up period was 11.9 years.

Results: As compared with a moderate cholesterol level (4.14–5.17 mmol/L), the age-adjusted hazard ratio (HR) of low cholesterol (<4.14 mmol/L) for mortality was 1.49 (95% confidence interval [CI]: 1.23–1.79) in men and 1.50 (1.10–2.04) in women. High cholesterol ($\geq 6.21 \text{ mmol/L}$) was not a risk factor. This association was unchanged in analyses that excluded deaths due to liver disease, which yielded age-adjusted HRs of 1.38 (95% CI, 1.13–1.67) in men and 1.49 (1.09–2.04) in women. The multivariate-adjusted HRs and 95% CIs of the lowest cholesterol group for hemorrhagic stroke, heart failure (excluding myocardial infarction), and cancer mortality significantly higher than those of the moderate cholesterol group, for each cause of death.

Conclusions: Low cholesterol was related to high mortality even after excluding deaths due to liver disease from the analysis. High cholesterol was not a risk factor for mortality.

Key words: low cholesterol; mortality; liver disease; stroke; heart disease; cohort study

Low Cholesterol Levels in Younger Heart Failure Patients May Predict Unfavorable Outcomes

by  Lior Charach ^{1,2},  Itamar Grosskopf ^{1,2},
 Leonid Galin ^{1,2},  Irit Guterman ^{1,2},
 Eli Karniel ^{1,2} and  Gideon Charach ^{1,2}

In caso di attacco di cuore, i pazienti con colesterolo più basso hanno una mortalità molto più elevata dei pazienti con colesterolo più alto

> [Neurology](#). 2019 May 7;92(19):e2286-e2294. doi: 10.1212/WNL.0000000000007454.
Epub 2019 Apr 10.

Lipid levels and the risk of hemorrhagic stroke among women

Pamela M Rist ¹, Julie E Buring ², Paul M Ridker ², Carlos S Kase ², Tobias Kurth ²,
Kathryn M Rexrode ²

28.000 donne dai 45 anni in su
Durata: 19 ANNI

"Quando il colesterolo "cattivo" e' troppo basso, raddoppia il rischio di ictus (2,2 volte in più)."

> *Stroke*. 2019 Dec;50(12):3376-3384. doi: 10.1161/STROKEAHA.119.026402. Epub 2019 Oct 29.

Association of Lipids With Ischemic and Hemorrhagic Stroke: A Prospective Cohort Study Among 267 500 Chinese

Xiaoying Gu ¹, Yunzhi Li ¹, Shuohua Chen ², Xueli Yang ¹, Fangchao Liu ¹, Ying Li ¹, Jianxin Li ¹, Jie Cao ¹, Xiaoqing Liu ³, Jichun Chen ¹, Chong Shen ⁴, Ling Yu ⁵, Jianfeng Huang ¹, Tai-Hing Lam ⁶, Xianghua Fang ⁷, Yao He ⁸, Xinhua Zhang ⁹, Xiangfeng Lu ¹, Shouling Wu ², Dongfeng Gu ¹

267.500 adulti

“Il rischio di ictus emorragico era maggiore quando IL COLESTEROLO TOTALE ERA INFERIORE a 120 mg/dL. I rischi di ictus ischemico ed emorragico potrebbero essere maggiori quando il colesterolo HDL è inferiore a 50 mg/dL.”

> *Neurology*. 2019 Jul 30;93(5):e445-e457. doi: 10.1212/WNL.0000000000007853. Epub 2019 Jul 2.

Low-density lipoprotein cholesterol and risk of intracerebral hemorrhage: A prospective study

Chaoran Ma ¹, M Edip Gurol ¹, Zhe Huang ¹, Alice H Lichtenstein ¹, Xiuyan Wang ¹, Yuzhen Wang ¹, Samantha Neumann ¹, Shouling Wu ², Xiang Gao ²

96.000 individui - Harvard Medical School di Boston
Durata: 9 anni

“il colesterolo cattivo "troppo basso" e' legato a maggior rischio di ictus emorragico.”



2013

"Non ci sono prove sufficienti per determinare se la riduzione del colesterolo alimentare riduca l'LDL-C."

AHA (American Heart Association)

ACC (American College of Cardiology)

2015

"Le evidenze disponibili non mostrano alcuna relazione apprezzabile tra il consumo di colesterolo alimentare e il colesterolo sierico."
in linea con le conclusioni del rapporto aha/acc 2013.

TRIGLICERIDI/HDL

<2 RISCHIO BASSO
2-4 RISCHIO MODERATO
>4 RISCHIO ALTO

OMOCISTEINA

<12 mmol/Lt

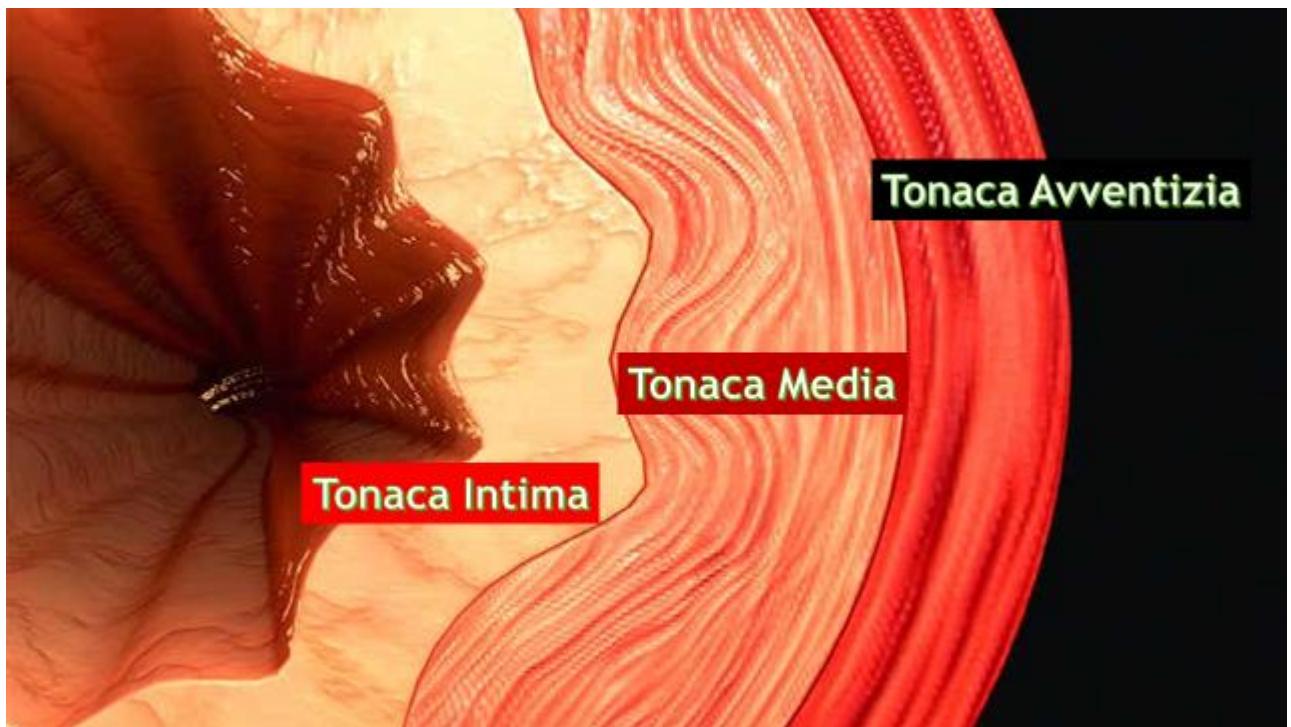
LIPOPROTEINA(a)

<30 mg/dl

Colesterolo Totale / Colesterolo HDL

Rischio Cardiovascolare *	Uomini	Donne
Molto Basso (dimezzato)	3,43	3,27
Medio	4,97	4,44
Rischio Moderato (raddoppiato)	9,55	7,05
Molto Alto (triplicato)	24	> 11,04

*Framingham Heart Study



Tensegrità è un termine coniato dall'ingegnere Richard Buckminster Fuller per indicare un insieme di «tensione» e «integrità» (o coesione). Si tratta di una proprietà attribuita agli oggetti i cui componenti usano trazione e compressione in modo combinato, al fine di fornire loro stabilità e resistenza.^[1]

In condizioni di Tensegrità strutturale l'endotelio:

Rappresenta una barriera altamente selettiva al passaggio delle molecole contenute nel torrente ematico (come le LDL)

Mantiene l'equilibrio emostatico intravascolare grazie alle sue proprietà anticoagulanti e fibrinolitiche

VASODILATAZIONE (ossido nitrico, NO) VASOCOSTRIZIONE (angiotensina II, endotelina), che in condizioni fisiologiche sono in equilibrio fra loro.

DANNO
ENDOTELIALE

IPER-TENSIONE

DIABETE

ENDOTELINA vs NO

OSSIDAZ/GLICOSILAZ LDL

OMOCISTEINA

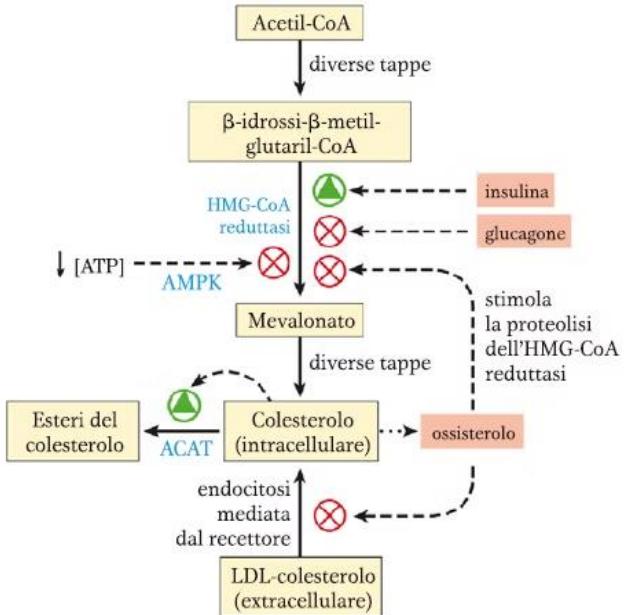
MICROBIOTA

LOVASTATINA

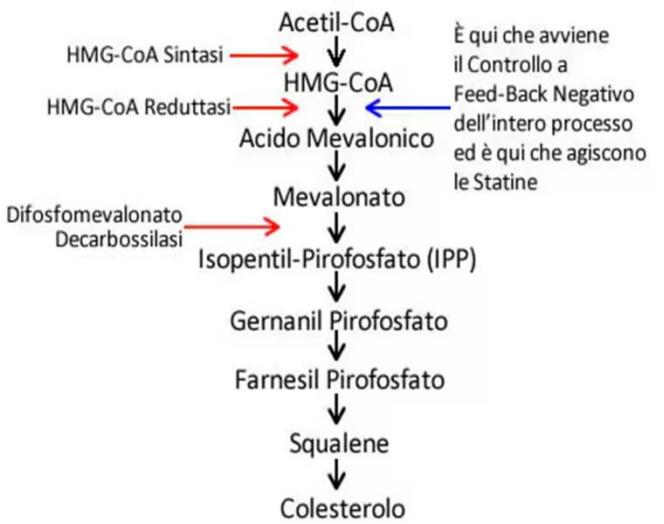
Prima statina commercializzata, isolata nel 1979 da Carl Hoffman dal fungo Aspergillus terreus.

1984

LDL scende da 250
a 100 mg/dl



Biosintesi del Colesterolo (reazioni principali)



EVOLUZIONE E REGNI DEI VIVENTI

La terra nasce 4 MILIARDI FA.

- **450 milioni di anni fa**, nel periodo Ordoviciano, **LE PIANTE SONO LE PRIME A COLONIZZARE LA TERRA FERMA** iniziarono ad evolversi le prime piante terrestri, con un livello di organizzazione simile a quello delle briofite (muschi). Prima, per miliardi di anni, la vita era principalmente acquatica e le piante erano rappresentate da alghe. La colonizzazione della terraferma iniziò quindi con queste piante semplici, che successivamente si evolverono in forme più complesse, come le piante vascolari
- **300 milioni anni fa gli insetti**. (200MLN DINOSAURI) Come informano gli altri alberi dell'arrivo di predatori per produrre sostanze chimiche per scoraggiarli.

Quali armi hanno utilizzato le piante?

RESINA E LINFA per imprigionare insetti

COLORE per mimetizzarsi

FOGLIE SPINOSE come carciofo

GUSCIO come nocedi cocco

ODORE CATTIVO. TANNINI

LECTINE Sostanze tossiche per i predatori (tra cui anche l'uomo).

Quando compriamo frutta a dicembre, mangiamo frutti fatti maturare **per cambiare colore** con **OSSIDO DI ETILENE**. Ma mangiamo lectine, perché la pianta non aveva ancora inviato segnali al frutto ed al seme di maturare ed abbassare i livelli di tossicità.

I SEMI DA FRUTTA SFRUTTANO L' INTESTINO DEI PREDATORI che li mangiano e li cacano avvolti da feci con fertilizzanti

Attirano i predatori con il colore (TUTTI GLI ANIMALI CHE MANGIANO FRUTTA DISTINGUONO I COLORI) ma solo con guscio protettivo dei semi indurito, cioè frutto maturo ecco perché il colore VERDE indica lo stop!

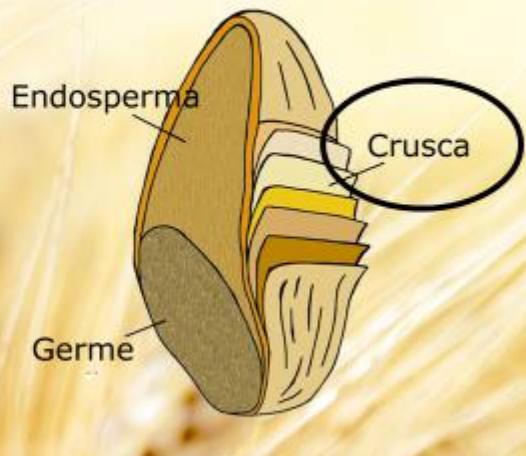
Ai predatori per non mangiare frutta. Quando la frutta è matura ha il massimo livello di zuccheri e antiossidanti. Le piante hanno scelto intelligentemente di produrre **FRUTTOSIO** e non **GLUCOSIO**, il fruttosio non alzando insulina e non stimolando sazietà.

SEMI NUDI la pianta non ha bisogno del vettore animale, morirà in inverno e i semi germoglieranno in primavera. Invece di un guscio duro usa altre armi in grado di paralizzare il predatore. **LECTINE**.



AGGLUTININA

- MIMETISMO INSULINA
- DEPRIVAZIONE MUSCOLARE
- BARRIERA EMATO-ENCEFALICA
- ARTRITE AUTOIMMUNE
- ARTERIOSCLEROSI
- BYPASS VIRUS
- DANNO DNA



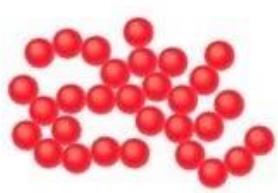
La più piccola delle lectine, una proteina molto piccola. In grado di penetrare anche in un intestino intatto. Il pane bianco contiene glutine ma non agglutinina, l'integrale li contiene entrambi.

L'AGGLUTININA possiede la capacità di legarsi alla cartilagine e stimolare il nostro sistema immunitario ad aggredirle.

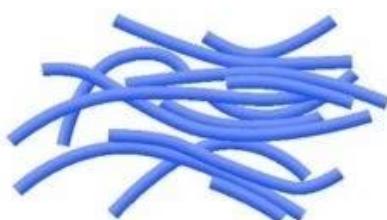
La glucosammina naturalmente presente nelle articolazioni nel liquido sinoviale ed è uno degli ingredienti principali per la formazione di cartilagine. La glucosammina si lega alle lectine nell'intestino e le elimina. Anche altri integratori che abbiano solfato.

LE AGGLUTININE fanno parte dei meccanismi di difesa naturali del seme: proteggono il seme dall'infezione fungina e anche dalla predazione degli insetti.

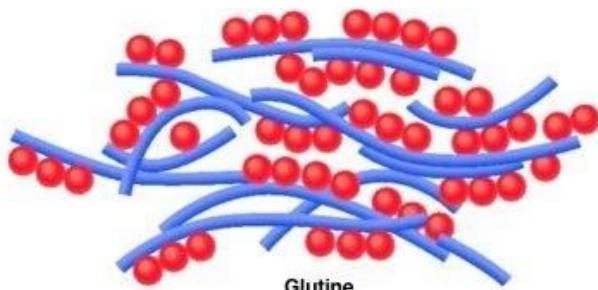
I cereali geneticamente modificati contengono in genere livelli più elevati di agglutinine per proteggere le colture industriali dai parassiti. L'agglutinina del germe di grano (WGA) è così potente nel resistere agli insetti che il gene per la WGA è stato persino aggiunto al mais geneticamente modificato.



Gliadina



Glutenina

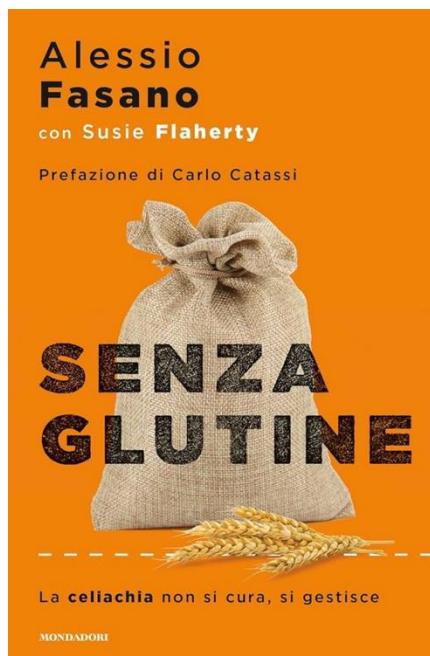


Glutine

**45% Gliadina
55% Glutenina**

CEREALE	TIPO DI PROLAMINA	COMPOSIZIONE IN AMINOACIDI DELLE PROLAMINE				TOSSICITA' NELLA MALATTIA CELIACA
		Alanina	Leucina	Prolina	Glutamina	
Grano	a – Gliadina			17-23%	36%	++++
Orzo	Ordeina			17-23%	36%	++
Segale	Secalina			17-23%	36%	++
Avena	Avenina			<5%	<30%	+
Mais	Zeina	Alto	Alto	–	Basso	–
Miglio	–	Alto	Alto	–	Basso	–
Riso	–	Alto	Alto	–	Basso	–

La prolina ed i suoi aggregati non sono digeribili, non solo per i celiaci o per i sensibili al glutine MA DA TUTTI ESSERI UMANI in quanto manca enzima per degradare i suoi aggregati. (Prof.Alessio Fasano, Harvard University)



Pediatra, Gastroenterologo, Ricercatore, Docente Harvard Medical School, scoperta della Zonulina nel 2000'.

A capo del reparto di Gastroenterologia Pediatrica e Nutrizione al Massachusetts General Hospital di Boston.

Nel 1993 fonda il Center for Celiac Research alla University of Maryland.

La (prolil-endopeptidasi) si sta usando dall'industria degli integratori alimentari.



Spectrum of gluten-related disorders: consensus on new nomenclature and classification

Anna Sapone¹, Julio C Bai, Carolina Ciacci, Jernej Dolinsek, Peter H R Green, Marios Hadjivassiliou, Katri Kaukinen, Kamran Rostami, David S Sanders, Michael Schumann, Reiner Ullrich, Danilo Villalta, Umberto Volta, Carlo Catassi, Alessio Fasano

Neurological disorders associated with gluten sensitivity

Neurogluten: patología neurológica por intolerancia al gluten

C Hernandez-Lahoz^{1,*} , G Mauri-Capdevila, J Vega-Villar, L Rodrigo

Show Less ^

Affiliation

¹ Hospital Universitario Central de Asturias, 33006 Oviedo, Espana

*Correspondencia: Dr. Carlos Hernández Lahoz. Arzobispo Guisasola, 42, 6.^o C. E-33008 Oviedo (Asturias).
E-mail: carloshlahoz@gmail.com

Rev. Neurol. 2011, 53(5), 287–300; <https://doi.org/10.33588/rn.5305.2011372>

CHERATOSI PILARE



DERMATITE ERPETIFORME



COME SI SONO MODIFICATI I GRANI ANTICHI?

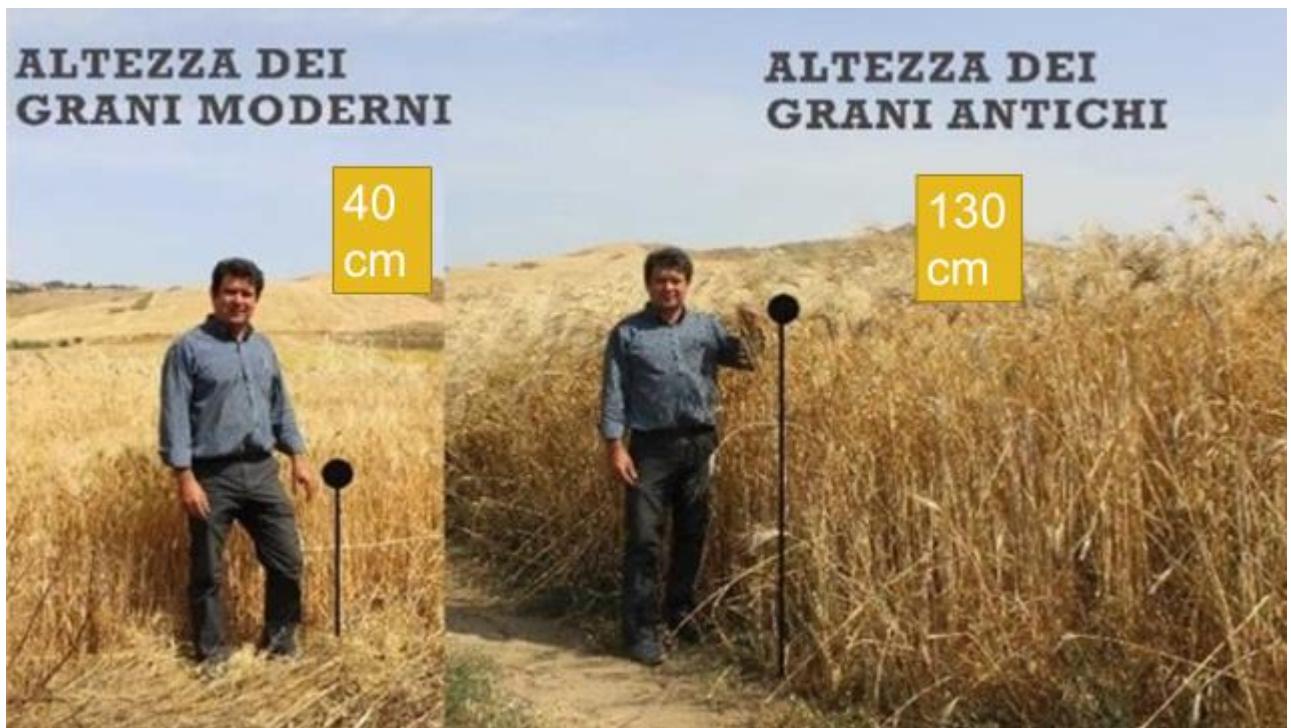
Nazareno Strampelli 1915. Prima di lui non c'era ibridazione ma semplice selezione genealogica grazie al prof.Todaro.

Invece Strampelli creò 77 Ibridi di grano tenero. IBRIDAZIONE
OBIETTIVO FAR CRESCERE LA SPIGA E NON IL FUSTO

ALLETTAMENTO: Ripiegamento spighe in caso di vento o pioggia che rendeva difficoltosa la raccolta meccanizzata.

STRATEGIA EVOLUTIVA: Piante più sono alte più competono per i raggi solari

RUGGINI: Infezioni funginee



1970 nasce il CRESO (frumento duro) il grano più largamente utilizzato poi sostituito più recentemente dal SIMETO suo discendente

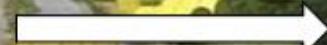
Così nascono specie tutt'ora in uso. NEI PRESSI DEL LAGO DI BRACCIANO

AZOTO. Le radiazioni hanno creato specie in grado di crescere più velocemente, ma queste specie diventano dipendenti da grosse quantità di azoto, in terreni «normali» muoiono. L'azoto fa germogliare prima le piante ma ne aumenta fabbisogno di ACQUA e irrigazione artificiale.

Percentuali di glutine che passeranno dal 3-6% al 70-80%

1960 CAMPO GAMMA

- COBALTO RADIOATTIVO
- RAGGI X
- RAGGI GAMMA



W FORZA GLUTINICA

CEREALI ANTICHI 50-70 W

CEREALI MODERNI 300-400 W

Pasta che non
scuoce

Pizza Lievitante

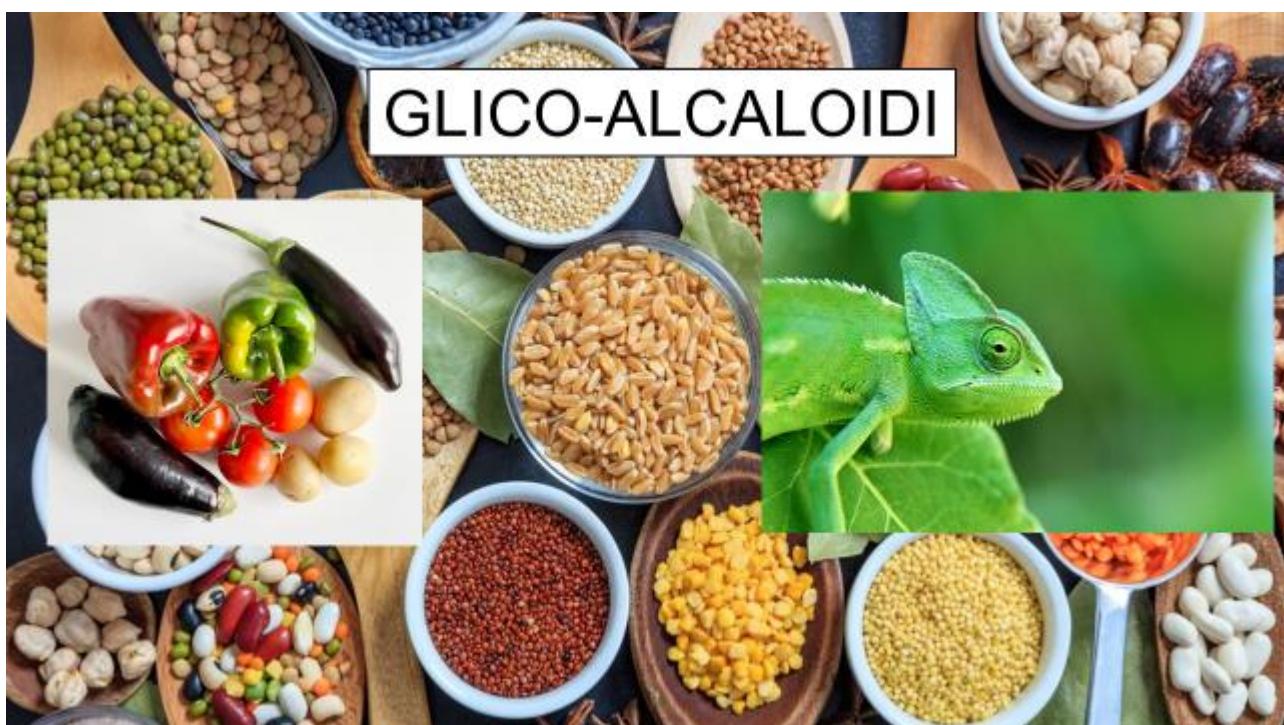
Pane morbido a
lungo

Proteine (su 100 grammi di farina)	Valore W
9-10,5 grammi	90-130
10-11 grammi	130-200
10,5-11,5 grammi	170-220
12-12,5 grammi	220-240
13 grammi	300-320
13,5-15 grammi	340-400

BISCOTTI
CRACKER

PIZZA
PASTA FRESCA

BRIOCHE
CROISSANT



Si disattivano solo a 240 gradi quindi inutili le cotture.

SOLANINA: mal di testa, confusione mentale, dolori addominali.

SOLANINA + CHACONINA: SOLANIDINA molto simile alla vit.D e si lega al suo recettore inattivandolo. OSTEOPOROSI

PSORIASI E DERMATITE ATIPICA



ULTRAPROCESSATI



RBD

Refined-Bleached-Deodorized



**GRASSO DI KARITÈ
GRASSO DI PALMA
GRASSO DI NOCCIOLE
STEARATO DI PALMA
GRASSO DI COCCO
GRASSO DI MANGO**

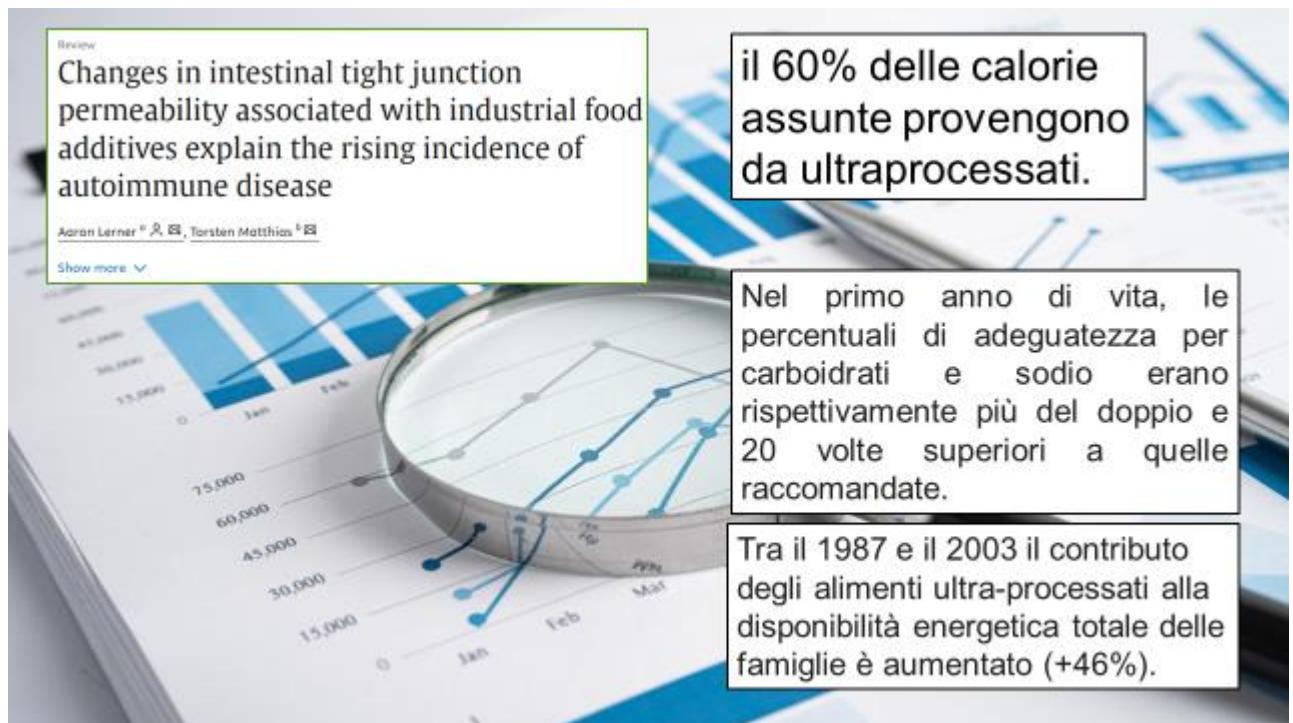
**OLIO DI SOIA
OLIO DI PALMA
OLIO DI GIRASOLE
OLIO DI COLZA**



Trattamento RBD Refined Bleached Deodorized (raffinato, sbiancato, deodorizzato)

L'olio si riscalda utilizzando acido fosforico per rimuovere eventuali gomme o cere, si neutralizza con soda caustica, si sbianca con candeggina o argilla bentonica ed infine si deodora con vaporizzazione ad alta pressione.

Così si produce olio di soia, olio di palma, olio di girasole ed olio di canola e qualsiasi olio non vergine e spremuto a freddo.



COLORANTI

2007. UK
300 Bambini
6 coloranti
(E100-E199)
Punteggi
iperattività

E110 - GIALLO ARANCIO S

Bibite, sciroppi, cordiali, zuppe pronte, dolci in generale, gelati, ghiaccioli.

ERUZIONI CUTANEE

E127 - ERITROSINA

Caramelle, frutta sciropata, gelati, ghiaccioli, biscotti, ciliegie candite, fragole.

IPOTIROIDISMO

La Commissione Europea ha chiesto un parere all'Autorità europea per la sicurezza alimentare (<http://www.efsa.europa.eu>)

Food additives and hyperactive behaviour in 3-year-old and 8/9-year-old children in the community: a randomised, double-blinded, placebo-controlled trial

Donna McCann PhD ^a, Angelina Barrett BSc ^a, Alison Cooper MSc ^a, Debbie Crumpler BSc ^a,
Lindy Dalen PhD ^a, Kate Grimshaw MSc ^b, Elizabeth Kitchin BSc ^a, Kris Lok MSc ^a,
Lucy Porteous BSc ^a, Emily Prince MSc ^a, Prof Edmund Sonuga-Barke PhD ^a,
Prof John O Warner MD ^c, Prof Jim Stevenson PhD ^a  



COME TENERE UNITO QUESTO AGGLOMERATO DI SOSTANZE?

Ecco le **MALTODESTRINE** catene sintetiche di molecole di zucchero aggiungono consistenza e aumentano conservazione e durata. Danneggiano Microbiota e danni alle mucose, incoraggiano *Salmonella* e *Escherichia Coli* a proliferare e creare soprattutto biofilm. Si è visto aumento di LPS.

oppure

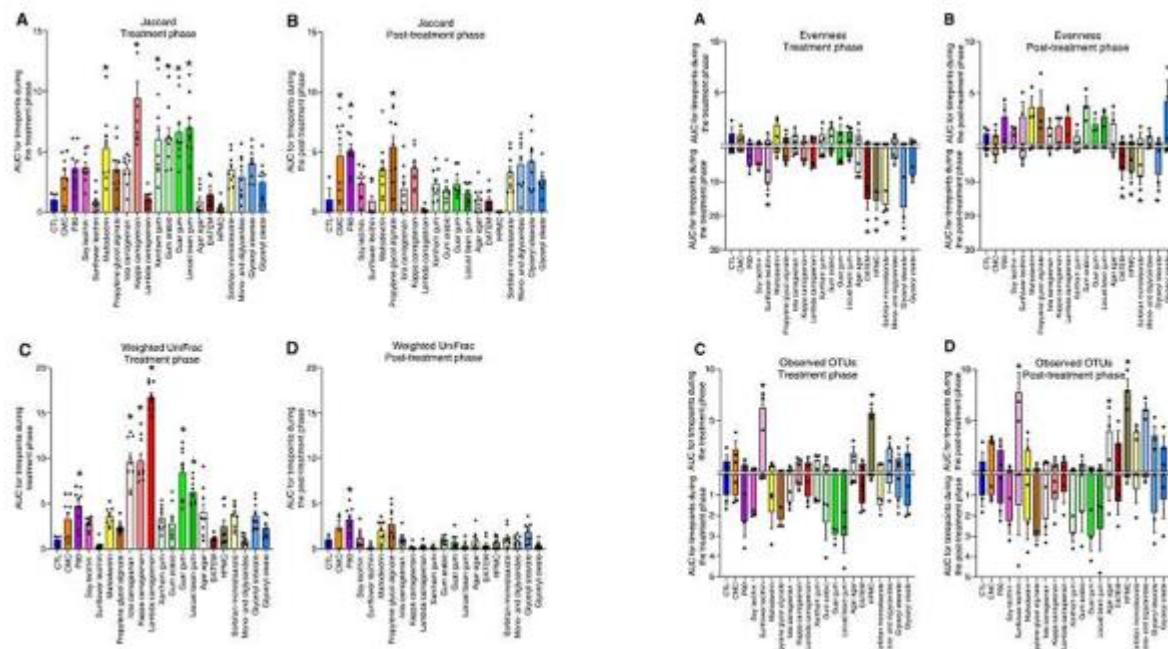
L'agglutinina di soia (lecitina di soia) che è nota per legarsi e attivare le cellule dendritiche e stimolare la proliferazione delle cellule T. L'agglutinina di soia colpisce e stimola così efficacemente il sistema immunitario che è stata studiata per l'uso nei vaccini per migliorare l'immunizzazione.

Mentre alcune agglutinine (come la fitoemoagglutinina) sono in gran parte disattivate dalla cottura, altre (come le agglutinine del germe di grano) non lo sono.



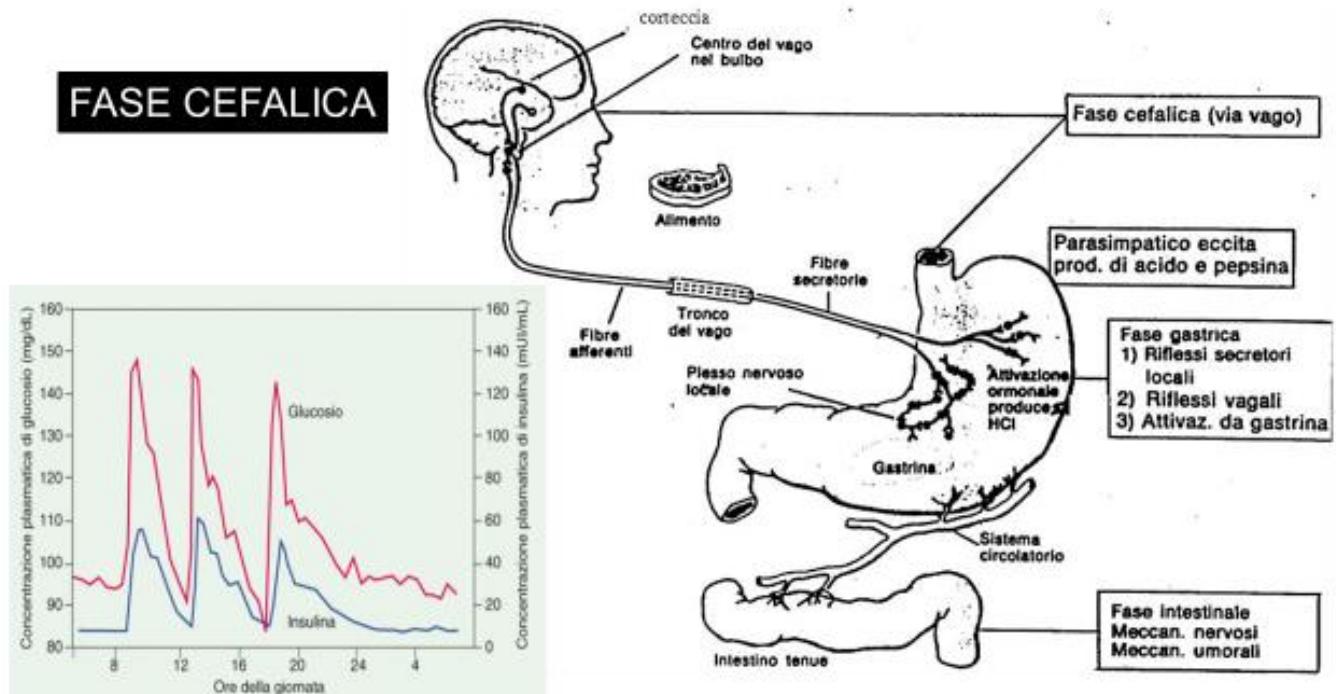
LO XANTANO è un esopolisaccaride una melma zuccherina e maleodorante secreta dal batterio *Xanthomonas campestris*. Responsabile della marcescenza nera sulle verdure. Ha una proprietà importantissima quando viene agitata o spruzzata diventa temporaneamente più fluida e si versa facilmente MA in stato di riposo subito si addensa e si compatta. Dentifrici.

GOMME E PROFONDA ALTERAZIONE DEL MICROBIOTA



(<https://PMC7986288/>)

COME IL DOLCE INFLUENZA CERVELLO E RISPOSTA ORMONALE:





300 : 1



0,7 : 1



**Saccarina, Acesulfame,
Ciclamato di Sodio,
Sucralosio**

CICLAMATO (E952) TUMORE VESCICA

ACESULFAME K (E950) DIABETE-OBESITÀ

**ASPARTAME (E951) SCONSIGLIATO
GRAV./ALLATTAMENTO
CANCRO**

Coca-Cola zero.

BEVANDA ANALCOLICA SENZA CALORIE CON EDULCORANTI. Ingredienti: acqua, anidride carbonica, colorante E 150d, edulcoranti ciclamato di sodio, acesulfame K e aspartame, acidificante acido fosforico, aromi naturali (inclusa caffeina), correttore di acidità citrato trisodico. CONTIENE UNA FONTE DI FENILALANINA. Prodotta su autorizzazione della The Coca-Cola Company da Coca-Cola HBC Italia S.r.l., sede: P.zza Montanelli 30, Sesto S. Giovanni (MI), stabilimento: vedi lettera su tappo o collo della bottiglia - N: Nogara (VR), A: Oricola (AQ), M: Marcianise (CE).

Da consumarsi preferibilmente entro il: vedi tappo o collo della bottiglia.

Conservare in luogo fresco e asciutto, pulito e senza odori, al riparo da luce solare e da fonti di calore.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI			
PER	100 ml	250 ml	(%*)
Valore energetico	0.9 kJ / 02 kcal	2.3 kJ / 1 kcal	(0%)
Grassi	0 g	0 g	(0%)
di cui acidi grassi saturi	0 g	0 g	(0%)
Carboiodrati	0 g	0 g	(0%)
di cui zuccheri	0 g	0 g	(0%)
Proteine	0 g	0 g	(0%)
Sale	0.02 g	0.05 g	(1%)

(*) Assunzioni di riferimento di un adulto medio (8400 kJ / 2000 kcal).

250 ml: 2.3 kJ
1 kcal
0%*

700 ml:
0.9 kJ / 0.2 kcal



ESALTATORI

GLUTAMMATO E620

GUANILATO

INOSINOLATO

Monosodium Glutamate

Alkaline Urine

ROS ↑

Antioxidant Enzymes ↓

Oxidative Stress

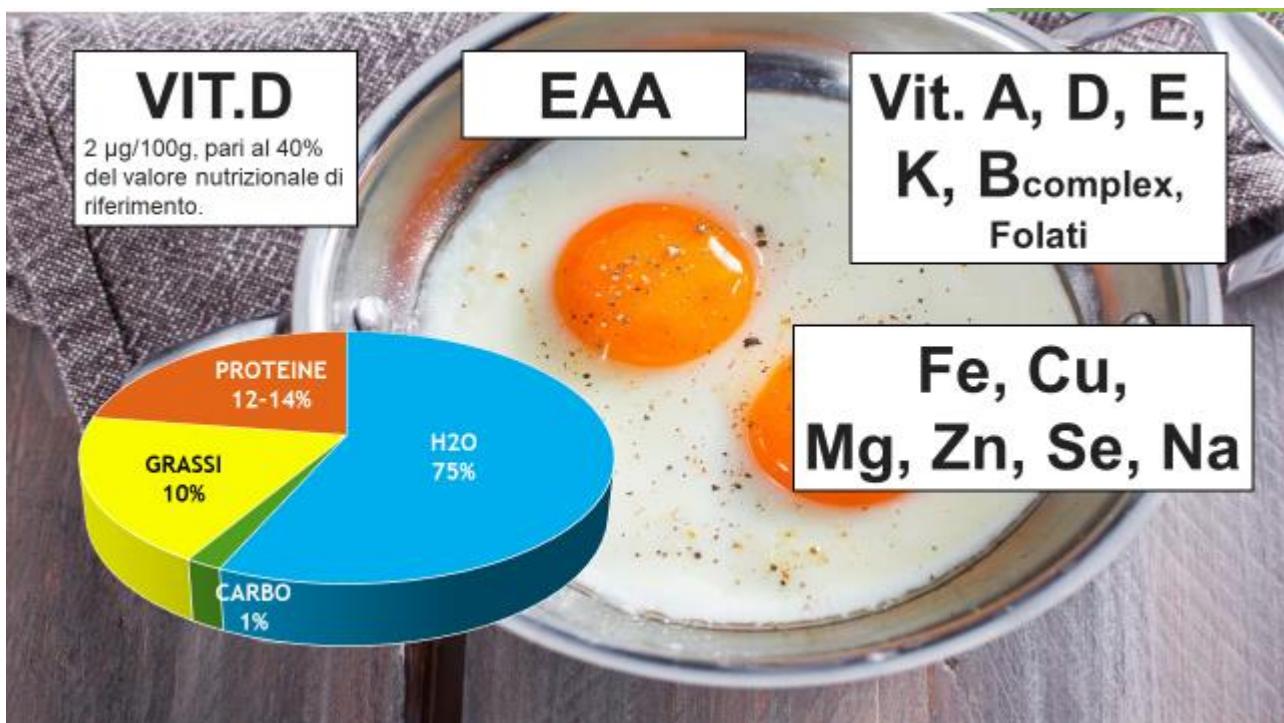
Urolithiasis

Tubulo-Interstitial Fibrosis

Structural Damage

Kidney Damage

Review | Open Access | Published: 22 October 2015
Monosodium glutamate-induced oxidative kidney damage and possible mechanisms: a mini-review
Ankit Sharma



<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33093304/>



Home > Agordia

Sfatato un falso mito sulle uova: non innalzerebbero i livelli di colesterolo cattivo

5 Aprile 2024



AMERICAN
COLLEGE of
CARDIOLOGY®

"I risultati non hanno mostrato differenze significative tra i livelli di colesterolo delle persone che hanno consumato le uova e chi no."

"si è osservata una leggera diminuzione nel Colesterolo Totale e aumento nel Colesterolo HDL".

(STUDIO PROSPERITY Duke Clinical research institute.)

Nutritional Epidemiology

Association of Egg Intake With Alzheimer's Dementia Risk in Older Adults: The Rush Memory and Aging Project

Yongyi Pan¹, Taylor C Wallace^{1 2 3}, Tasija Karosas¹,
David A Bennett⁴, Puja Agarwal⁴, Mei Chung¹ ♂✉

CARNE E TUMORE

Article | [Open access](#) | Published: 22 November 2023

Trans-vaccenic acid reprograms CD8⁺ T cells and anti-tumour immunity

[Hao Fan](#), [Siyuan Xia](#), [Junhong Xiang](#), [Yuancheng Li](#), [Matthew O. Ross](#), [Seon Ah Lim](#), [Fan Yang](#), [Jiayi Tu](#), [Lishi Xie](#), [Urszula Dougherty](#), [Freya Q. Zhang](#), [Zhong Zheng](#), [Rukang Zhang](#), [Rong Wu](#), [Lei Dong](#), [Rui Su](#), [Xiufen Chen](#), [Thomas Althaus](#), [Peter A. Riedell](#), [Patrick B. Jonker](#), [Alexander Muir](#), [Gregory B. Lesinski](#), [Sarwish Rafiq](#), [Madhav V. Dhodapkar](#), ... [Jing Chen](#)  + Show authors

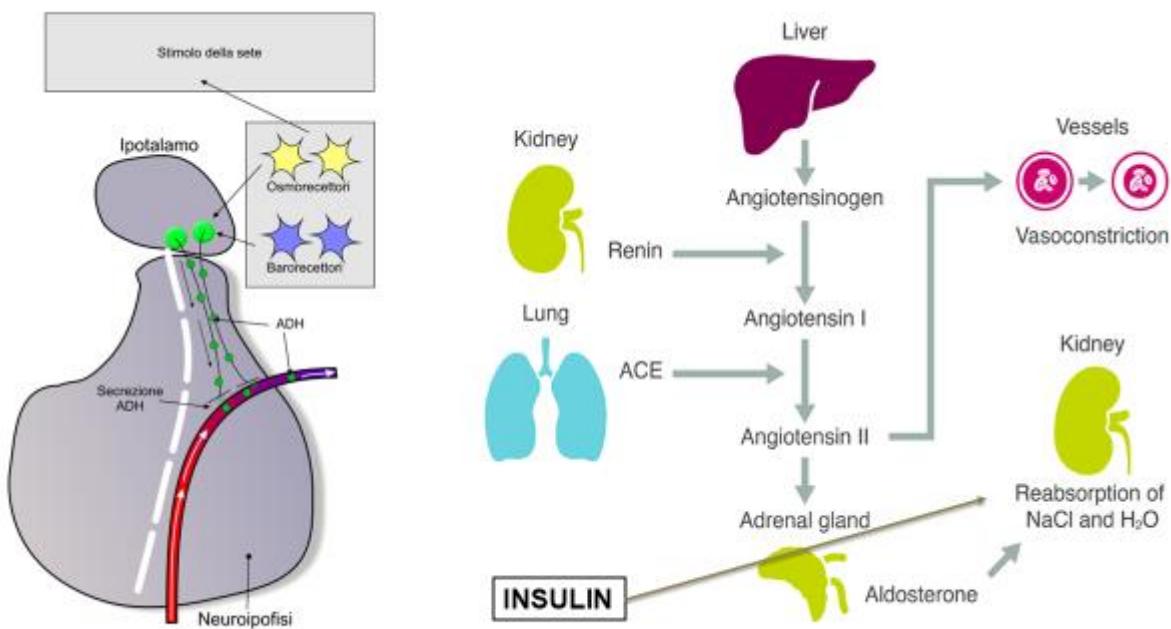
[Nature](#) 623, 1034–1043 (2023) | [Cite this article](#)

Assunzione di sodio, aspettativa di vita e mortalità per tutte le cause FREE

Franz H. Messerli , Luigi Hofstetter, Lamprini Syrogiannouli, Emrush Rexhaj, Giorgio CM Sontis, Cristiano Seiler, Sripal Bangalore

European Heart Journal, Volume 42, Numero 21, 1 giugno 2021, Pagine 2103–2112,
<https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa947>

La nostra osservazione di una correlazione positiva tra l'assunzione di sodio e l'aspettativa di vita alla nascita e a 60 anni, e inversamente con la mortalità per tutte le cause in 181 paesi in tutto il mondo e nei 46 paesi con il reddito pro capite più alto, dimostra che l'assunzione di sodio nella dieta non è responsabile della riduzione della durata della vita o di un fattore di rischio per morti prematurre. I nostri dati sono osservazionali e non devono essere utilizzati come base per interventi nutrizionali.

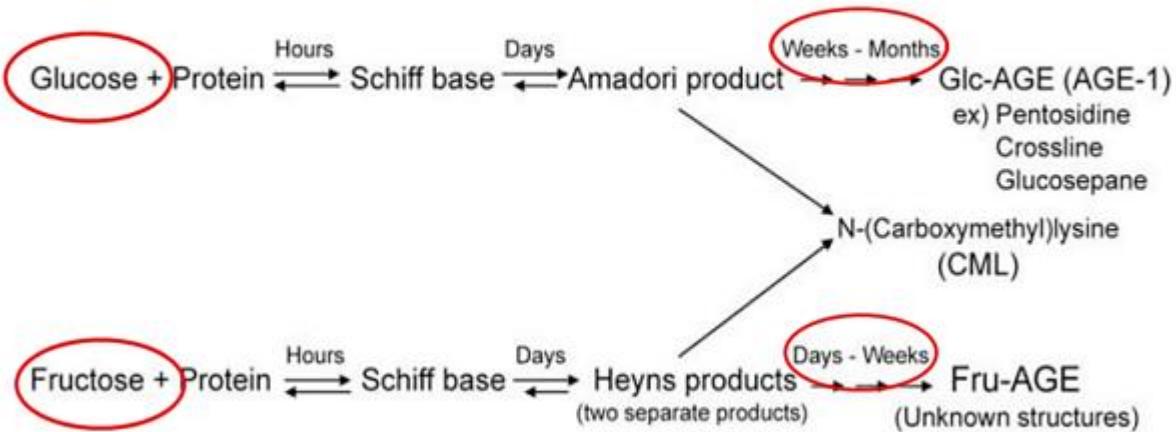


AGE

Advanced glycation End-Product



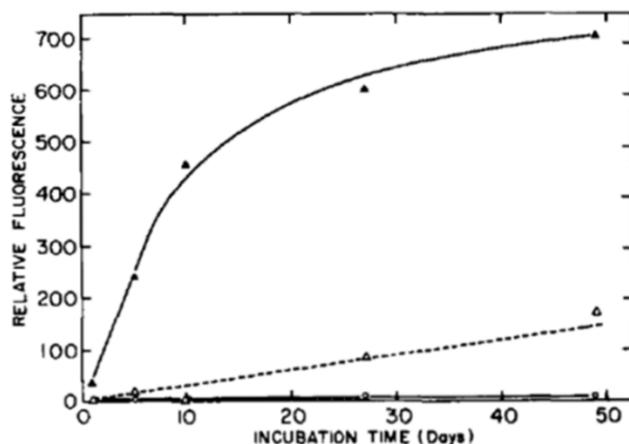
Rispetto al glucosio, il fruttosio determina una più rapida produzione di prodotti di glicazione avanzata (AGE)



L' accumulo di AGE determina infiammazione e stress ossidativo

Glicazione dell'albumina da fruttosio e glucosio

BSA incubated with 0.5 M glucose (Δ — Δ) or fructose (\blacktriangle — \blacktriangle) at 37 °C



CASEINA



α β γ



LATTE DI MUCCA	LATTE UMANO
3%	0,9%

A1 MUCCA
A2 CAPRA, PECORA,
 BUFALA, ASINA, UOMO



BETA-CASOMORFINA (BCM7)

Consumption of differently processed milk products and the risk of asthma in children

Katriina Koivusaari , Essi Syrjälä, Sari Niinistö, Suvi Ahonen, Mari Åkerlund, Tuuli E. Korhonen, Jorma Toppari, Jorma Ilonen, Minna Kaila, Mikael Knip, Tapani Alatossava, Riitta Veijola, Suvi M. Virtanen

First published: 02 September 2021 | <https://doi.org/10.1111/pai.13659> | Citations: 3

► J Agric Food Chem. 2020 May 6;68(18):5201-5211. doi: 10.1021/acs.jafc.9b07819. Epub 2020 Apr 21.

Analysis of Glyphosate Residues in Foods from the Canadian Retail Markets between 2015 and 2017

Beata M. Kolakowski ¹, Leigh Miller ¹, Angela Murray ¹, Andrea Ledair ¹, Henri Bietlot ¹, Jeffrey M van de Riet ¹

Affiliations + expand

PMID: 32267686 DOI: 10.1021/acs.jafc.9b07819

FULL TEXT LINKS



ACTIONS

Cite

Collections

Latticini/Carne

Questa era la categoria più piccola, con un totale di 22 campioni. Includeva un totale di 10 prodotti lattiero-caseari e 12 prodotti a base di carne. (Vedi Tabella S2 per maggiori informazioni sui campioni analizzati.) Il glyphosate non è stato rilevato in alcun campione. Come previsto, qualunque fosse la fonte del glyphosate, non è stato rilevato in questi prodotti perché l'animale metabolizza ed elimina il pesticida prima che possa trasferirsi all'alatte o alla carne.

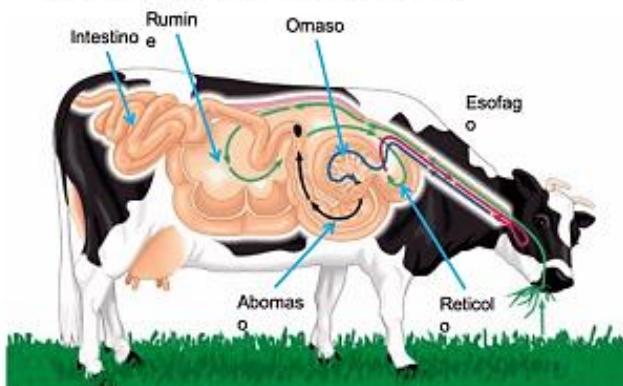


Tabella 1. Prevalenza e livelli di glyphosate in funzione della categoria alimentare

tipo di cibo	LMR
Alimenti con un singolo ingrediente o una classe di ingredienti	
latticini e/o carne	0,08
frutta e verdura fresca o lavorata (ad eccezione di legumi, soia e mais)	0,1
altri cereali	0,1
mais e prodotti a base di mais	3
fagioli e/o ceci e/o lenticchie e/o piselli	4 o 5
grano e prodotti a base di grano	5 o 15
orzo e prodotti a base di orzo	10
avena e prodotti a base di avena	15 o 35
soia e prodotti a base di soia	20
Alimenti con più ingredienti o classi di ingredienti	



FRUTTA

Quali modifiche ha subito nel corso dei millenni dalla scoperta dell'agricoltura ad oggi?

Genetic Literacy Project <https://geneticliteracyproject.org/>

<https://www.greenme.it/salute-e-alimentazione/mangiare-sostenibile/cambiamento-frutta-verdura-prima-dopo-uomo/>

EFFETTO DILUIZIONE FRUTTA E VERDURA

1940-1991	Légumes (27 variétés)	Fruits (17 variétés)	Viandes (n=10)	Lait
Sodium	-49%	-29%	-30%	+10%
Potassium	-16%	-19%	-16%	-12,5%
Phosphore	+9%	+2%	-28%	-3%
Magnésium	-24%	-16%	-10%	-21%
Calcium	-46%	-16%	-41%	-4%
Fer	-27%	-24%	-54%	-38%
Cuivre	-76%	-20%	-24%	
Zinc		-27%		

 Suivre @T_Fiolet

Quoidansmonassiette.fr

Source : David Thomas, A Study on the Mineral Depletion of the Foods Available to us as a Nation over the Period 1940 to 1991. Nutrition and health 2003 17: 85

Analysis of changes in individual foods and nutrients was further limited by lack of Ns and SEs in USDA's 1950 data" "for many foods we are limited by missing or poorly adequate data".

Donald R. Davis et al. Changes in USDA food composition data for 43 garden crops, 1950 to 1999

Mayer A.-M. 1997 Historical changes in the mineral content of fruits and vegetables Brit. Food J. 99:207-211

Slimestad et al. Seasonal Variations in the Level of Plant Constituents in Greenhouse Production of Cherry Tomatoes, J. Agric. Food Chem. 2005, 53, 3114-3119

Slimestad et al. Content of Chalconaringenin and Chlorogenic Acid in Cherry Tomatoes Is Strongly Reduced during Postharvest Ripening, J. Agric. Food Chem. 2005, 53, 7251-7256

Thomas D. A study on the mineral depletion of the foods available to us as a nation over the period 1940 to 1991. Nutr Health. 2003;17(2):85-115.

Davis D.R., 2009. Declining fruit and vegetable nutrient composition: what is the evidence? Hortscience, 44, 15-19.

Zhu et al. Carbon dioxide (CO₂) levels this century will alter the protein, micronutrients, and vitamin content of rice grains with potential health consequences for the poorest rice-dependent countries. Science Advances 23 May 2018: Vol. 4, no. 5, eaag1012

MINERALI e VITAMINE per 100 gr di prodotto	Elementi	1985	1996	2002	la differenza per periodo	
					1985-1996	1985-2022
Broccoli	Potassio K	103	33	28	-68%	-73%
	Acido Folico (vitamina B11)	47	23	18	-52%	-62%
	Magnesio	24	18	11	-25%	-55%
Fagioli	Calcio	56	34	22	-38%	-51%
	Acido Folico (vitamina B11)	39	34	30	-12%	-23%
	Magnesio	26	22	18	-15%	-31%
Patate	Vitamina B6	140	55	32	-61%	-77%
	Calcio	14	4	3	-70%	-78%
	Magnesio	27	18	14	-33%	-48%
Carote	Calcio	37	31	28	-17%	-24%
	Magnesio	21	9	6	-57%	-75%
Spinaci	Magnesio	62	19	15	-68%	-76%
	Vitamina C	51	21	18	-58%	-65%
Mele	Vitamina C	5	1	2	-80%	-60%
Banane	Calcio	8	7	7	-12%	-12%
	Acido Folico (vitamina B11)	23	3	5	-84%	-79%
	Magnesio	31	27	24	-13%	-23%
Fragole	Vitamina B6	330	22	18	-92%	-95%
	Calcio	21	18	12	-14%	-43%
	Vitamina C	60	13	8	-67%	-87%

ANALISI DELLA LINGUA

La lingua si sviluppa nell'area dove si forma la mandibola, tra la bocca primitiva ed il torace. In seguito essa separa l'apertura della bocca primitiva dal pericardio e dal cuore primitivo. Figura successiva. Dalla nascita all'adolescenza la lunghezza larghezza e spessore della lingua raddoppiano, in condizioni normali essa è proporzionale alla testa.

Il pericardio primitivo è parte del cordone quindi rapporto tra cuore e madre.

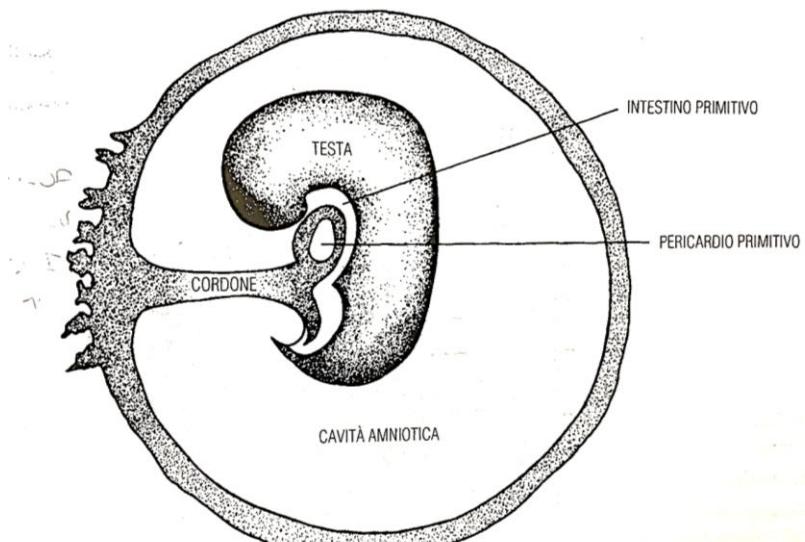
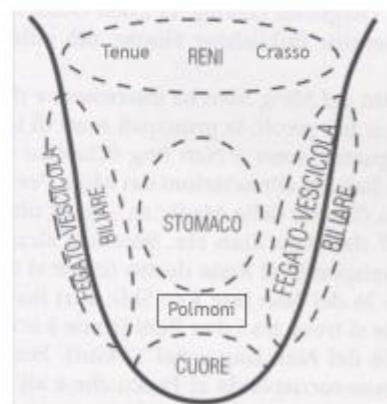
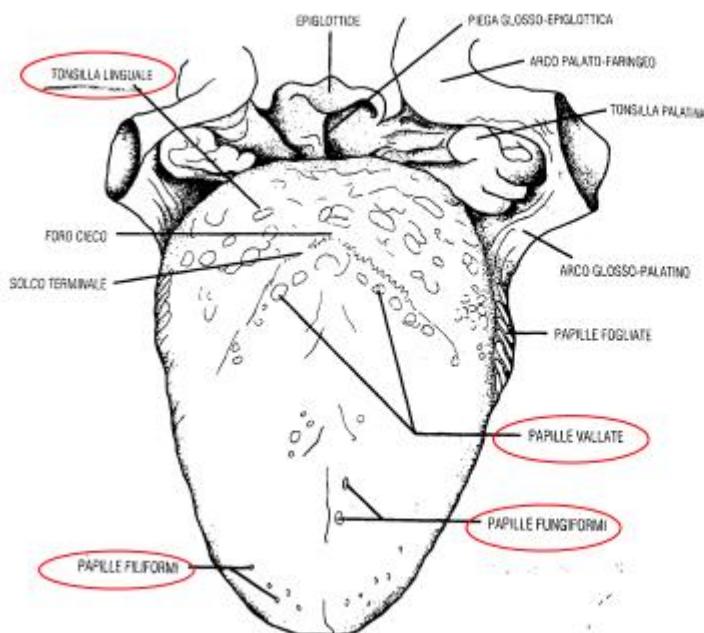


Figura 2.2

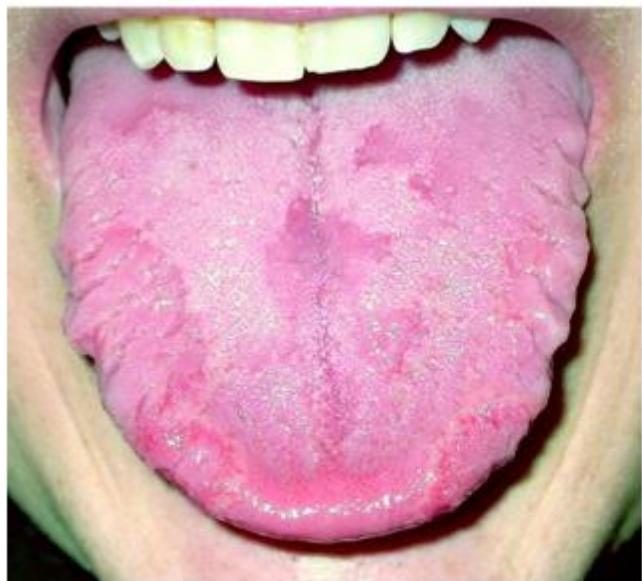
LA LINGUA È IL PROLUNGAMENTO DEL CUORE.





INDUITO





FENESTRATURE

Fibromialgia

Ansia | Tremori

Respir.Orale



Sindrome di Sjögren

Autoimmunità - Esocrino



Malassorbimento o la deficienza di
ferro (anemia), acido folico,
VITAMINA B 12 (anemia
perniciosa)



Candida



STREPTOCOCCO B-
emolitico



Classification of insomnia using the traditional chinese medicine system: a systematic review

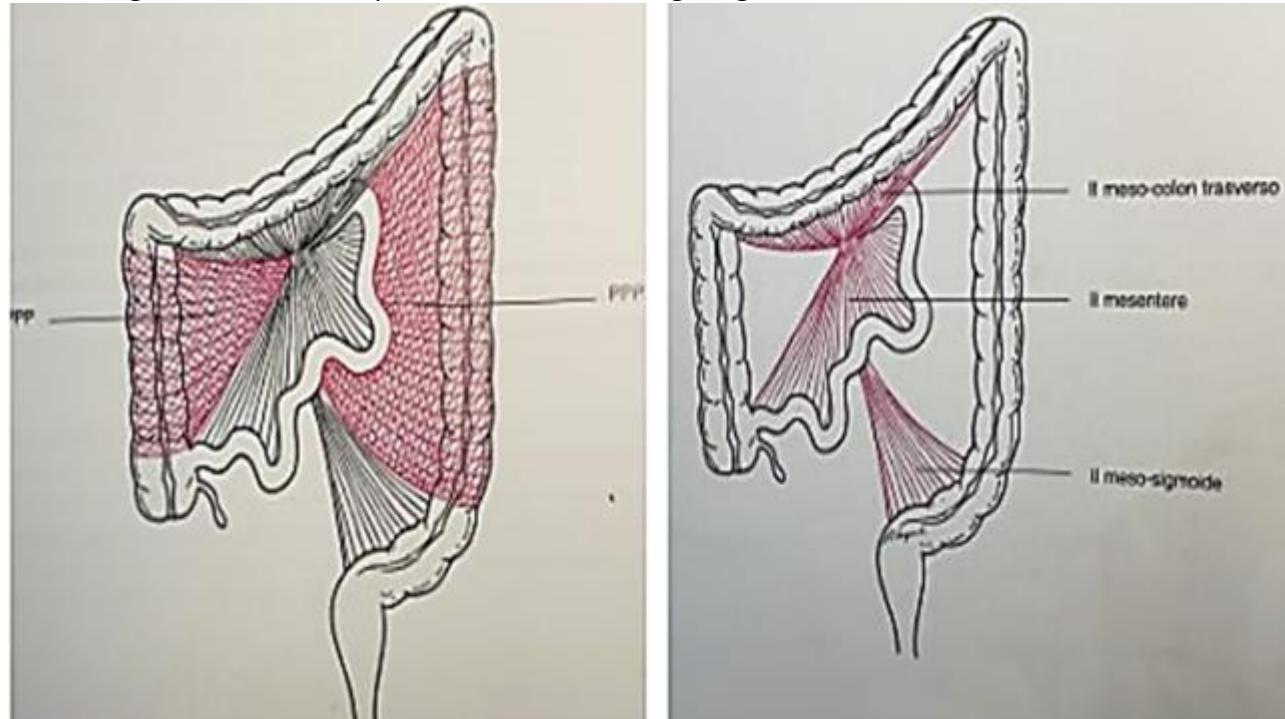
Maggie Man-Ki Poon ¹, Ka-Fai Chung, Wing-Fai Yeung, Verdi Hon-Kin Yau, Shi-Ping Zhang

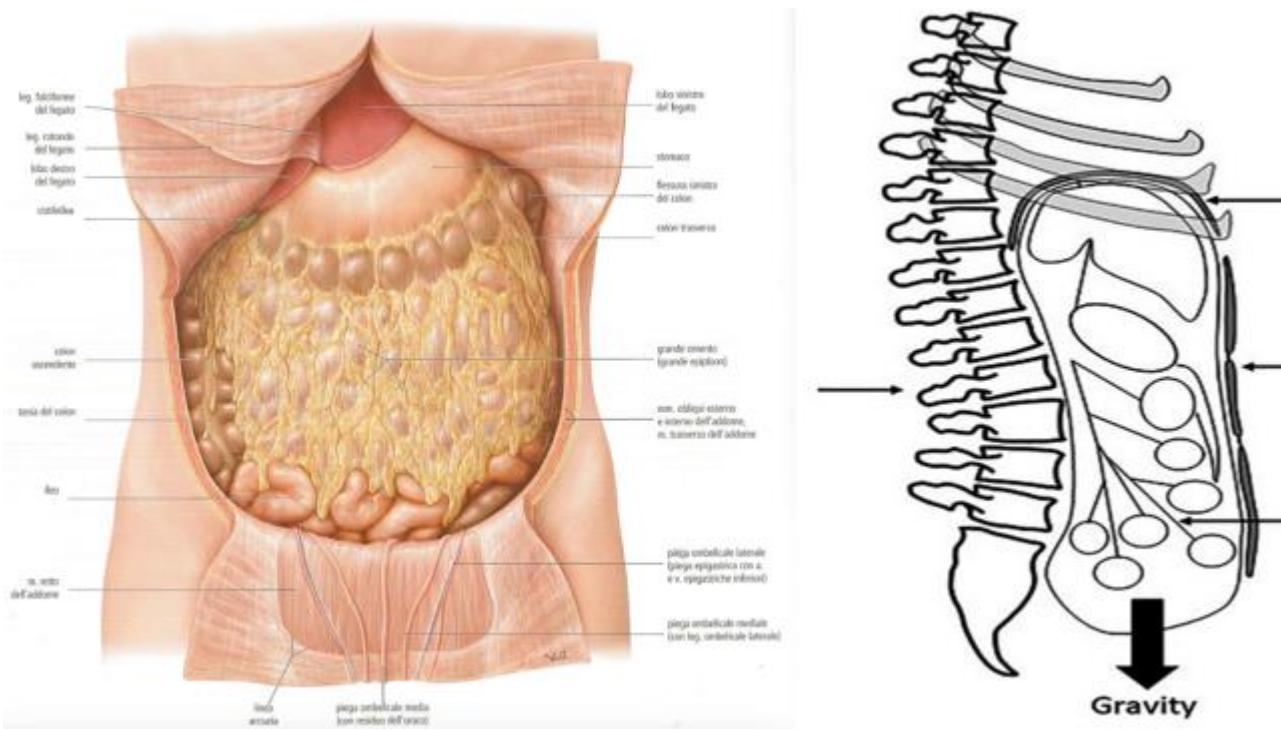
Affiliations + expand

PMID: 22899958 PMCID: [PMC3414091](#) DOI: [10.1155/2012/735078](#)

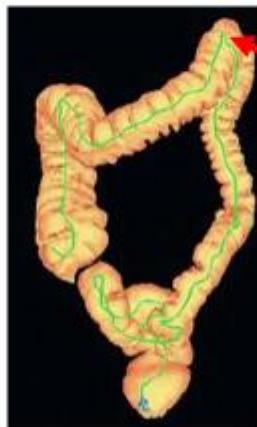
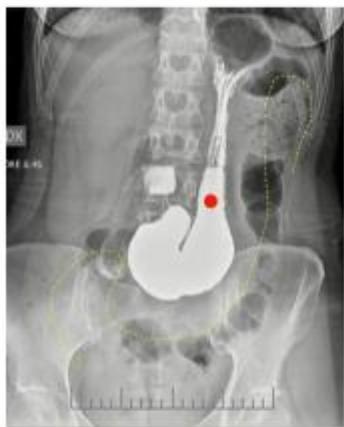
MESENTERE

Il mesentero funziona come un sistema di sospensione che impedisce agli intestini di collassare nella pelvi e mantiene l'ordine topografico tra i visceri peritoneali prevenendone l'aggrovigliamento. Senza il mesentero, il transito intestinale sarebbe gravemente compromesso o cesserebbe del tutto. È stato suggerito che gli inserzioni mesenteriche fossero fondamentali per sostenere la postura eretta dell'*Homo sapiens* attraverso l'allungamento differenziale dei suoi segmenti per ottimizzare la funzione gastrointestinale e prevenire la discesa degli organi.



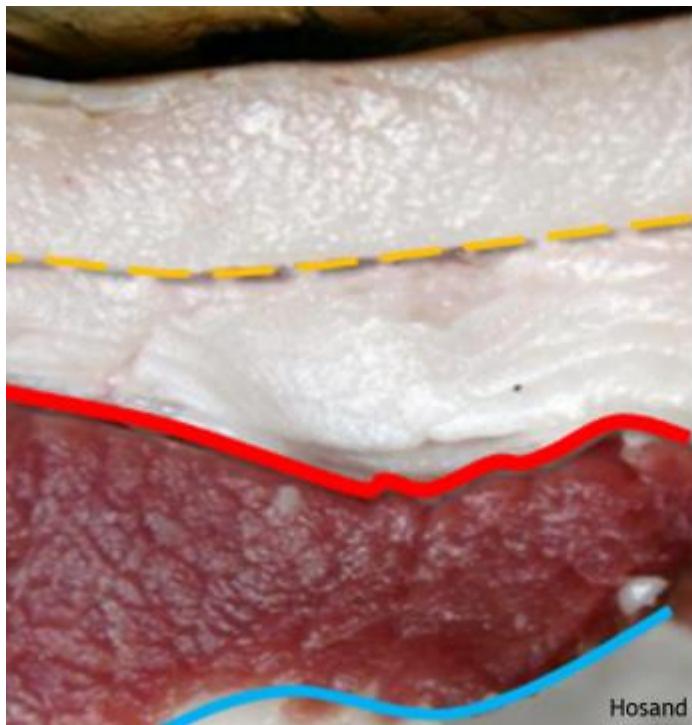


DIFFERENZE ANATOMICHE E DOLICO-COLON



GUT & GRAVITY

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36455220/>



SAT

Superficial Adipose Tissue



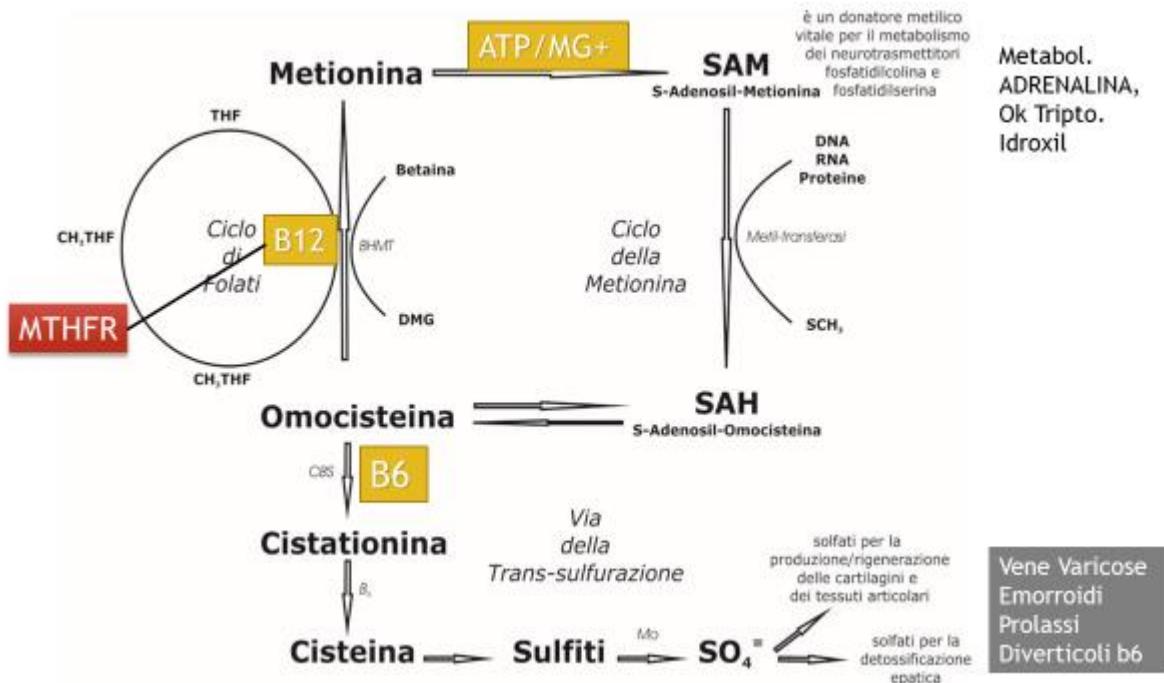
DAT

Deep Adipose Tissue



MUSCLE





LETTURE CONSIGLIATE:

Cereali antichi e moderni, *Monia Caramma*

Cibi Ultraprocessati. *Chris Van Tulleken*

Il segreto dei Mitocondri. *Enzo Soresi*

Come ringiovanire Invecchiando. *Enzo Soresi*

Le basi molecolari della nutrizione. *Giuseppe Arienti*

La Dolce Catastrofe. *Giovanni Cianti*

Perché alle zebre non viene l'ulcera. *Robert Sapolsky*