



L'alimentazione nel metodo VIP Center

Sabato 19 Giugno 2010

Relatore Dott. Luca Deidda

Modulo didattico: **Metodo Vip Center**



Relatore: Dott. Luca DEIDDA D.O. – M.R.O.I.

Chinesiologo – Posturologo – Fisioterapista – Osteopata

Specialista in Chinesiologia preventiva e rieducativa

**Professore a contratto presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia
Università degli Studi di Pavia**

**Già Professore a Contratto presso la Facoltà di Scienze Riabilitative e Motorie
Libera Università degli Studi di Scienze Umane e Tecnologiche
Università degli Studi del Canton Ticino – Lugano (SVIZZERA)**

Metodo Vip Center

- **Consapevolezza** (psiche)
- **Valutazione funzionale d'ingresso**
- **Allenamento** (EAT + TE = electrical aerobic training + training eterotonico)
- **Controllo alimentare** (strategie alimentari)

Psiche = Consapevolezza – Teoria di Lipton B.
EPIGENETICA

Consapevolezza

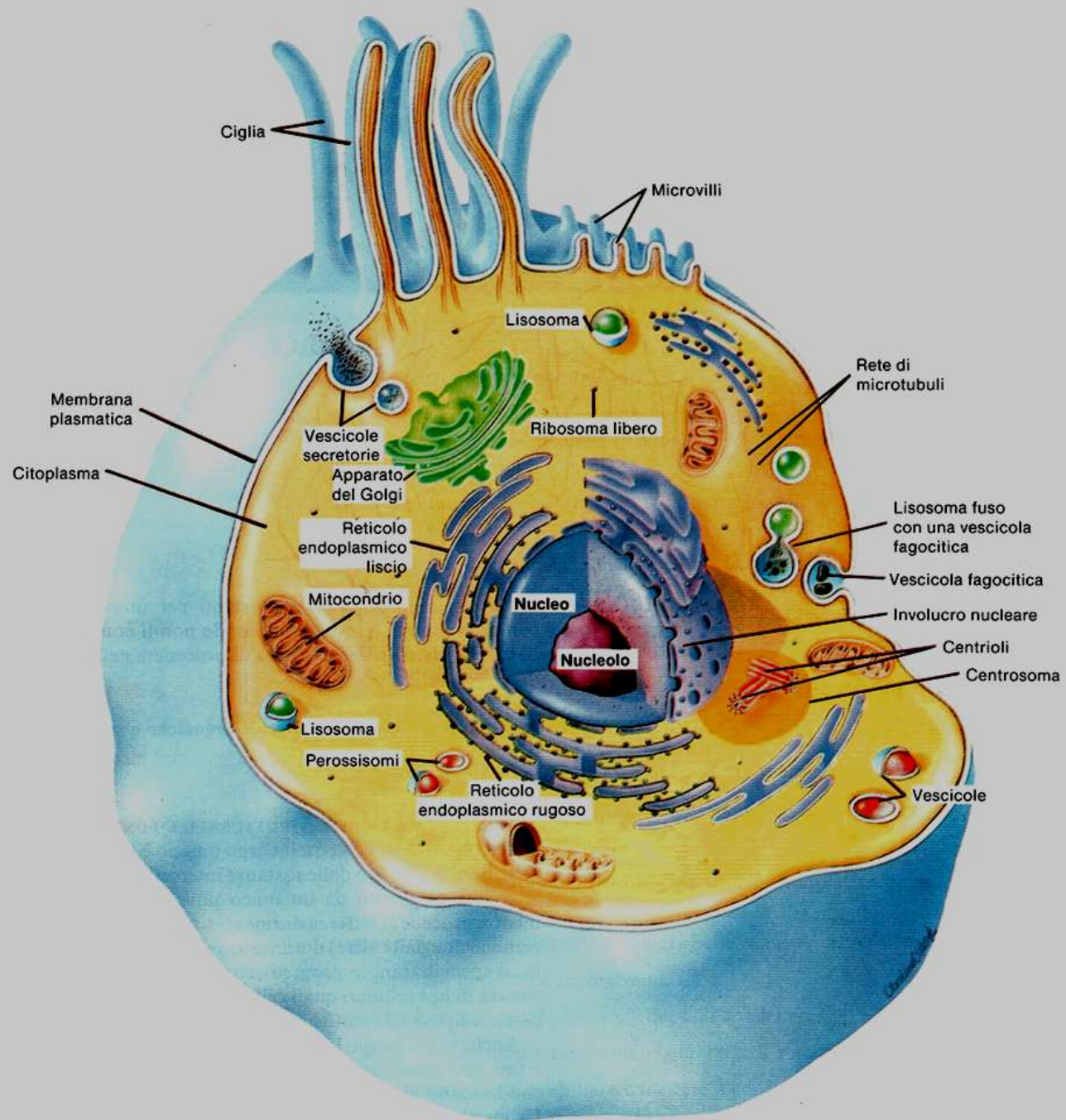
- Siamo composti da 50 trilioni ovvero 50 mila miliardi di cellule
- Noi siamo quindi una comunità cellulare e non una singola persona ed è per questo che è necessario comprendere come funziona la cellula prima della persona, perché i comportamenti, le emozioni etc. sono l'espressione della vita cellulare

Considerazioni:

- *Non è il medico, ma la formazione dogmatica (educazione) che insegniamo al medico*

Consapevolezza

- È la mente che governa i 50 trilioni di cellule
- Ogni funzione che si presenta nel corpo umano è già presente in ogni cellula (sistema nervoso, digestivo, respiratorio, escretorio, immunitario, etc.)
- Ciò che si rappresenta macroscopico in realtà deriva da un insieme microscopico



Consapevolezza

- In filosofia (philos = amico – sophia = saggezza) vi sono due modi di pensare differente uno appartenente a Democrito (materialismo), l'altro a Socrate (spiritualismo)

Considerazioni:

- *La nostra cultura ha scelto il materialismo*



Democritus
(460-370BC)

Materialismo: quello che voi vedete in concreto nella vita è tutto ciò che esiste, nello spazio non c'è nulla

1) Atomo: indivisibile

2) Vuoto: è occupato dagli atomi

3) Movimento: è lo scontro fra i singoli atomi



Socrates
(470-399BC)

Spiritualismo: esiste un'energia invisibile definita forma o anima

- 1) Questa energia è già presente ancora prima della vita**
- 2) Energia e materia sono separati**
- 3) Energia è perfetta, ideale e immutabile**
- 4) Il mondo fisico è imperfetto (esempio: potete pensare al cerchio perfetto, ma se dovete disegnarlo non riuscirete a mano libera)**
- 5) Per Socrate il mondo invisibile è perfetto, mentre quello fisico non lo è**

Consapevolezza

- **Socrate** – spiritualismo – outside – religione
- **Democrito** – materialismo meccanicistico – inside – scienza

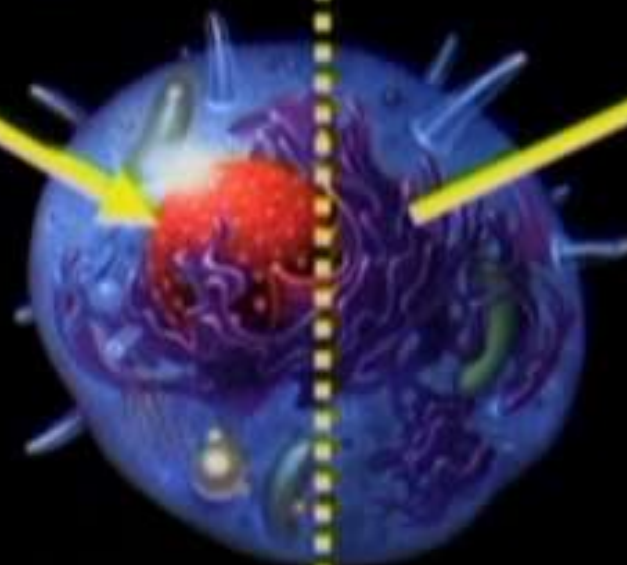
"CONTROL"

OUTSIDE

INSIDE



Socrates
SOUL



Democritus
ATOMS

Spiritualists

Religion

Mechanists

Science

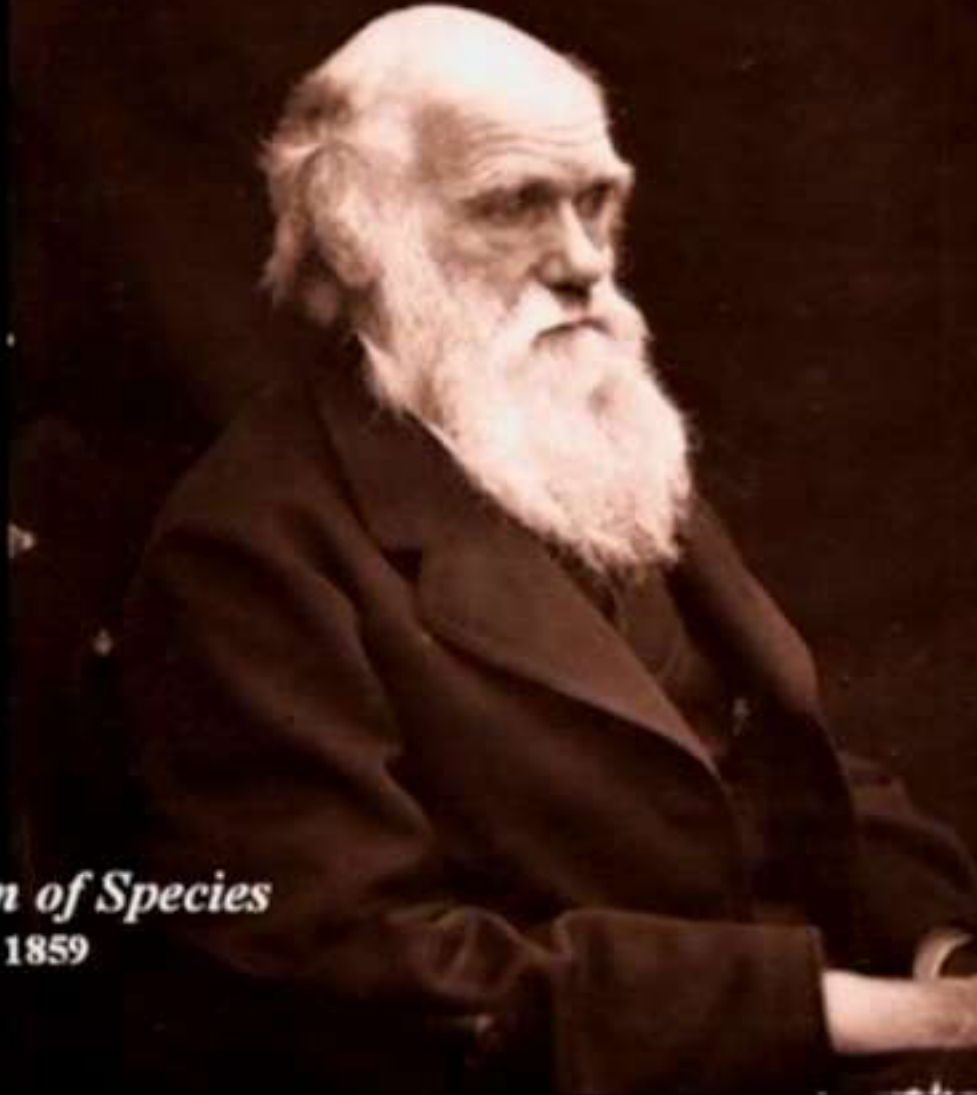
Consapevolezza

- Dopo gli studi di Newton abbiamo separato la mente dalla materia
- **CHE GRANDE ERRORE!!!!!!**
- La medicina vuole dominare e controllare la natura occupandosi solo della materia

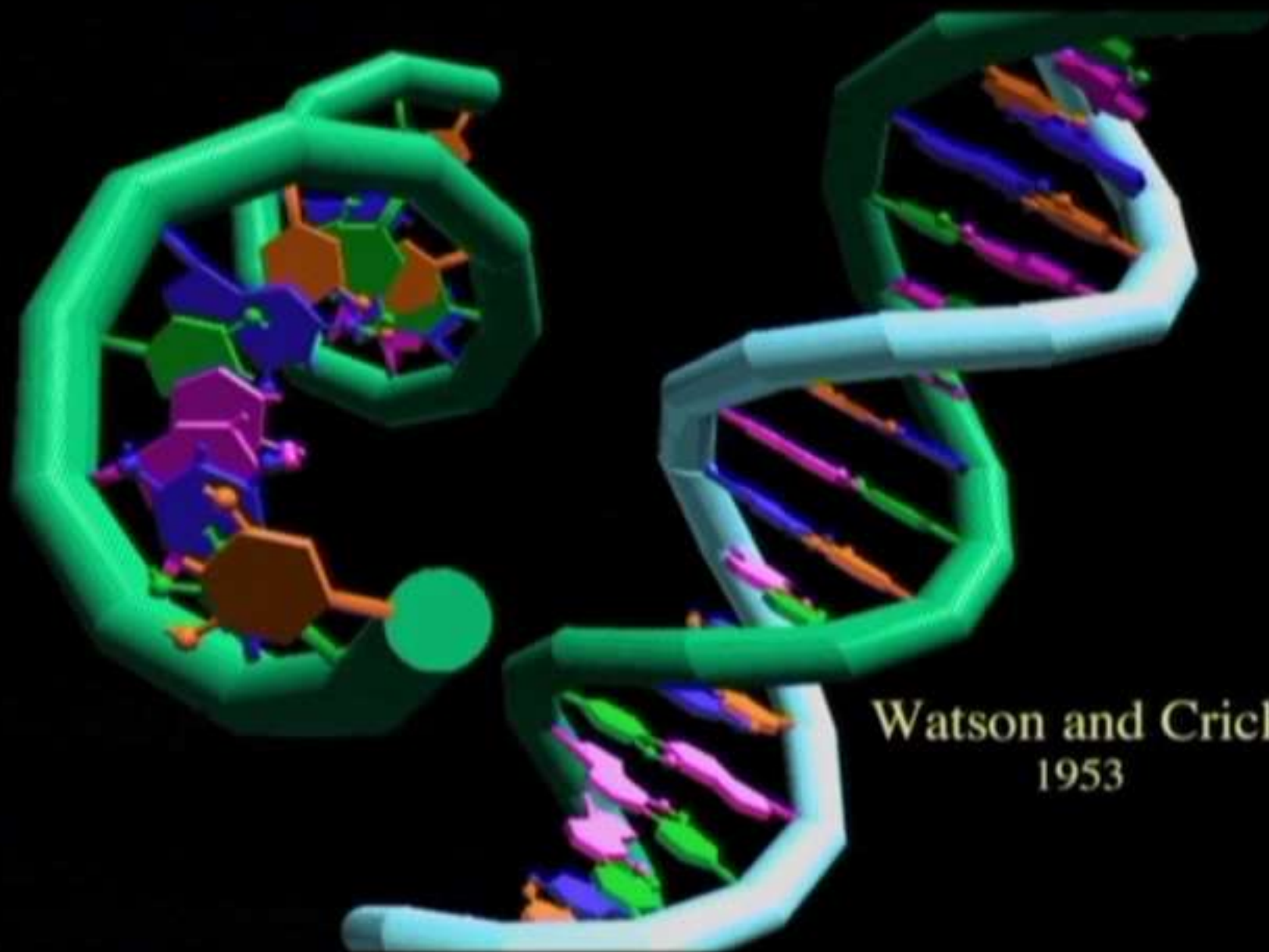
Consapevolezza

- Darwin con i suoi studi sull'evoluzione afferma che la materia viene ad essere trasferita dai genitori ai figli
- A seguire nel **1953 Watson e Crick** ci presentano il DNA
- La sequenza delle basi determina la struttura delle proteine
- Un corpo è formato da 150.000 differenti proteine

“...traits controlled by hereditary factors...”



On the Origin of Species
Charles Darwin 1859



Watson and Crick
1953

Consapevolezza

- E da Crick che si arrivò al dogma centrale:
 - DNA
 - RNA
 - PROTEINE

Considerazioni:

Ma il dogma è un credo religioso e non un fatto scientifico, il dogma è una verità indiscutibile è fede

Consapevolezza

- Quindi vi è supremazia del DNA che controlla la vita ovvero i geni controllano la vita (determinismo genetico)
 - **SBAGLIATO!!!!**
- Perché non si possono modificare i geni datici dai nostri genitori quindi tutti noi siamo VITTIME SACRIFICALI
- Quindi se in famiglia vi è cancro, malattie cardio vascolari etc. anche voi ne soffrirete
 - **SBAGLIATO !!!!**

Consapevolezza

- L'uomo è secondo la medicina allopatrica una macchina biochimica controllata dai geni

Consapevolezza

■ 1° teorema

- Il corpo è una macchina fisica costituita da varie parti

■ 2° teorema

- I geni controllano l'espressione biologica

■ 3° teorema

- La convinzione dell'evoluzione darwiniana ci fornisce l'universo biologico differente

1° teorema: Il corpo è una macchina fisica costituita da varie parti

- La piramide della scienza dalla base al vertice:
 - **Matematica**
 - **Fisica**
 - **Chimica**
 - **Biologia**
 - **Psicologia**

La fisica newtoniana afferma che l'universo è composto da materia, mentre la fisica quantistica afferma che l'universo è composto da energia e materia



Isaac Newton

1643-1727

Philosophiae naturalis principia mathematica
(*The Mathematical Principles of Natural Philosophy*, 1687)



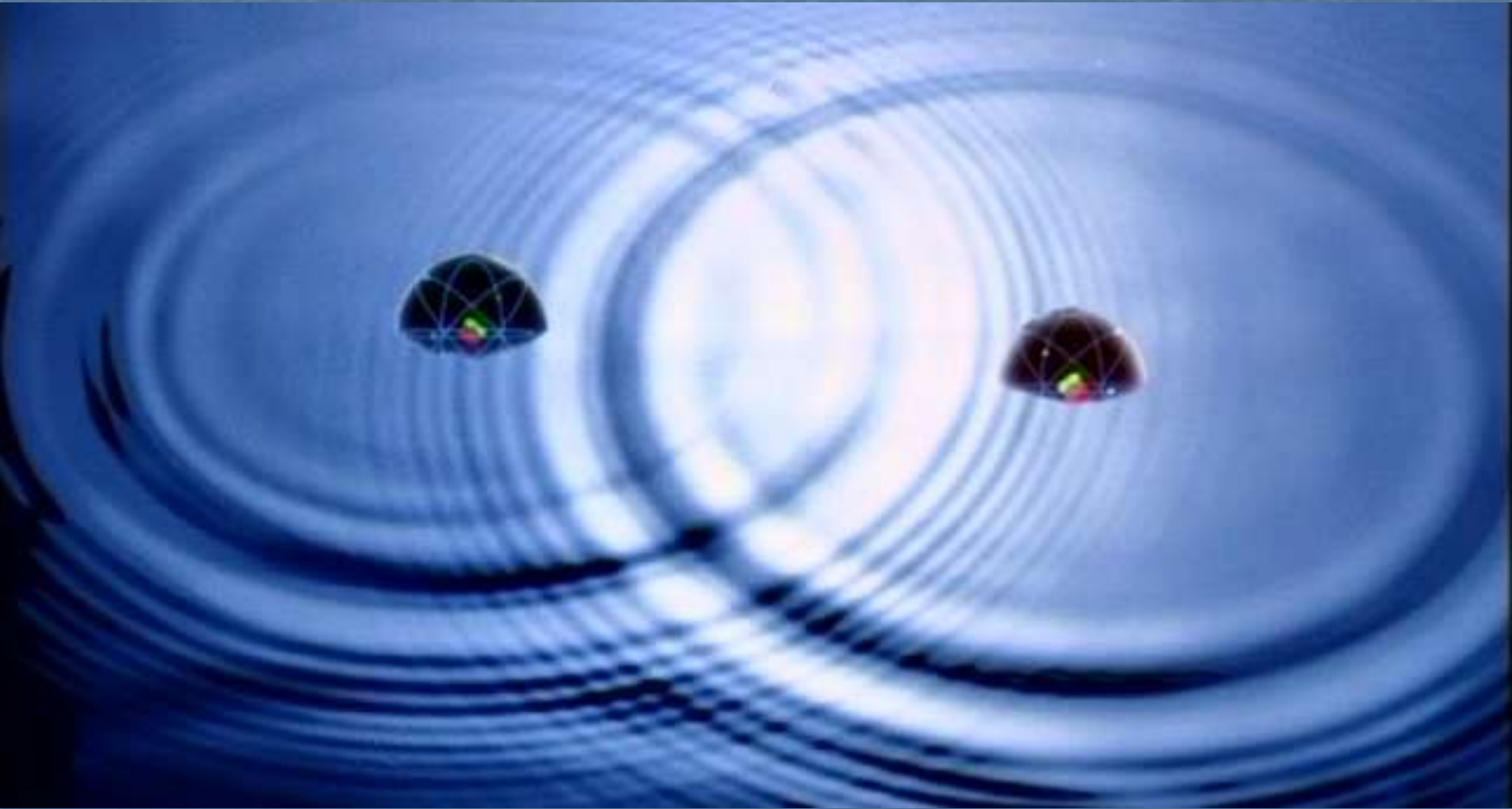
Celestial Mechanics

1° teorema: Il corpo è una macchina fisica costituita da varie parti

- La piramide della quantica dalla base al vertice:
 - **Matematica frattale**
 - **Fisica quantistica**
 - **ElettroChimica**

*Ogni cellula esprime 1,4 volt ovvero un corpo esprime
70 trilioni di volt (autocombustione)*

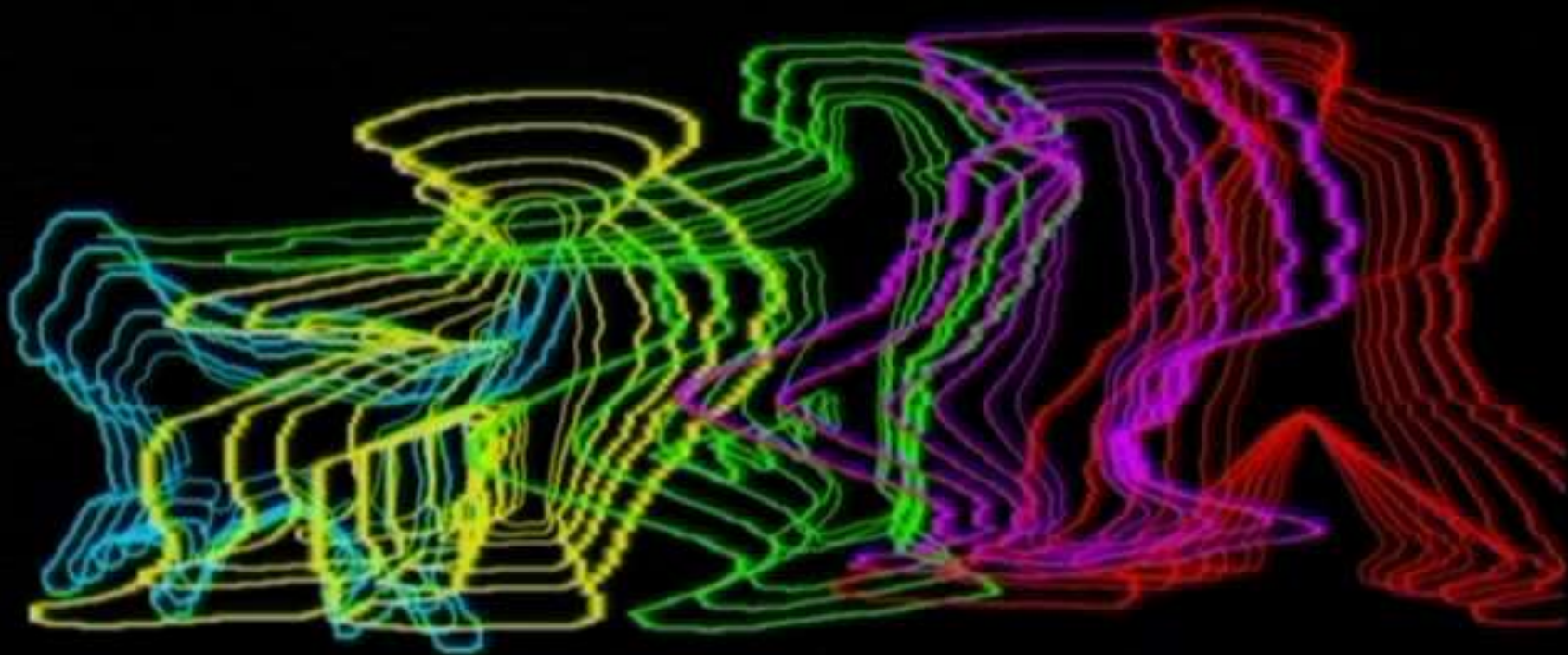
In fisica quantistica studiamo le ONDE – le VIBRAZIONI



1° teorema

- In una stanza noi osserveremmo solo la materia umana e non l'energia presente con onde luminose, onde radio etc.
- Per studiare una malattia, ad esempio, non si può studiare solo il corpo fisico ma anche quello energetico perché la malattia è la conseguenza materiale dello stress.



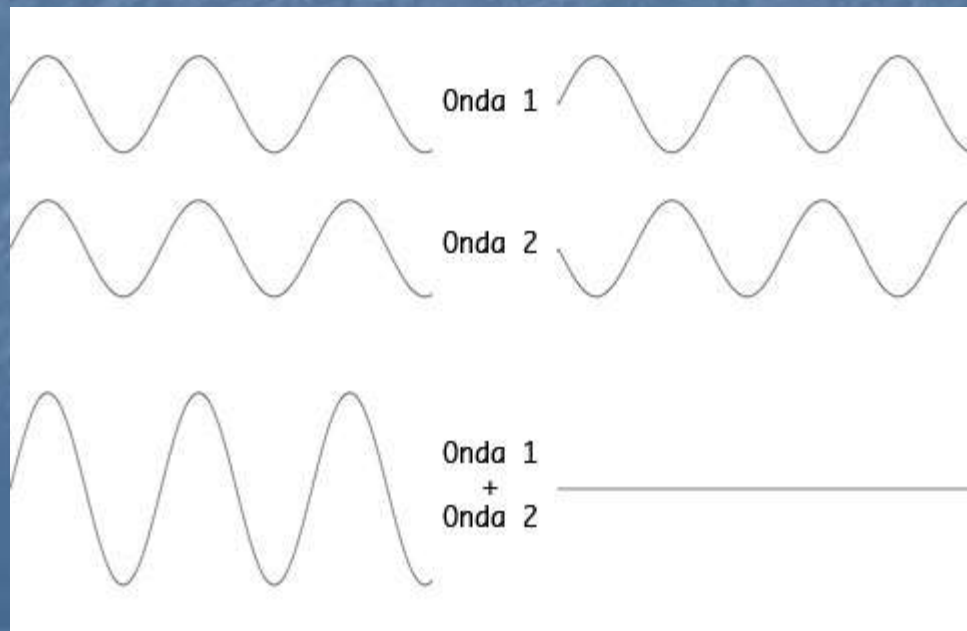


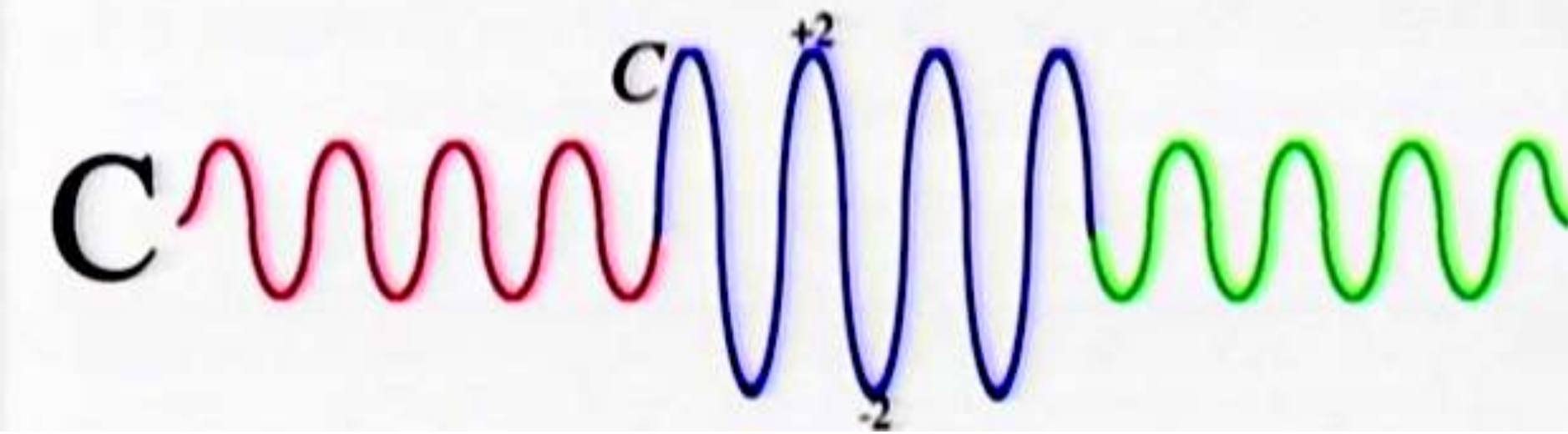
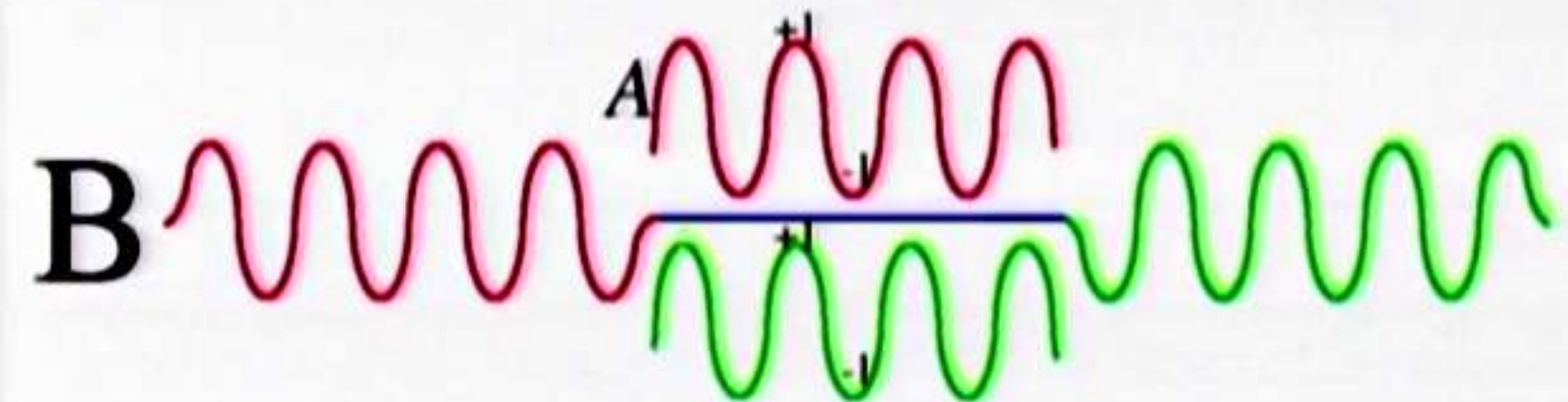
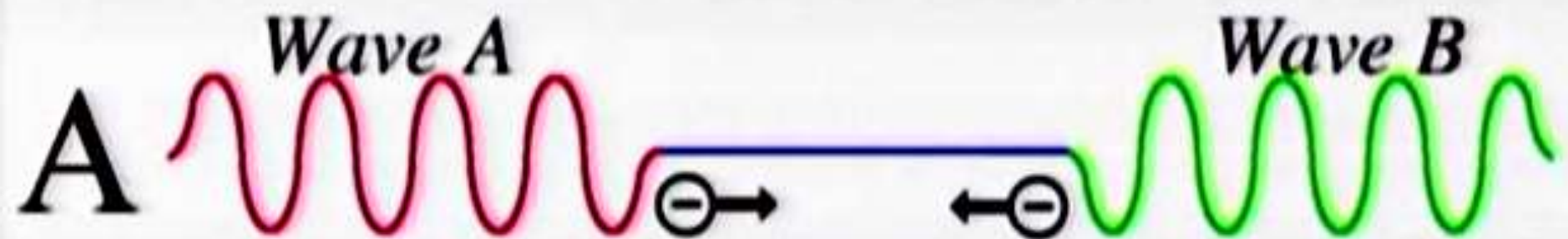
1° teorema: interferenza costruttiva e distruttiva

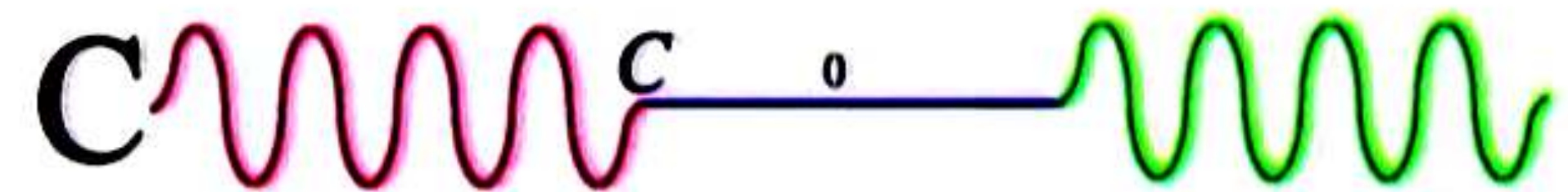
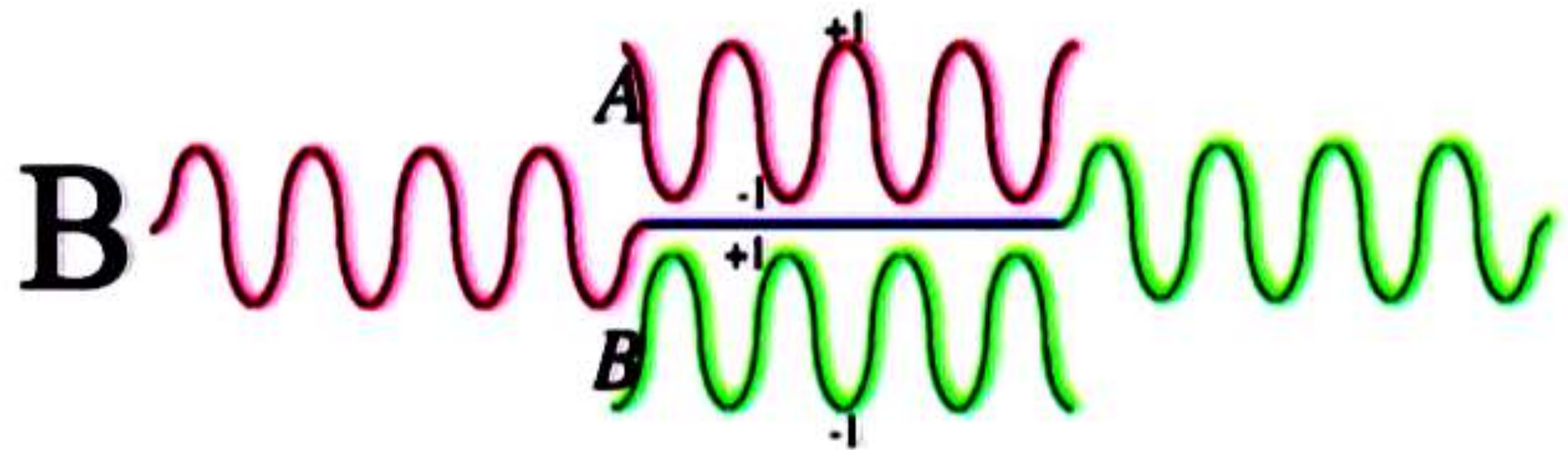
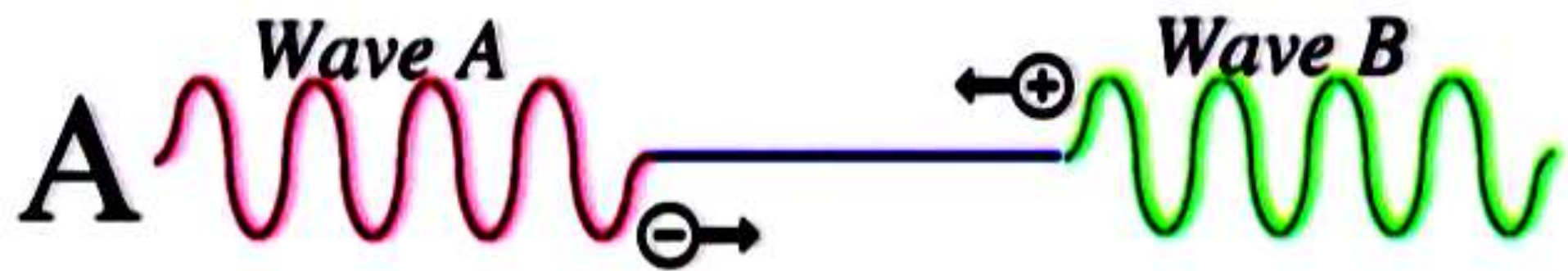
Quando due onde si incontrano si ha un'interferenza. Quando un'onda si somma all'altra si dice che si ha **un'interferenza costruttiva**, mentre quando un'onda cancella l'altra si chiama **interferenza distruttiva**. Questo fenomeno può essere esaminato montando un corpo flottante doppio sul generatore di onde. Quando due onde si incontrano si crea una figura di interferenza come quella mostrata nella figura sottostante, dove le linee più scure indicano i punti di interferenza costruttiva

**Interferenza costruttiva
seleziona uno stato**

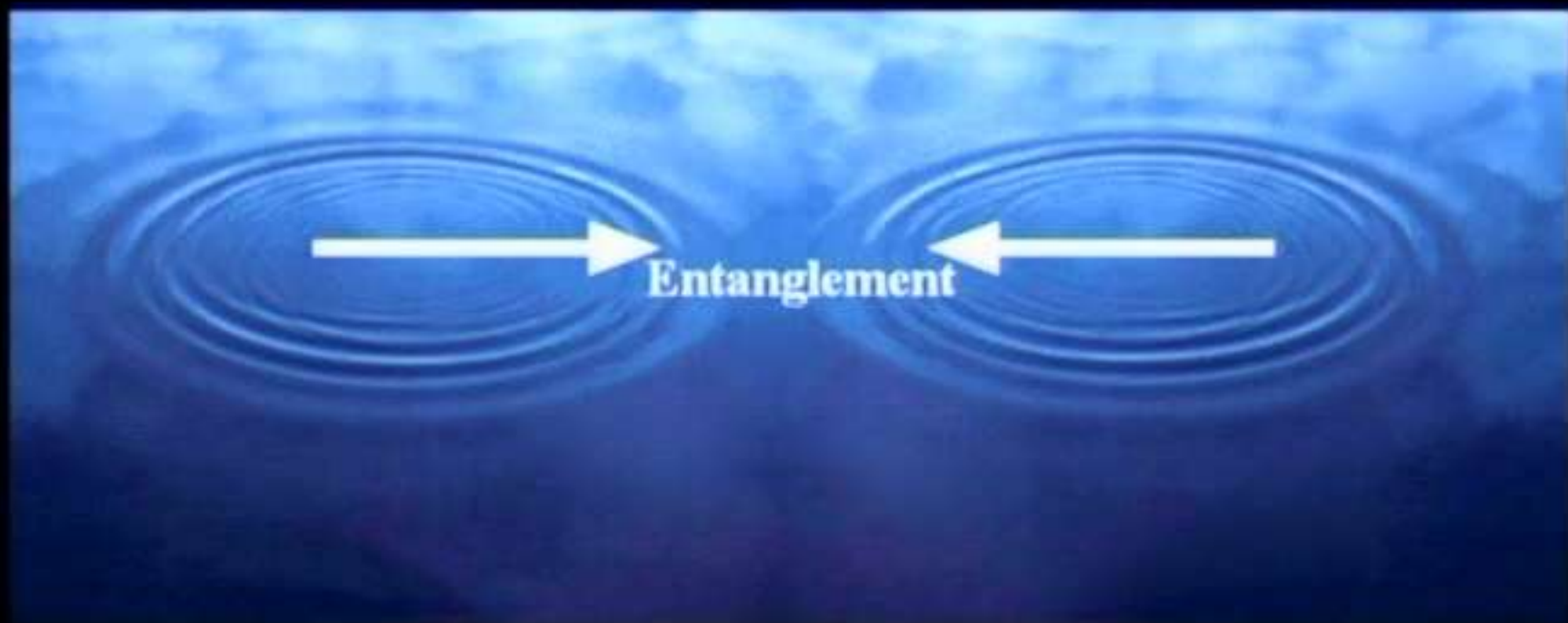
**Interferenza distruttiva
blocca gli stati**







“Wholeness”



1° teorema

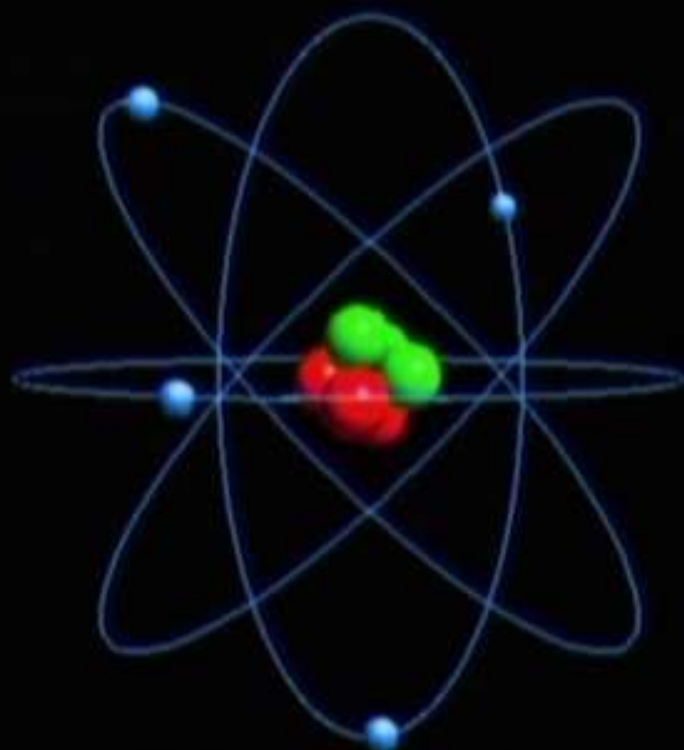
- In natura le vibrazioni possono essere buone o cattive e generare interferenze positive o negative, la gazzella non chiede al leone: sei mio amico? Dal momento che la sua vicinanza emette cattive vibrazioni per la vita della gazzella

1° teorema

- Bisognerebbe insegnare ai bambini sin da piccoli ad ascoltare le vibrazioni e non ad ignorarle
- Tutti gli organismi comunicano attraverso le vibrazioni, l'uomo avendo sviluppato centri corticali superiori non è però allenato a sentire le vibrazioni, perché non utilizza la comunicazione limbica in modo cosciente (**cervello emozionale**)

1° teorema

- Studi in vitro sulla cellula dimostrano come le vibrazioni modifichino le proteine
-
- C'è differenza fra atomo newtoniano ed atomo quantistico
- Quello quantistico è invisibile (esempio dell'uragano)
- Gli atomi sono tornado in miniatura e creano quindi onde



**Newtonian
Atom**

**Quantum
Atom**

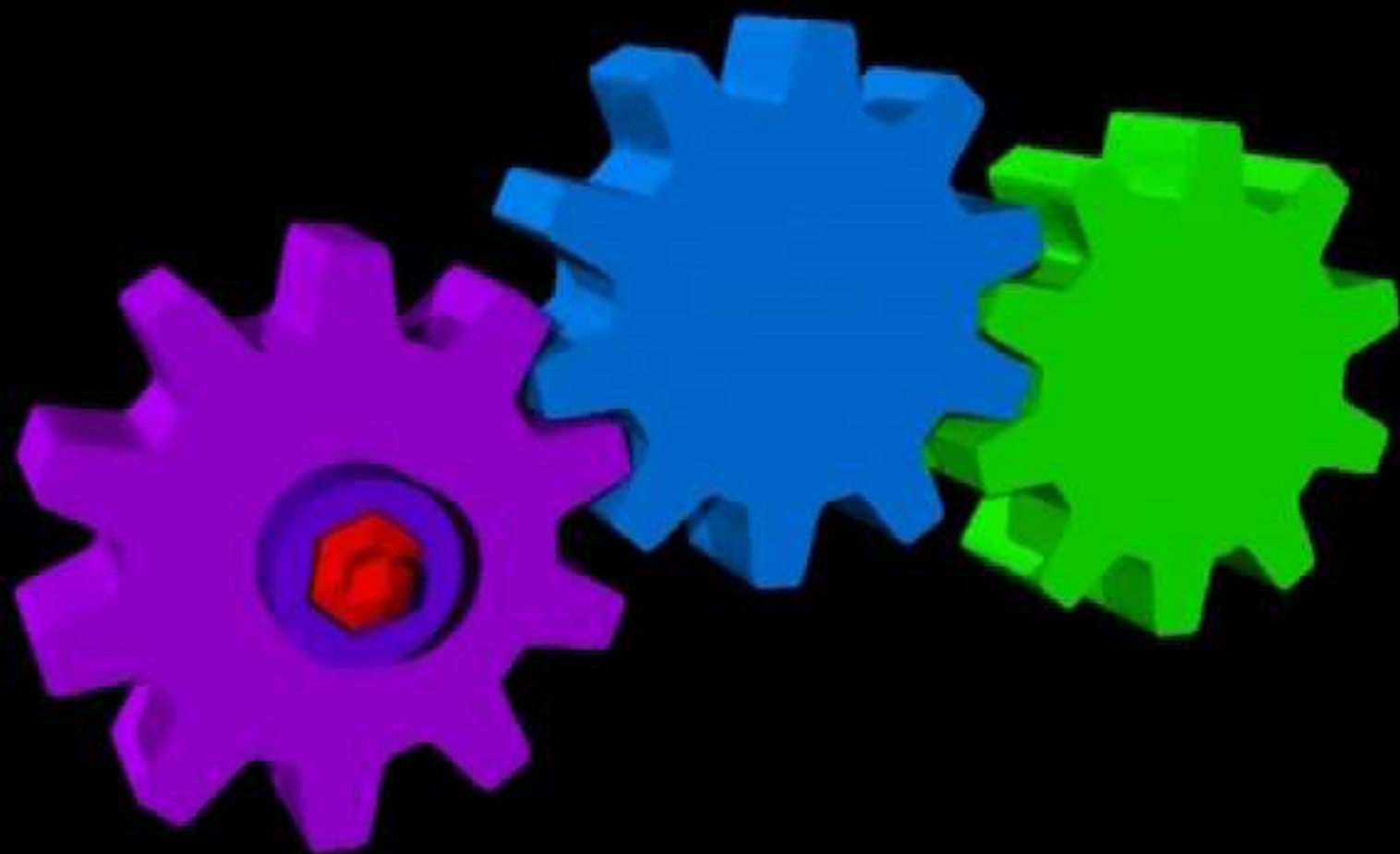


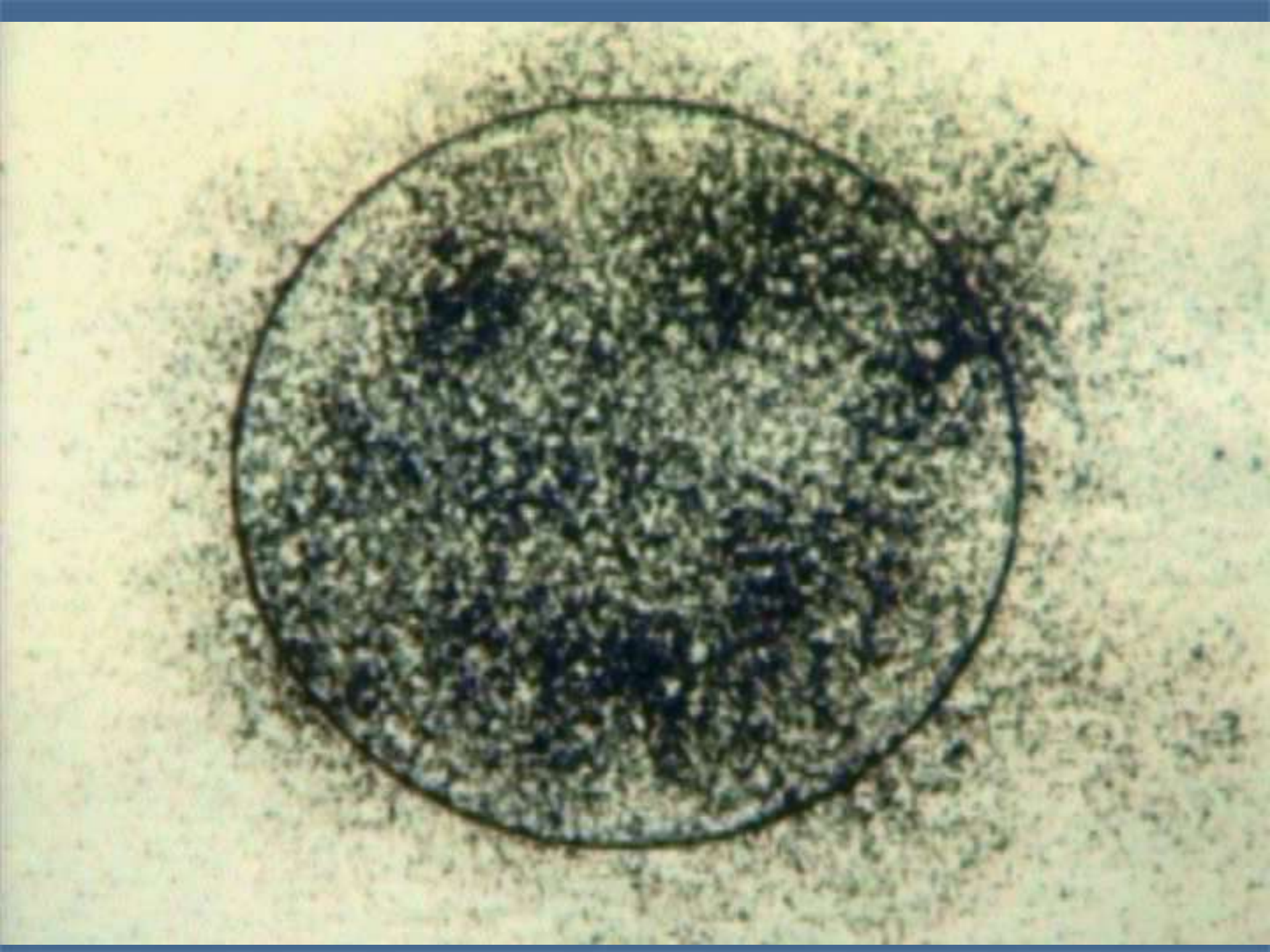


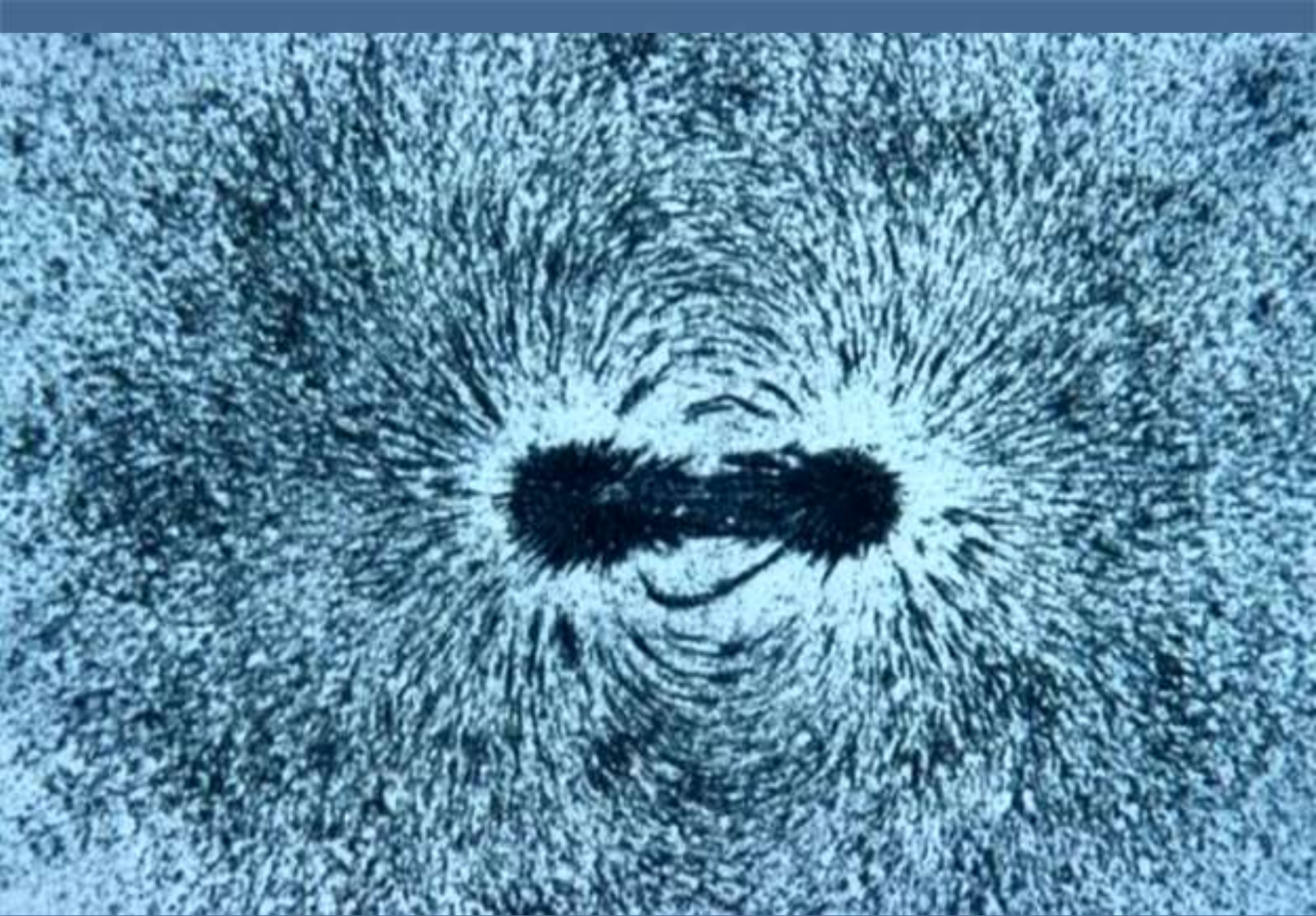
METAL MACHINE

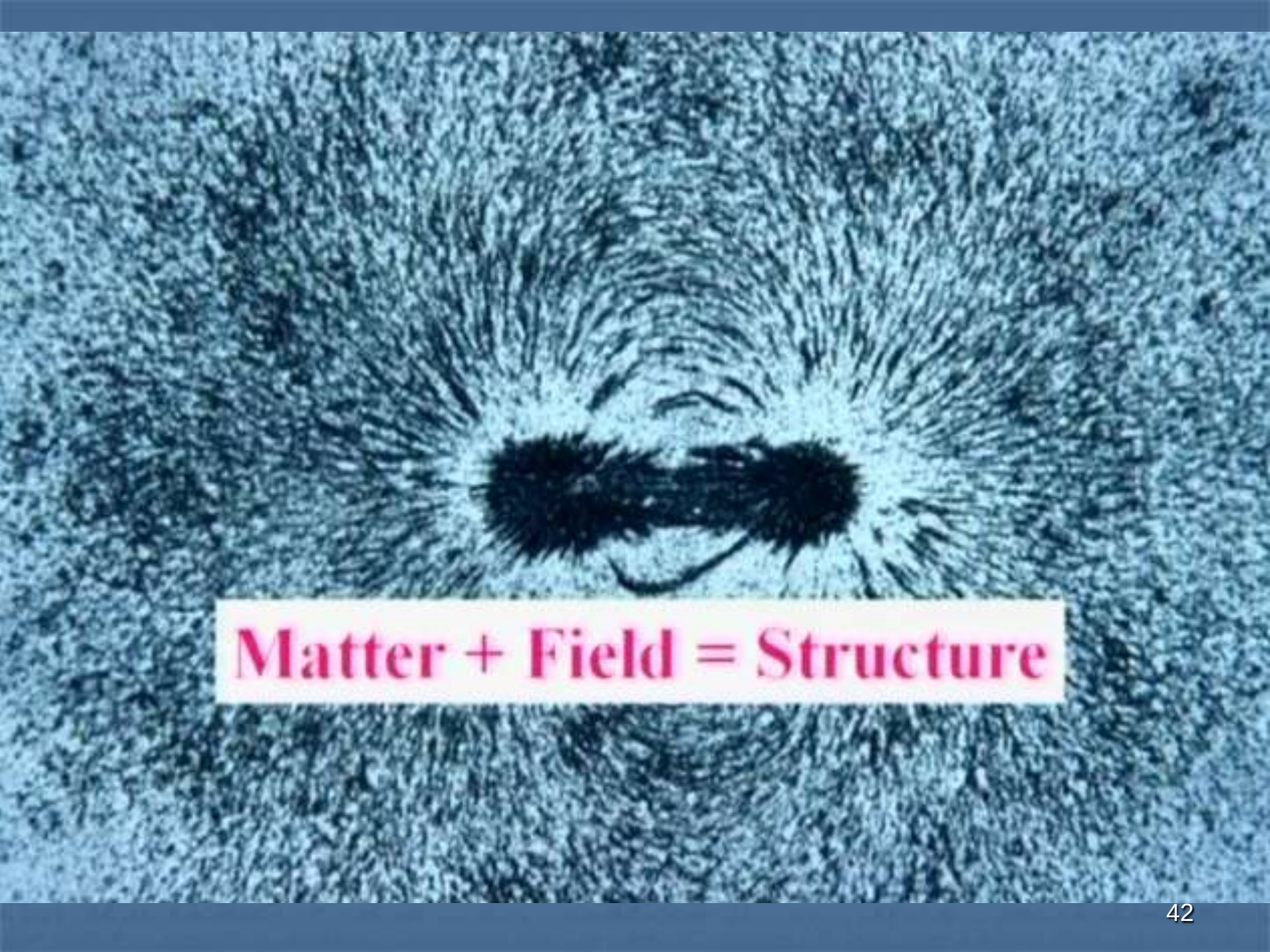


PROTEIN-METAL MACHINE









Matter + Field = Structure

1° teorema

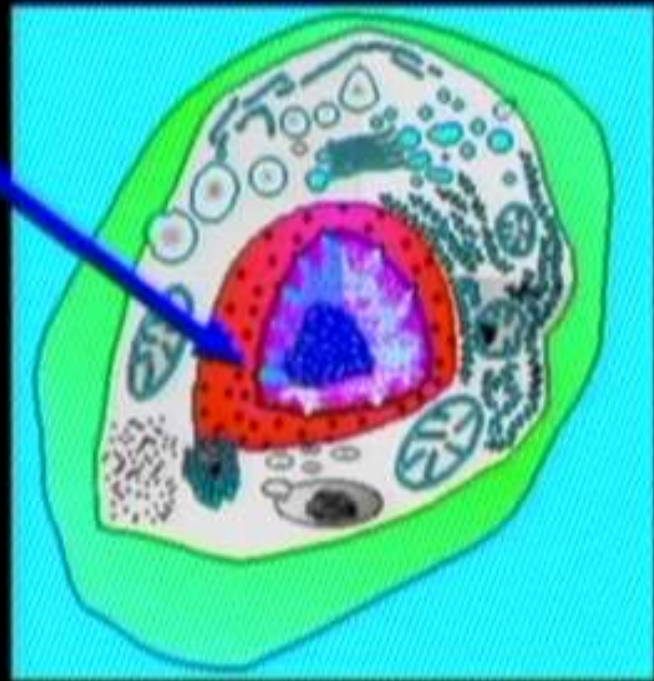
- Se misuro con un voltmetro l'attività elettrica sull'orbitale dell'elettrone mi accorgerei che se da un lato ho polarità negativa dal lato opposto avrò polarità positiva

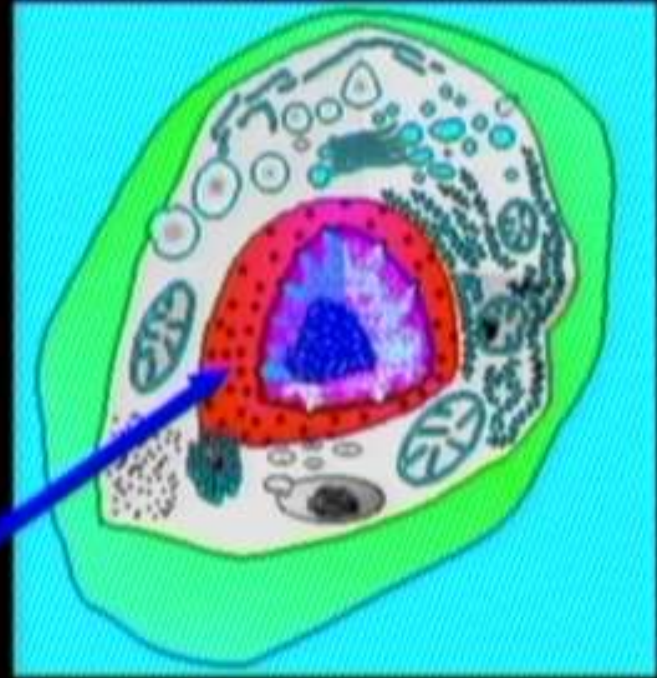
2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- Il nucleo controlla l'attività cellulare
 - **Non è vero**
- Ogni struttura macroscopica corrisponde, perché da essa deriva, alle strutture microscopiche
- Fino ad oggi si è insegnato che il nucleo è il cervello della cellula
- **Non è vero, perché se togliete il cervello da un soggetto questo muore, ma se enucleate la cellula questa continua a vivere anche 3 – 4 mesi mantenendo inalterato il suo funzionamento, l'unica cosa che non fa è riprodursi, quindi il nucleo non è il cervello ma l'apparato riproduttivo**
 - *Quindi il progetto genoma è inutile, se si pensa di poter controllare la vita conoscendo tutti i geni*



Brain





Gonad

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- Al momento si riconosco 23000 geni, ma in realtà dovremmo conoscerne 150.000 dal momento che 150.000 sono le proteine e che ci vuole 1 gene per formare 1 proteina (progetto genoma)
- **Il presupposto numero 2° è falso**
- *Noi invecchiamo perché siamo convinti di invecchiare è la mente a controllare l'attività dei geni*

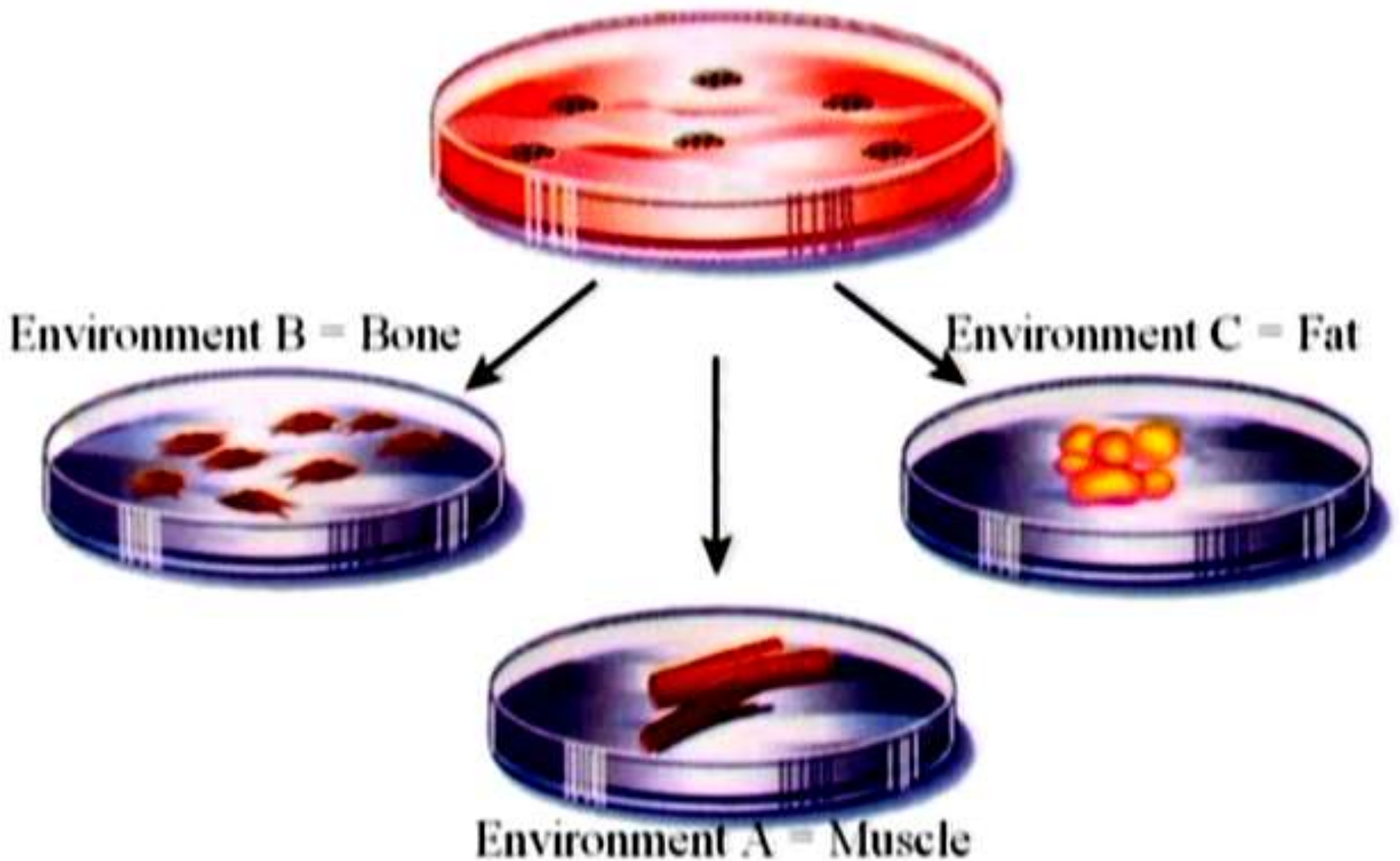
2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- Le cellule staminali insegnano molto in quanto in base al terreno si adattano per il loro accrescimento (cellula staminale nel terreno muscolare diventa muscolo etc.)
- **È il terreno (ambiente) a controllare lo sviluppo**

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- Pubblicazione del **1977** di **B. Lipton**
"A fine structural analysis of normal and modulated cells in myogenic cultures" **University of Wisconsin**
- L'ambiente condiziona la cellula nel suo funzionamento pur non modificando il codice genetico
- Tutte le proteine hanno le medesime caratteristiche: le catene aminoacidiche che possiedono una sequenza unica attraverso i legami peptidici

Multipotential Stem Cells



2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- In ogni cellula le proteine svolgono, muovendosi, determinate funzioni
- Sono i segnali che attivano le funzioni proteiche e questi possono essere di vario genere (chimico, etc.) anche vibrazionali
- Quando le proteine cambiano forma generano il comportamento
- *In medicina i segnali sono sempre di tipo chimico e fisico, **mai si considera la vibrazione**, perché l'idea dogmatica è che tutti i segnali debbano essere materia*

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

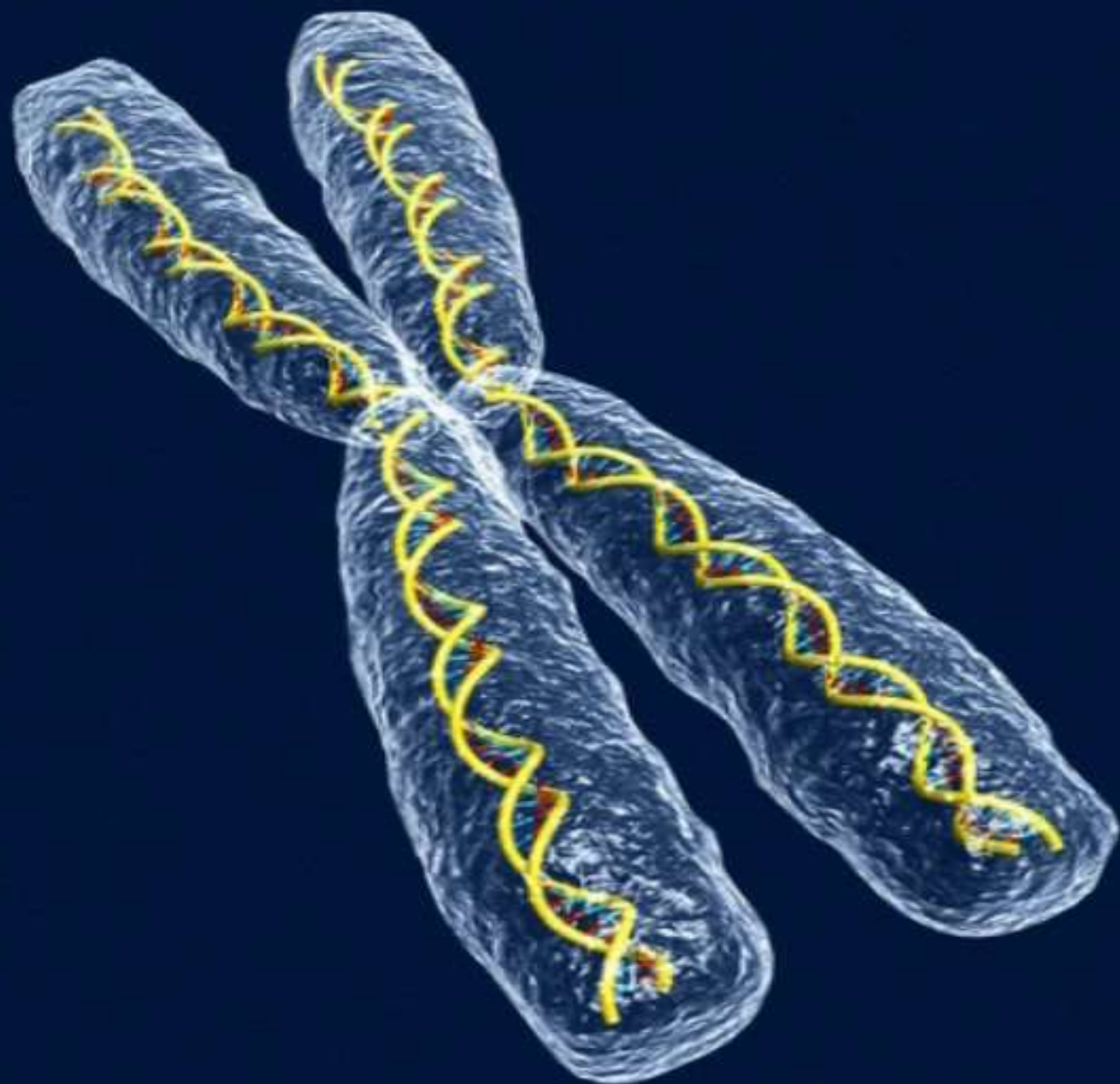
- La **malattia** è l'espressione di:
 - a) Pessimo segnale ambientale (trauma, tossine, pensiero – mente – autosuggestione)
 - b) Deficienza proteica derivante dal danno genetico (5%)
- Il cervello controlla il segnale attraverso i recettori che si trovano sul tegumento, la membrana plasmatica è il cervello cellulare
- **Il segnale causa il comportamento**

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- La proteina – recettore possiede consapevolezza dell'ambiente, altrimenti non potrebbe attivarsi per segnali specifici a comportamenti stabiliti
- **La percezione controlla il comportamento**
- Il nucleo è composto dai geni che sono a loro volta composti da cromosomi per il 50% di proteine e 50% DNA
 - *Gli studi sono sempre stati indirizzati al DNA e mai alle proteine, grande errore*

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- Un cromosoma è all'interno DNA e all'esterno ricoperto da proteine, quindi se non tolgo la proteina non posso duplicare il DNA e ciò è possibile solo con il segnale
- Il gene non esercita nessun controllo, un gene viene letto o non letto
 - **Una sola copia di geni può controllare 30.000 proteine**



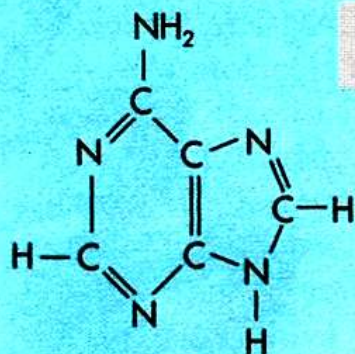
Cromosoma: geni.....

- **Nucleotide** = unità costruttiva fondamentale degli ACIDI NUCLEICI che consta di uno **zucchero** (ribosio – RNA o desossiribosio – DNA), una **base organica** di tipo diverso ed un **gruppo fosfato**
- **Nucleolo** = corpo nucleare non circondato da membrana contenente RNA ribosomiale e proteine

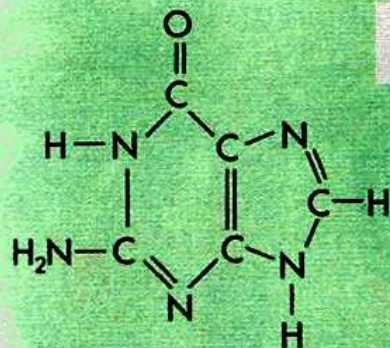
Cromosoma: geni.....

- Le **basi organiche** sono:
 - le purine (ADENINA – GUANINA)
 - le pirimidine (TIMINA – CITOSINA – URACILE)
- I **nucleotidi** sono legati insieme in una catena di **legami forti covalenti** per formare ACIDI NUCLEICI.

Purine

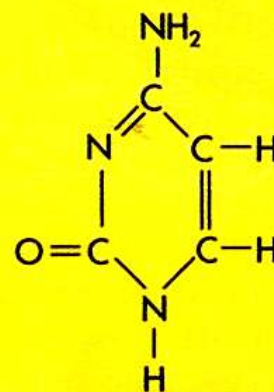


Adenina
(DNA ed RNA)

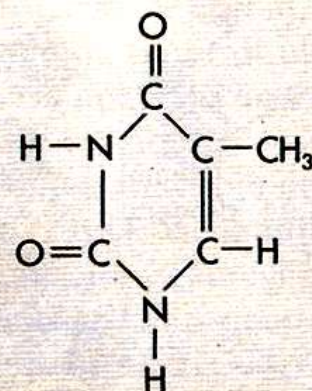


Guanina
(DNA ed RNA)

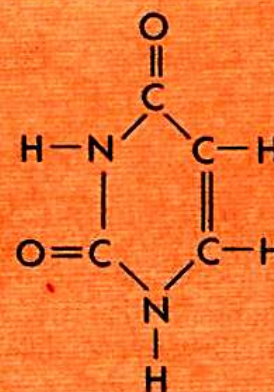
Pirimidine



Citosina
(DNA ed RNA)



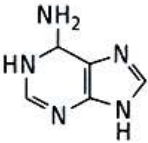
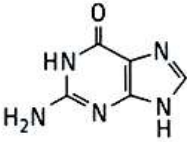
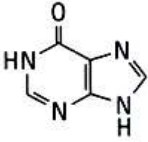
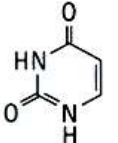
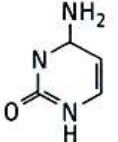
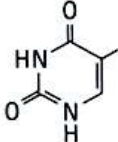
Timina
(solo DNA)



Uracile
(solo RNA)

- Le basi organiche azotate presenti negli acidi nucleici separate in due gruppi: purine e pirimidine.

Nomenclatura e struttura delle purine e delle pirimidine

Struttura	Base azotata	Nucleoside	Nucleotide
	adenina	adenosina	AMP ADP ATP cAMP
	guanina	guanosina	GMP GDP GTP cGMP
	ipoxantina	inosina	IMP
	uracile	uridina	UMP UDP UTP
	citosina	citidina	CMP CDP CTP
	timina	timidina	TMP TDP TTP

Struttura e nomenclatura dei nucleotidi purinici e pirimidinici.

La sigla NTP identifica i ribonucleotidi. Il prefisso d, come ad esempio in dATP, è utilizzato per identificare i deossiribonucleotidi. Il dTTP è generalmente scritto come TTP, sottintendendo il prefisso d. Il suffisso c, come in cAMP, indica un legame fosfodiesterico ciclico 3'-5'.

Esempi sull'importanza dei legami idrogeno in acidi nucleici e proteine

Legami idrogeno intermolecolari negli acidi nucleici. Sono importanti perché permettono la formazione dei seguenti acidi nucleici a doppio filamento:

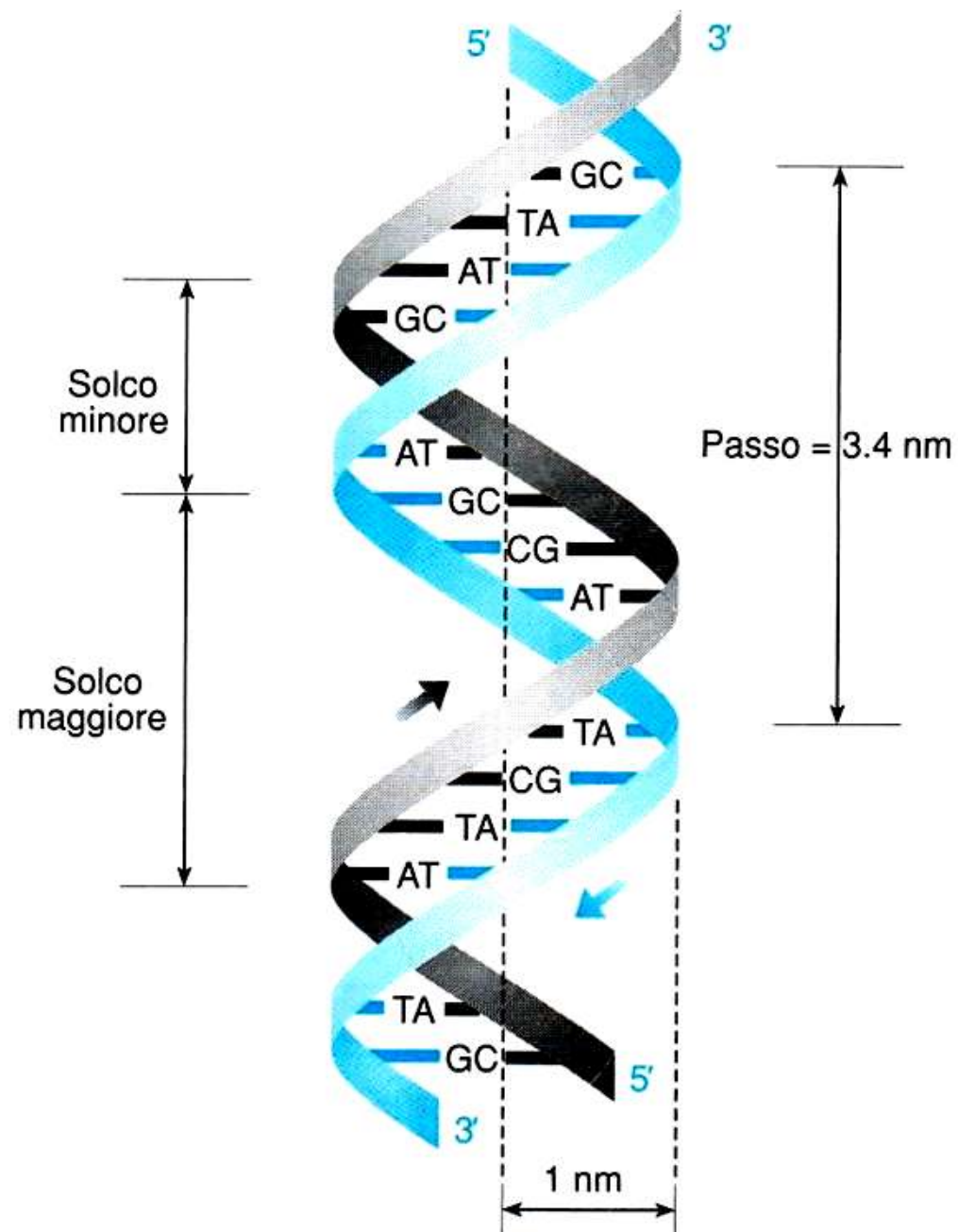
- **DNA a doppio filamento.** La stabilità della doppia elica è mantenuta dai legami idrogeno che si instaurano tra le coppie di basi A-T e C-G (Sezione 1.2.1 e *Figura 1.5*).
- **Strutture a doppio filamento DNA-RNA.** Si formano spontaneamente durante la trascrizione dell'RNA e i legami idrogeno mantengono i seguenti tipi di coppie di basi: A-U; C-G e anche A-T (il legame si instaura tra la A nel filamento di RNA e la T nel filamento di DNA; Sezione 1.3.3 e *Figura 1.12*).
- **RNA a doppio filamento.** I genomi di alcuni virus sono costituiti da doppie eliche di RNA, ma strutture provvisorie a doppio filamento di RNA si formano anche in tutte le cellule durante la maturazione dell'RNA e l'espressione genica. Lo *splicing* dell'RNA richiede il riconoscimento dei punti di confine tra esoni e introni, che avviene in seguito alla formazione di legami idrogeno tra i trascritti di RNA non sottoposti a *splicing* e varie molecole di pic-

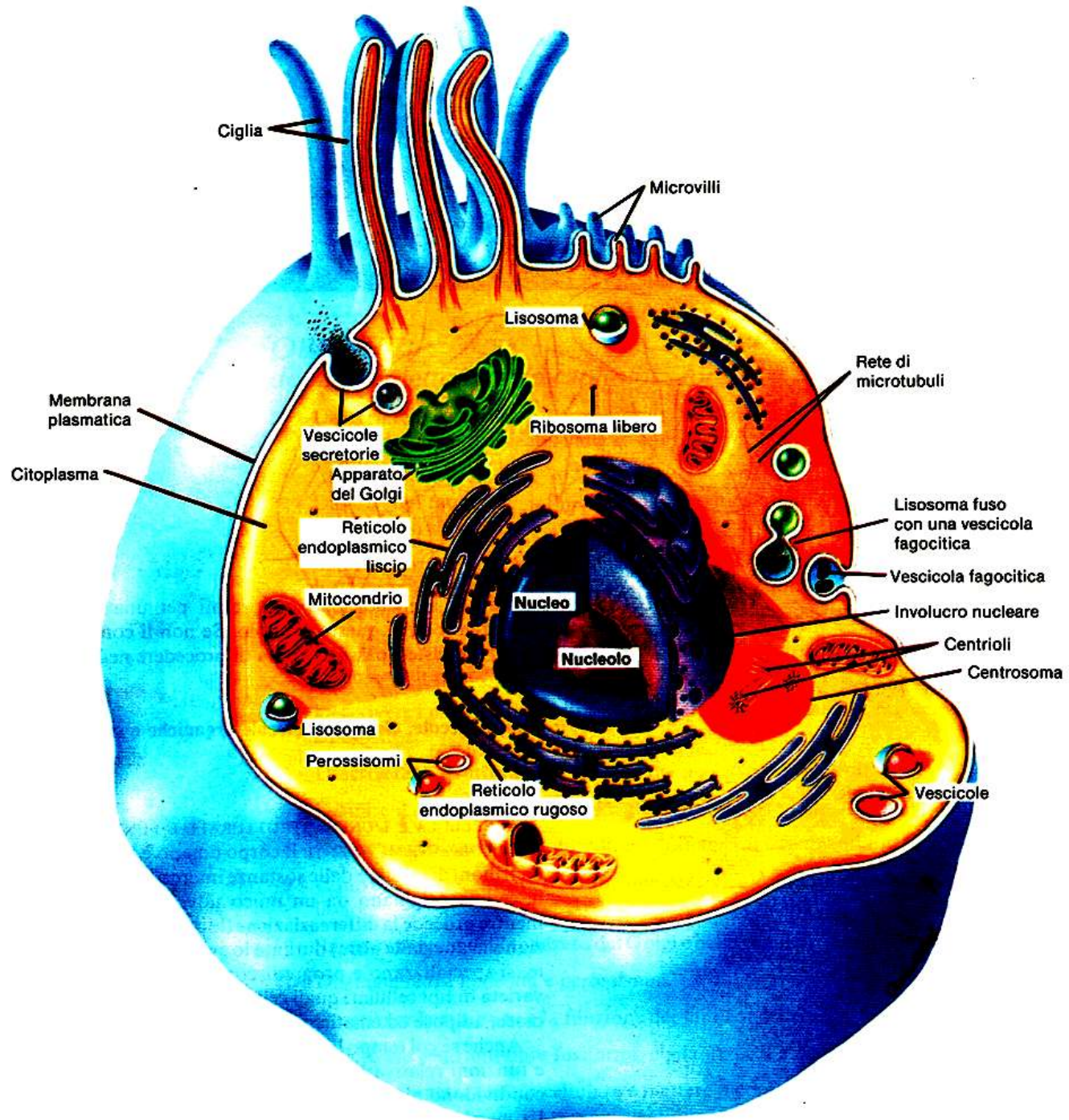
coli RNA nucleari (Sezione 1.4.1). Anche il riconoscimento tra codoni e anticodoni necessita della formazione di legami idrogeno tra molecole di RNA: l'mRNA e il tRNA (Sezione 1.5.1 e *Figura 1.20*). La formazione di legami idrogeno tra molecole di RNA comporta non solo gli appaiamenti tra le basi A-U e C-G, ma anche l'appaiamento G-U (*Tabella 1.5*).

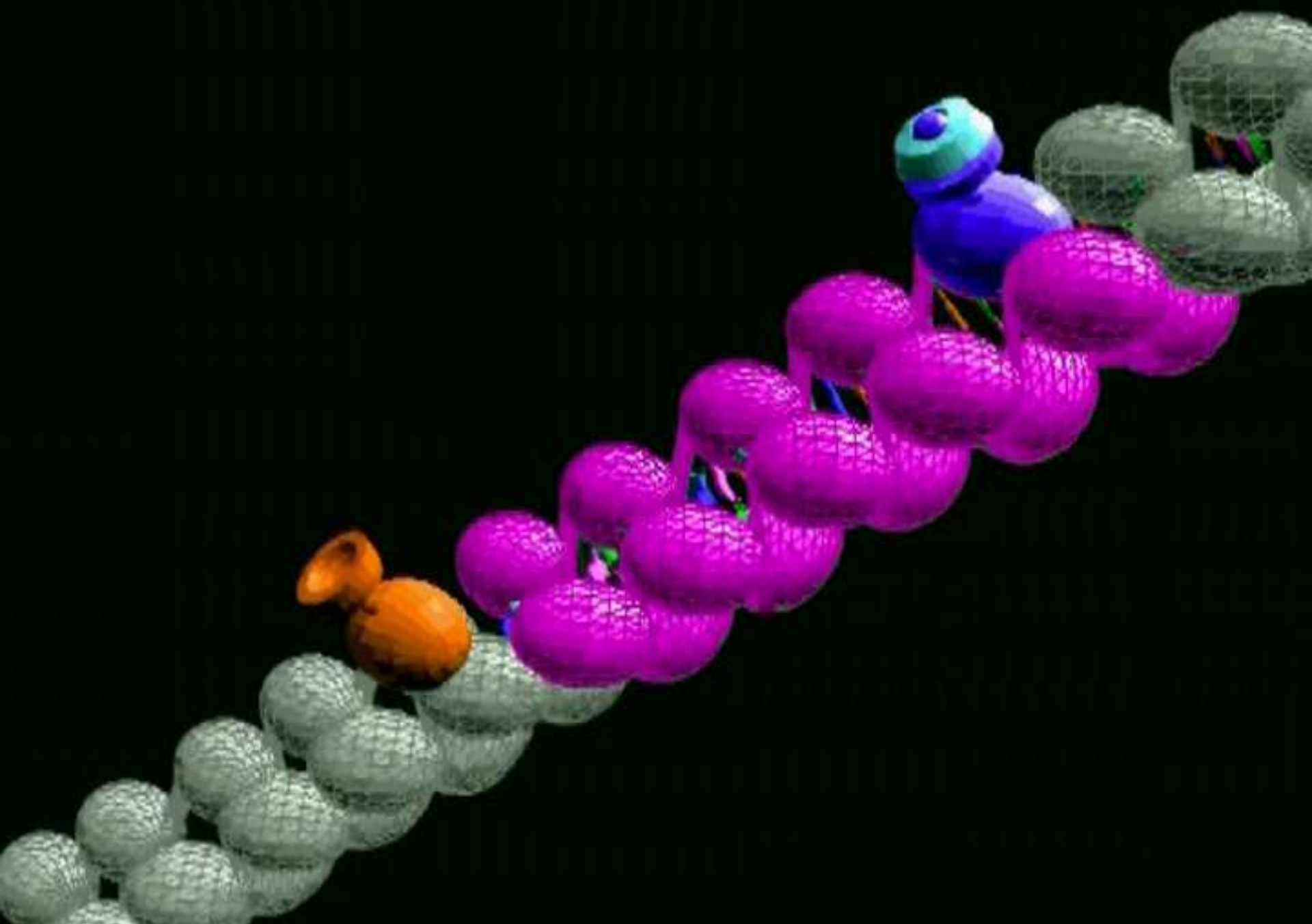
Legami idrogeno intramolecolari negli acidi nucleici. Sono importanti nel determinare la struttura secondaria sia delle molecole di DNA, che di quelle di RNA, come avviene nella formazione di strutture a forcina nel DNA e nei bracci complessi del tRNA (Sezione 1.2.1 e *Figura 1.7*). In quest'ultimo caso, va notato che l'appaiamento tra basi può coinvolgere non solo A-U e G-C, ma anche la coppia di basi G-U.

Legami idrogeno intramolecolari nelle proteine. Alcune unità fondamentali della struttura secondaria delle proteine, come l' α -elica, i foglietti β pieghettati e i ripiegamenti β sono in gran parte determinate dalla formazione di legami idrogeno intracatena (Sezione 1.5.5 e *Figura 1.24*).

(B)





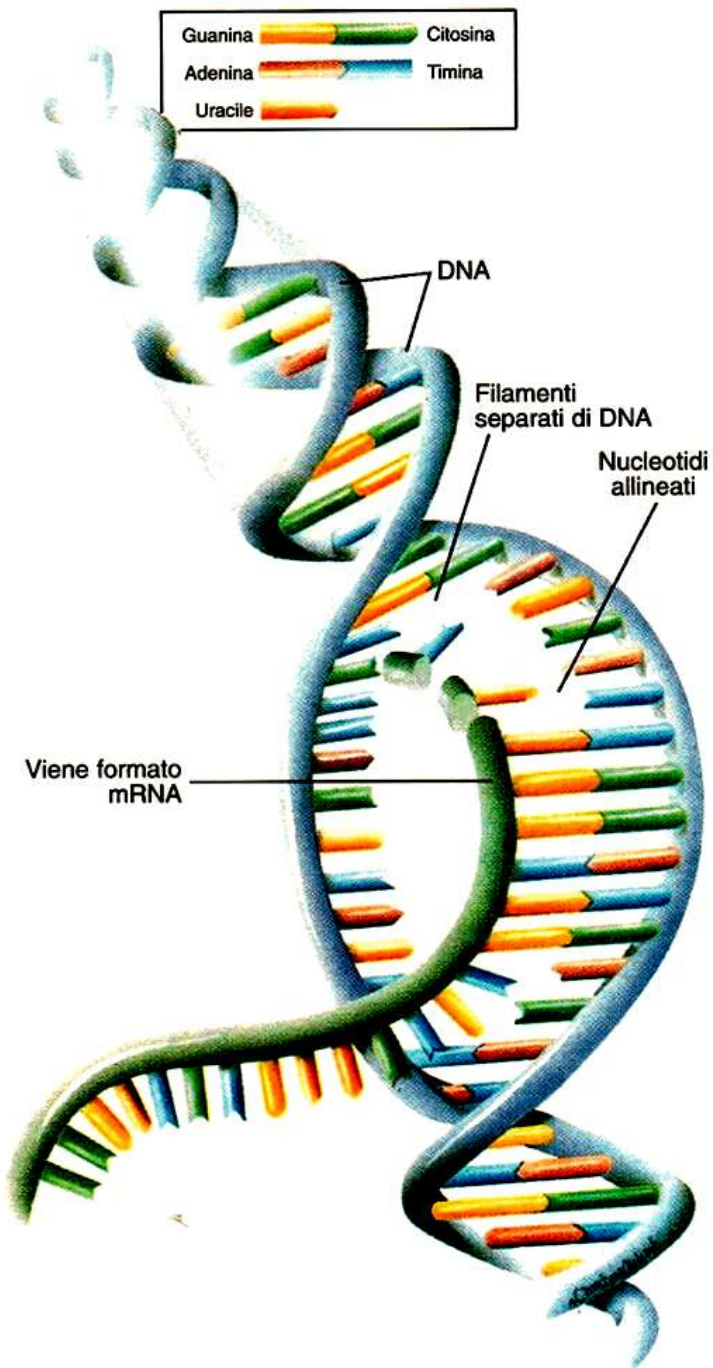


Cromosoma: geni.....

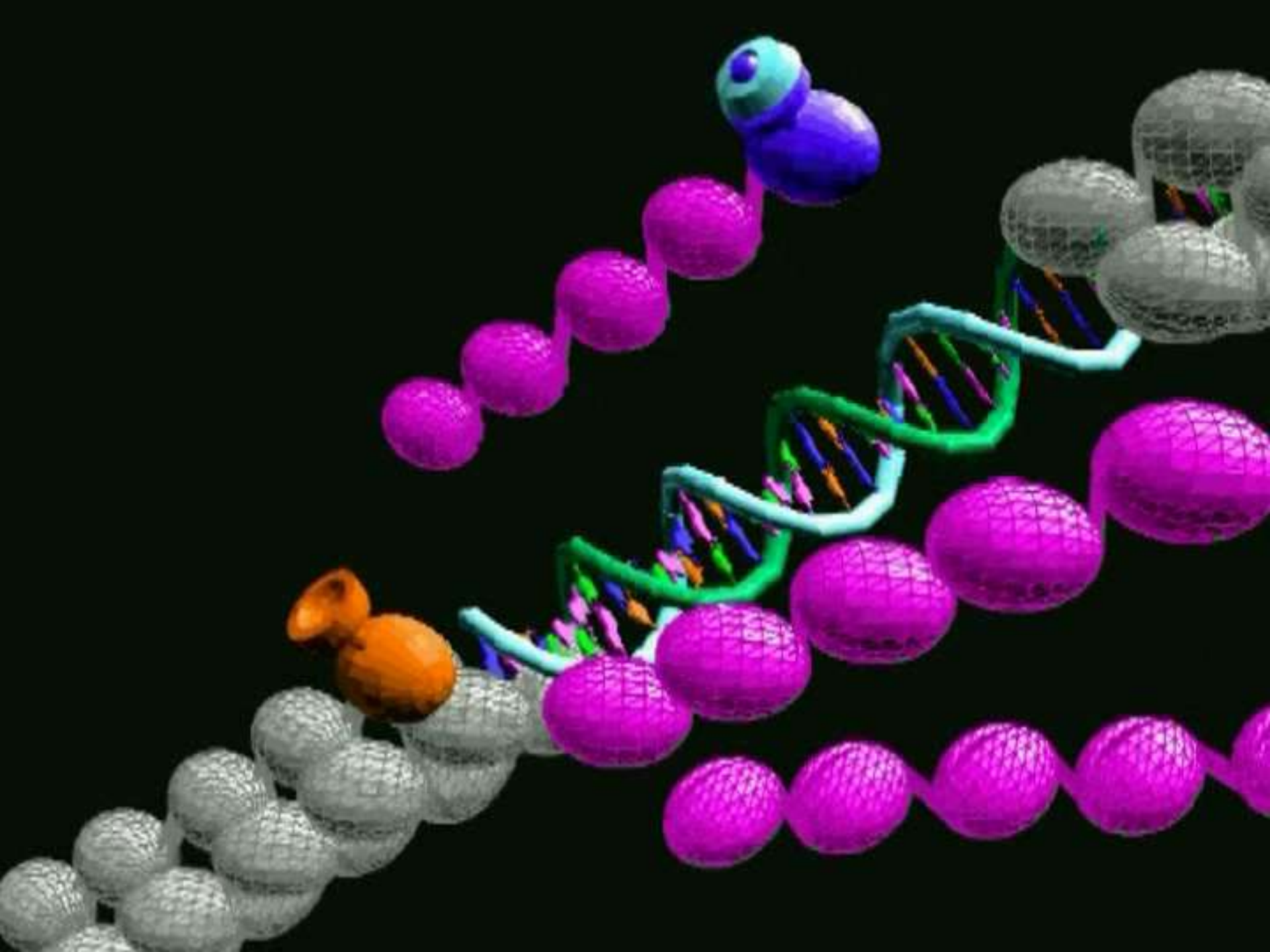
- Le **BASI ORGANICHE** di un filamento sono legate alle **BASI ORGANICHE** dell'altro filamento da legami deboli di idrogeno per produrre una struttura simile ad una scala di pioli modellata ad elica.
- L'ADENINA si lega solo alla TIMINA con formazione di 2 **legami di H**, mentre CITOSINA si lega solo alla GUANINA con formazione di **3 legami di H**.

Cromosoma: geni.....

- Le **molecole di DNA** si associano con le proteine globulari dell'ISTONE per formare la CROMATINA.
- **ISTONE** = *proteina coinvolta nella regolazione della funzione del DNA*
- **CROMATINA** = *sostanza specifica del nucleo costituita da DNA legato a proteine basiche (istoni e protamine) e da una quota minima e variabile di RNA*
- L'RNA contiene le stesse basi organiche del DNA eccetto la TIMINA che è sostituita dall'URACILE che si può legare solo all'ADENINA.



- Formazione dell'mRNA per trascrizione di filamenti di DNA nel nucleo della cellula. Un segmento della molecola di DNA viene aperto, e l'RNA polimerasi (un enzima che non è mostrato) monta i nucleotidi nell'mRNA in accordo con le combinazioni di coppie di basi mostrate nell'inserto. Perciò la sequenza dei nucleotidi nel DNA determina la sequenza dei nucleotidi nell'mRNA. Quando i nucleotidi vengono aggiunti, viene formata una molecola di mRNA.



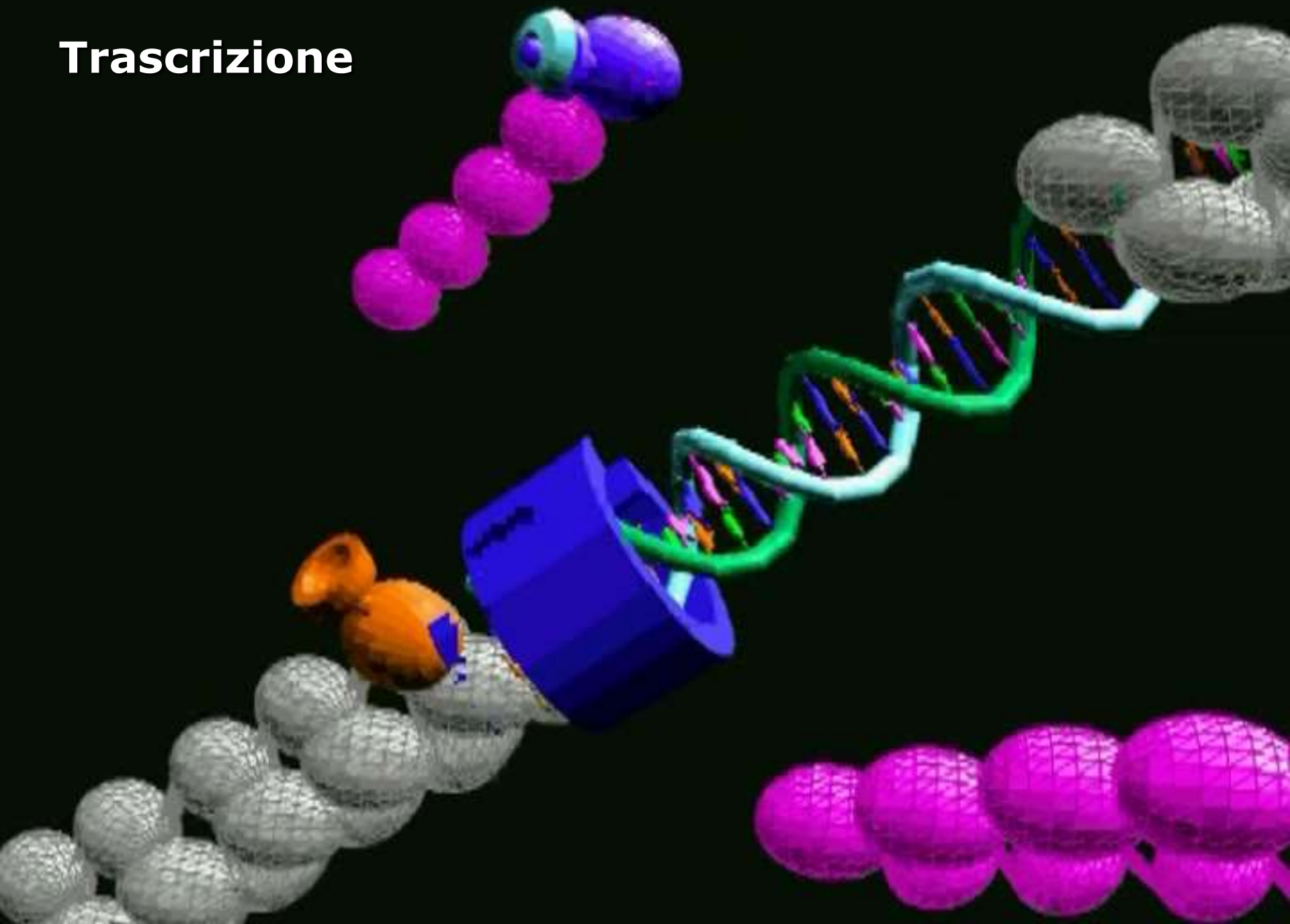
Esempio

- Un cuoco vuole una ricetta contenuta in un libro presente in biblioteca di Stato.
- Il cuoco non può portare fuori dalla biblioteca il testo, quindi è costretto a recarsi nella stessa e trascrivere su un pezzo di carta la ricetta (trascrizione – RNAm).
- Una volta copiata la ricetta esce dalla biblioteca di Stato e torna a casa (traslazione – RNAt) nella sua cucina dove realizzerà la ricetta (sintesi proteica – RNAr).

■ In pratica:

- **RNA_m** --- copia di informazioni che viaggia dal nucleolo al nucleo ai ribosomi
- **RNA_t** --- molecola di trasporto specializzata in grado di veicolare gli aminoacidi verso il ribosoma
- **RNA_r** --- rappresenta l'RNA ribosomiale associato a certe proteine per formare il RIBOSOMA

Trascrizione



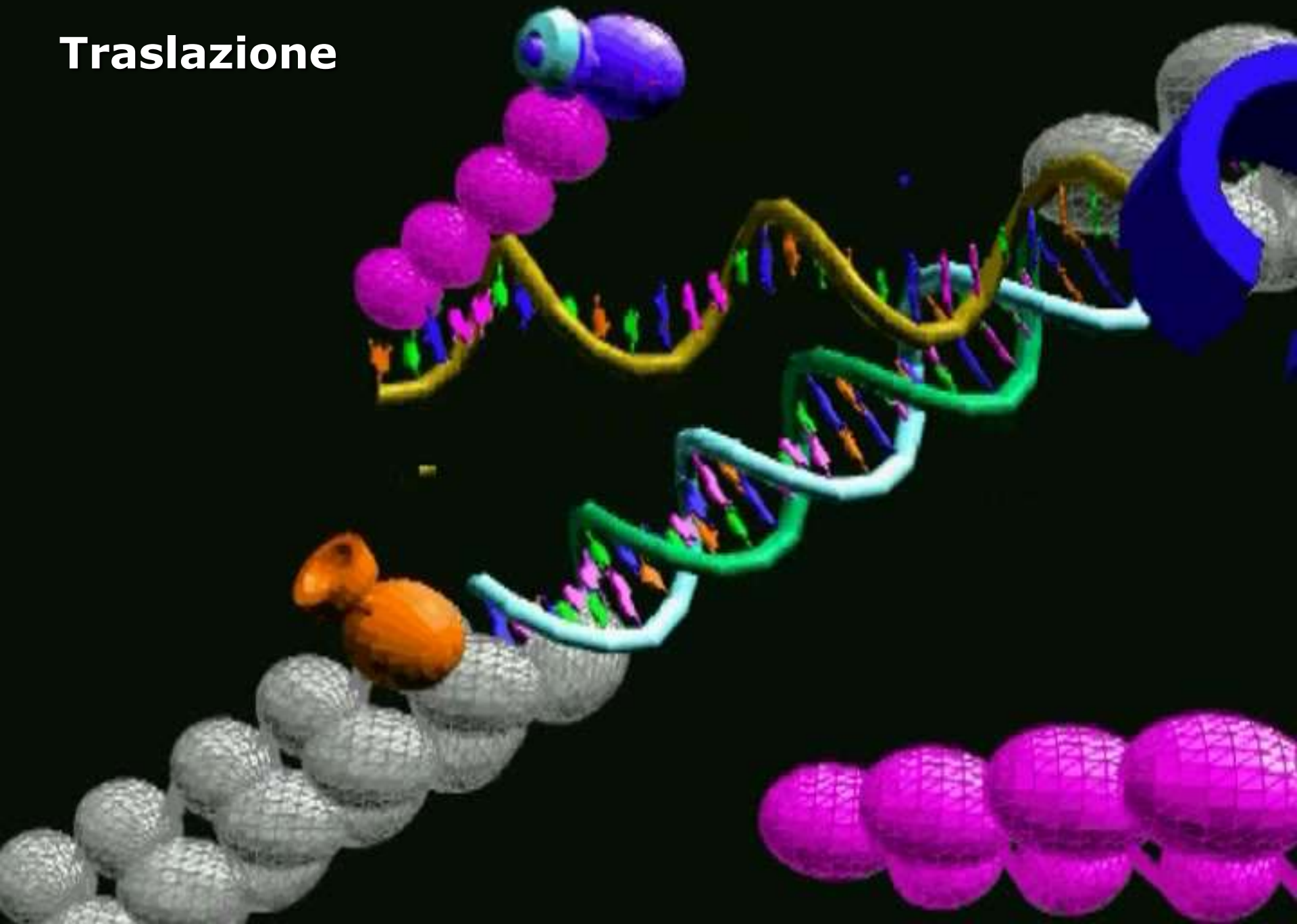
Trascrizione

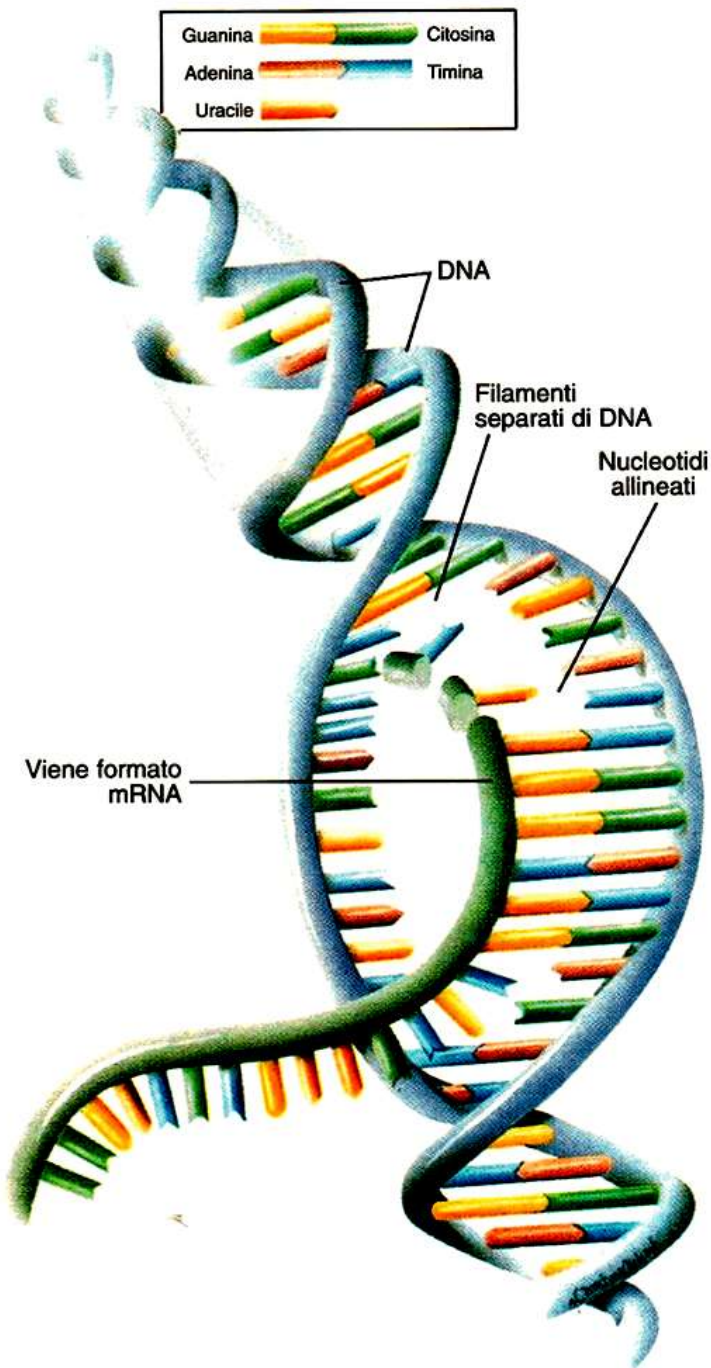
- È la sintesi dell'RNAm che utilizza la sequenza di nucleotidi presenti nel DNA.
- I nucleotidi di RNA si combinano tramite reazioni di disidratazione catalizzate dall'enzima RNA – polimerasi per formare un lungo segmento di RNAm.
- L'RNAm contiene l'informazione richiesta per determinare la sequenza degli aminoacidi in una PROTEINA.
- L'informazione genetica viene veicolata in gruppi di 3 nucleotidi chiamati CODONI.

Esempio: trascrizione

- CTA nel DNA --- CODONE --- GAU nel RNAm
- Ciascun CODONE codifica uno specifico aminoacido.
- Esistono 64 possibili CODONI di RNAm, ma nelle proteine ve sono solo 20 aminoacidi.
- Alcuni CODONI non codificano aminoacidi, ma svolgono altre funzioni.

Traslazione





- Formazione dell'mRNA per trascrizione di filamenti di DNA nel nucleo della cellula. Un segmento della molecola di DNA viene aperto, e l'RNA polimerasi (un enzima che non è mostrato) monta i nucleotidi nell'mRNA in accordo con le combinazioni di coppie di basi mostrate nell'inserto. Perciò la sequenza dei nucleotidi nel DNA determina la sequenza dei nucleotidi nell'mRNA. Quando i nucleotidi vengono aggiunti, viene formata una molecola di mRNA.

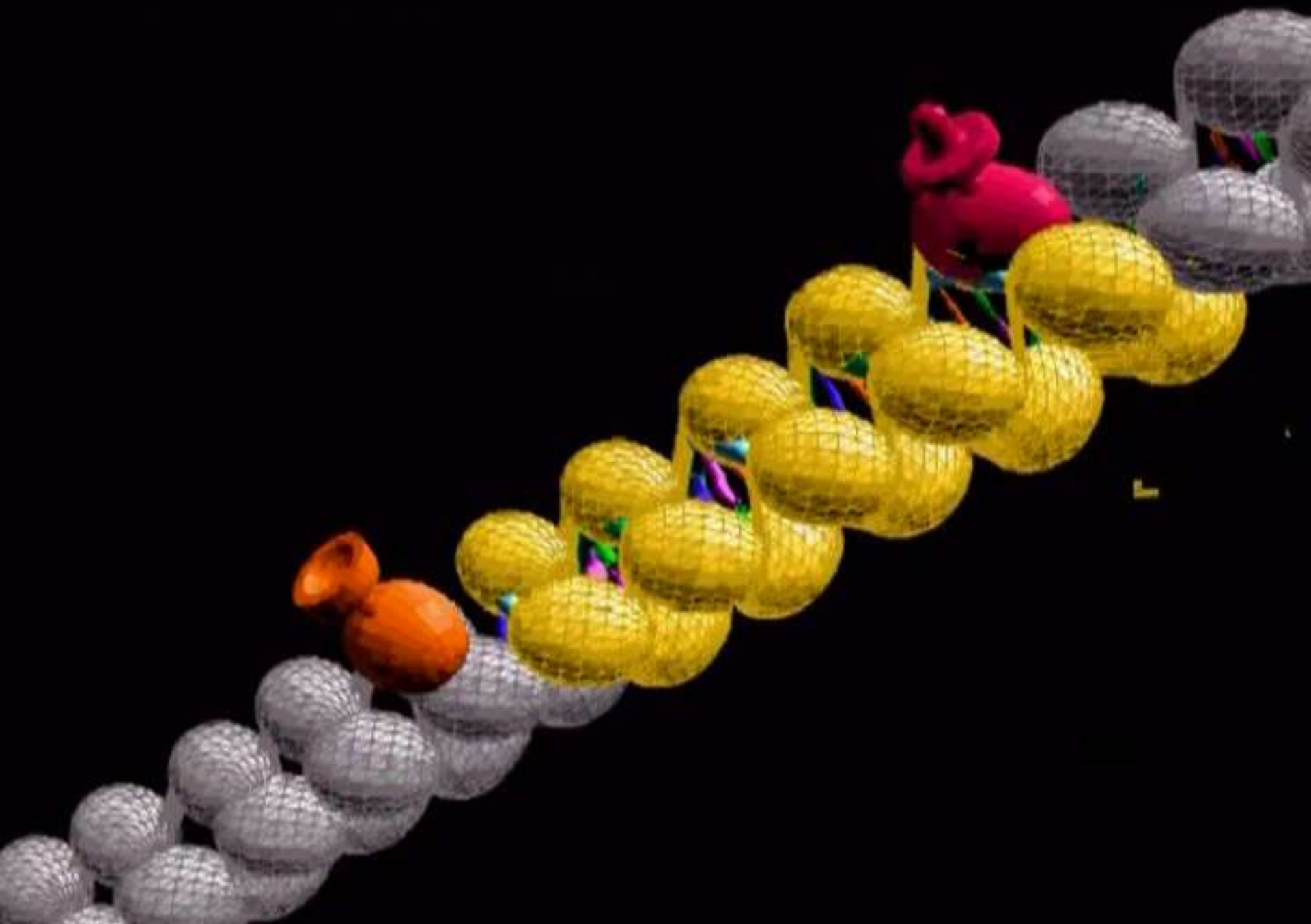
Traslazione

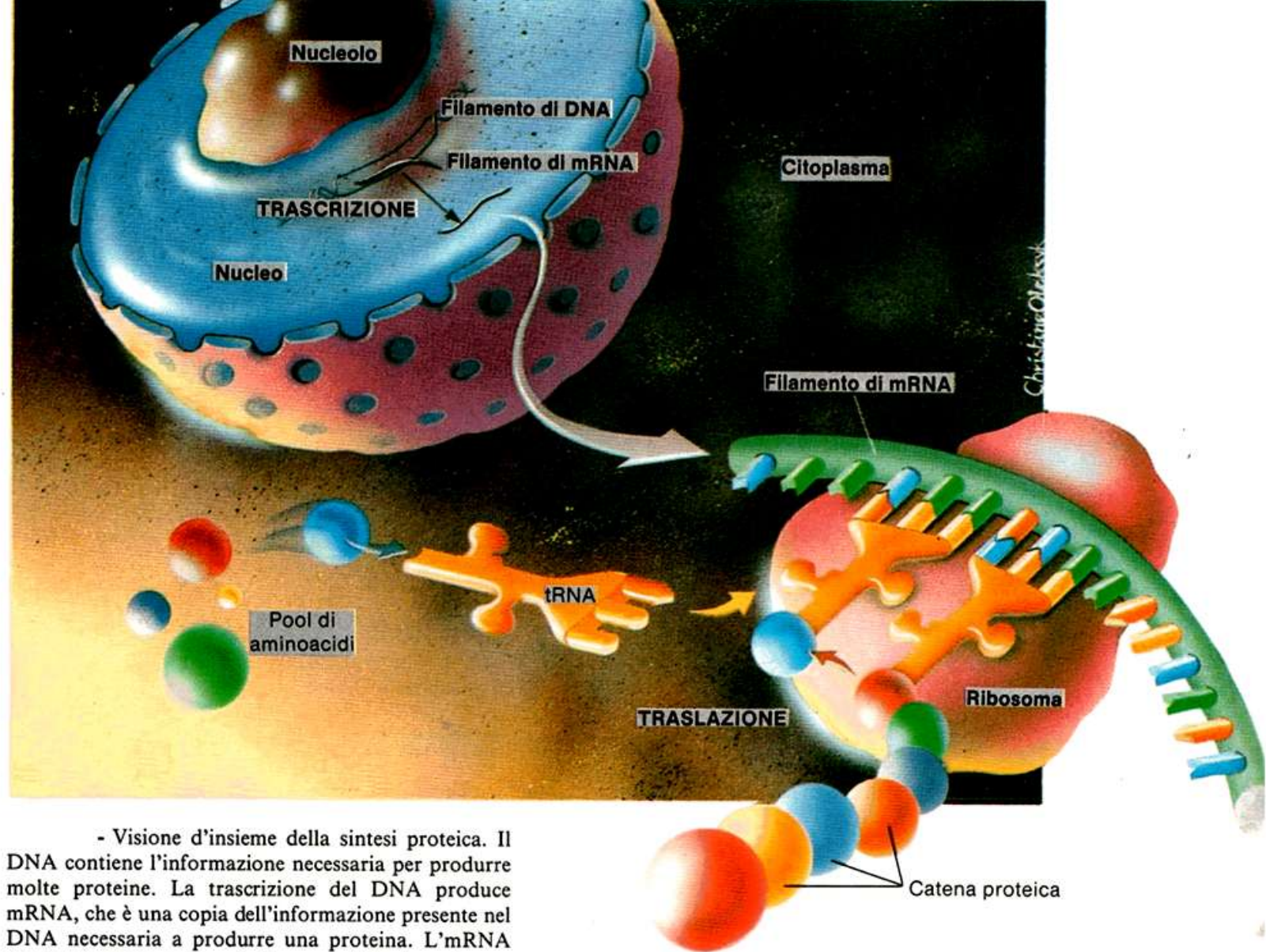
- È la sintesi di una proteina a livello del ribosoma in risposta ai CODONI di RNAm.
- La funzione dell'RNAt è di far accoppiare uno specifico aminoacido con uno specifico CODONE Ddi RNAm.
- Per questo un'estremità di ciascun tipo di RNAt si combina con uno specifico aminoacido.
- L'altra estremità dell'RNAt ha un'ANTICODONE che consta di 3 NUCLEOTIDI.

Esempio: traslazione

- l'anticodone può combinare solo con il suo CODONE accoppiato
ovvero

RNA_t --- ACIDO ASPARTICO con ANTICODONE CUA --- CODONE
GAU --- RNA_m --- ACIDO ASPARTICO





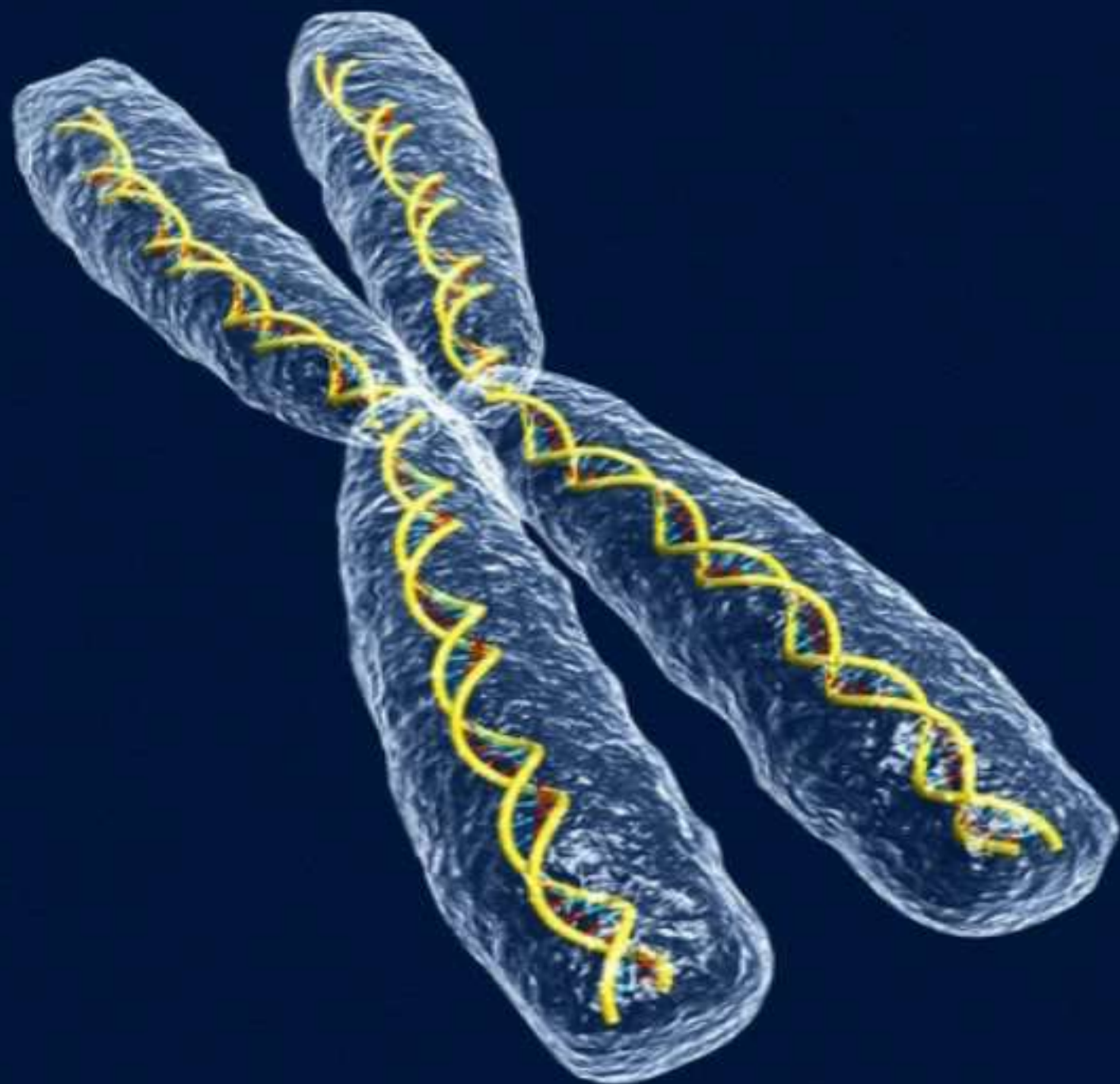
- Visione d'insieme della sintesi proteica. Il DNA contiene l'informazione necessaria per produrre molte proteine. La trascrizione del DNA produce mRNA, che è una copia dell'informazione presente nel DNA necessaria a produrre una proteina. L'mRNA lascia il nucleo e va verso il ribosoma. Allo stesso tempo gli aminoacidi, le unità costitutive delle proteine, vengono veicolati verso il ribosoma dal tRNA. Nel processo di traslazione l'informazione contenuta nell'mRNA viene usata per determinare il numero, i tipi, e la disposizione degli aminoacidi nella proteina.

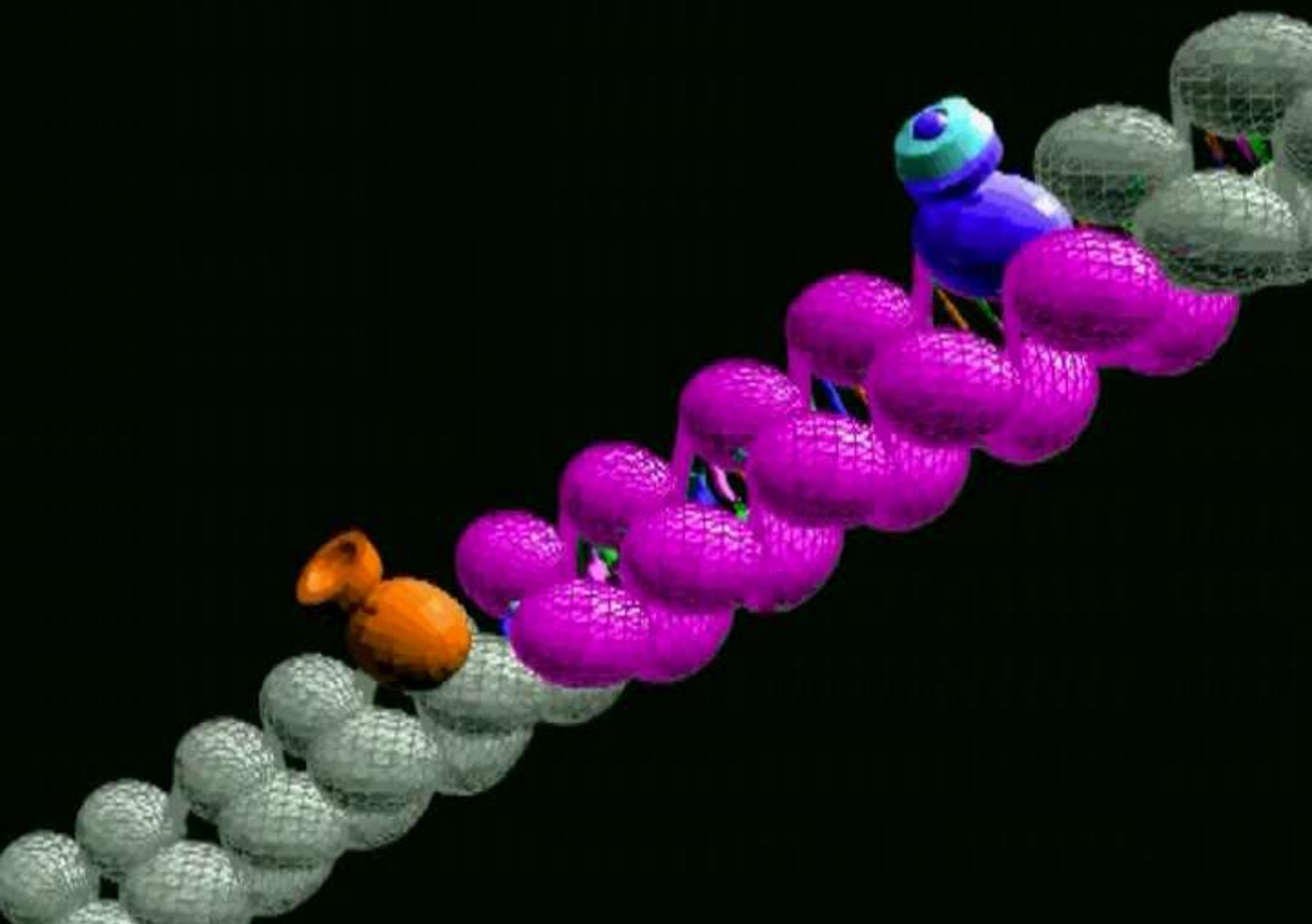
Sintesi Proteica

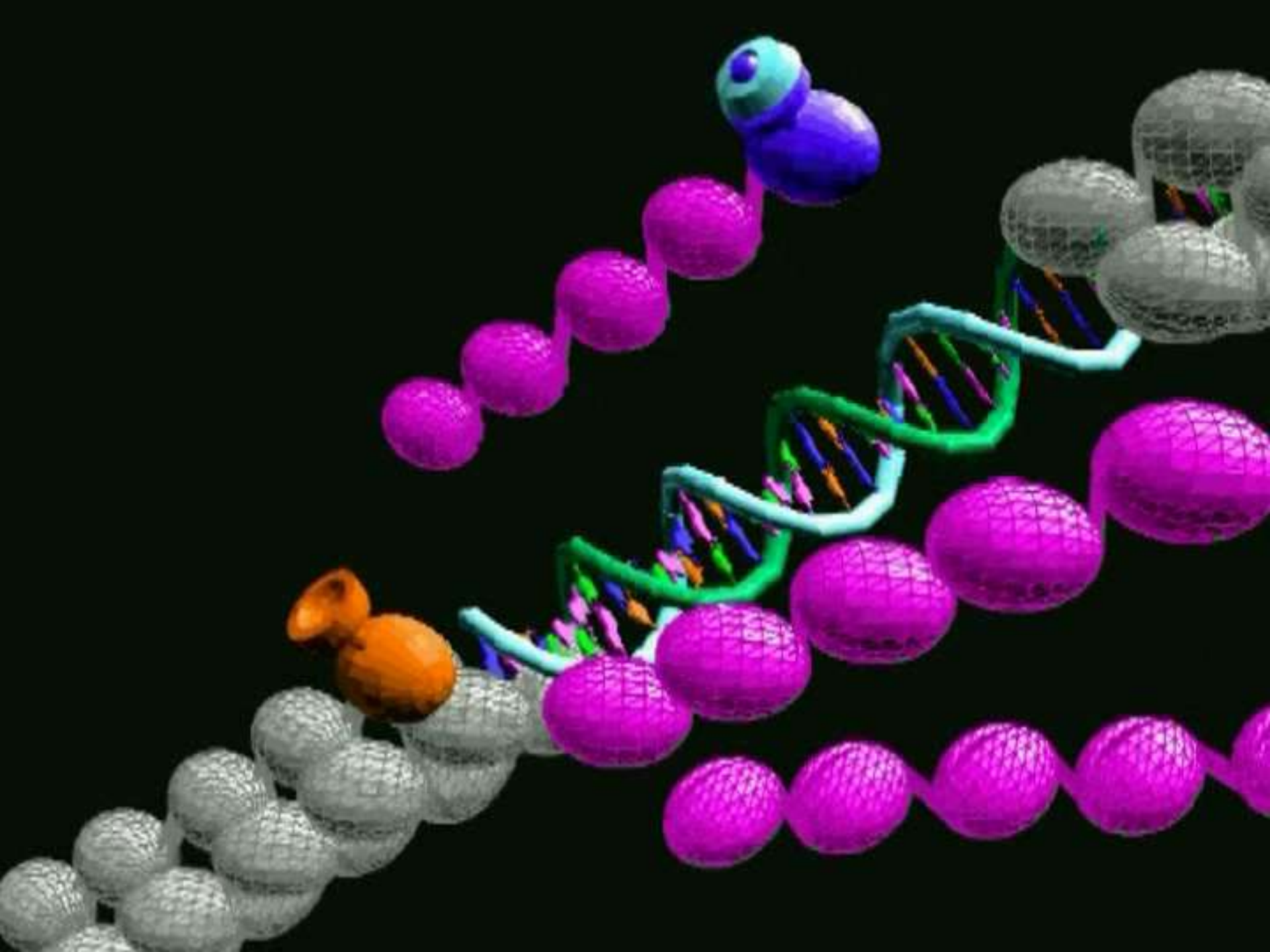
- Le **PROTEINE** formano il *CITOSCHELETRO CELLULARE*.
- Ogni **3 NUCLEOTIDI** in sequenza si codifica un *AMINOACIDO*.
- Tutte le triplette richieste per codificare la sintesi di una specifica proteina vengono chiamate **GENE**.

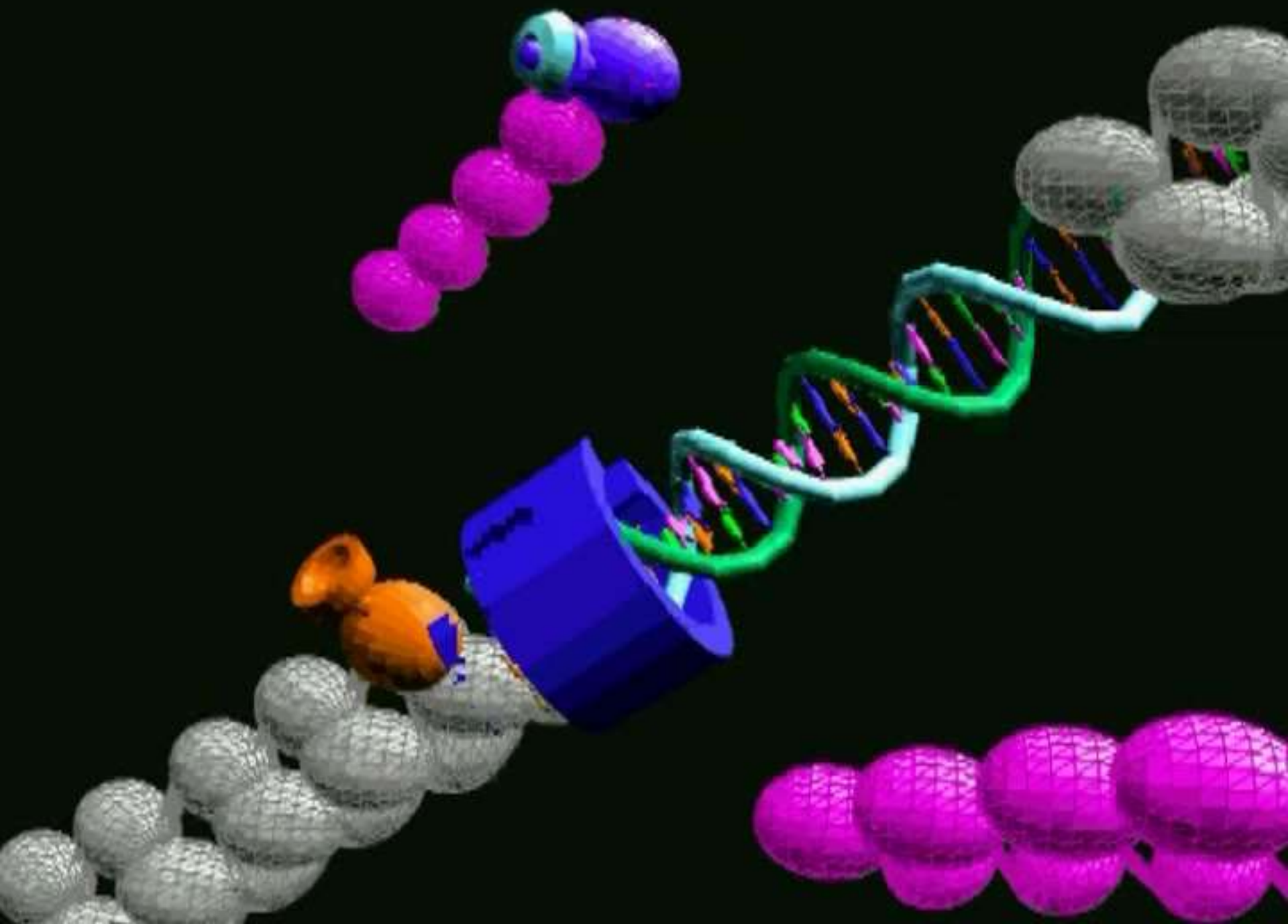
Sintesi Proteica

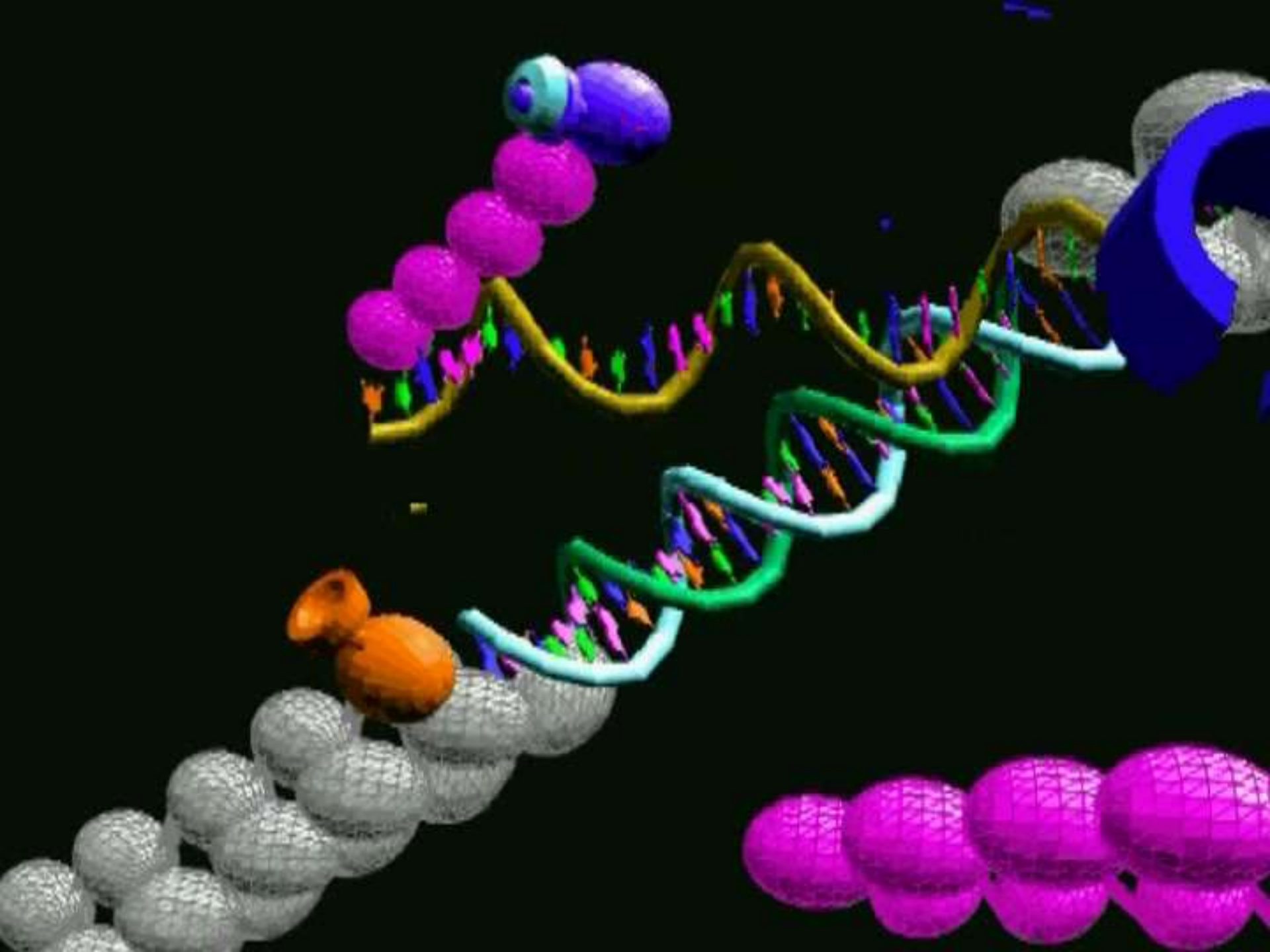
- La produzione delle proteine dall'informazione racchiusa nel DNA prevede 2 passaggi:
 - la TRASCRIZIONE
 - e la TRASLAZIONE
- La **TRASCRIZIONE** rappresenta il processo di formazione di RNA da uno stampo di DNA
- La **TRASLAZIONE** rappresenta la sintesi di una catena polipeptidica a livello del ribosoma in risposta all'informazione contenuta di RNAm.

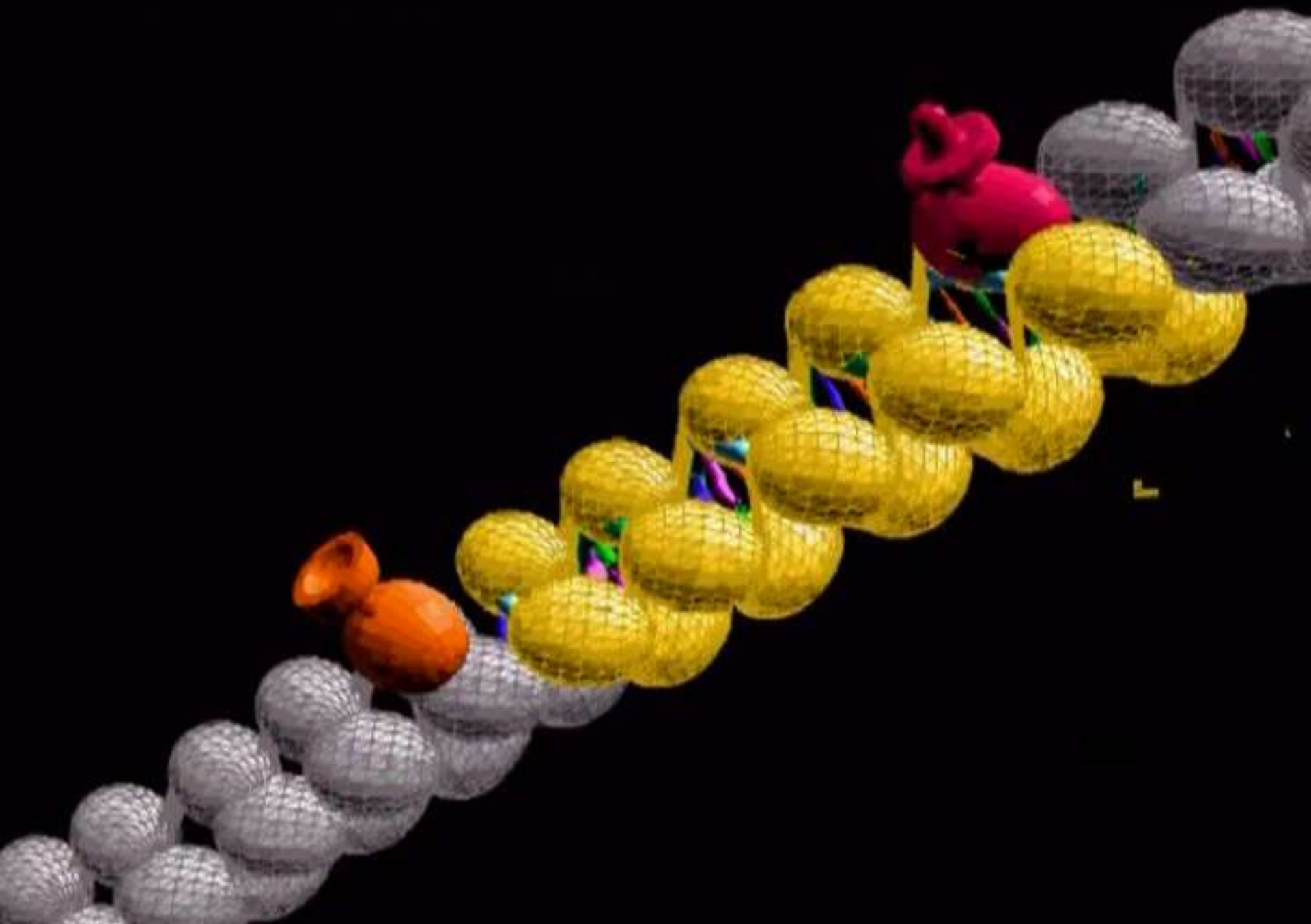












Folic Acid
Vitamin B12
Choline

Agouti Mutant

Agouti Mutant

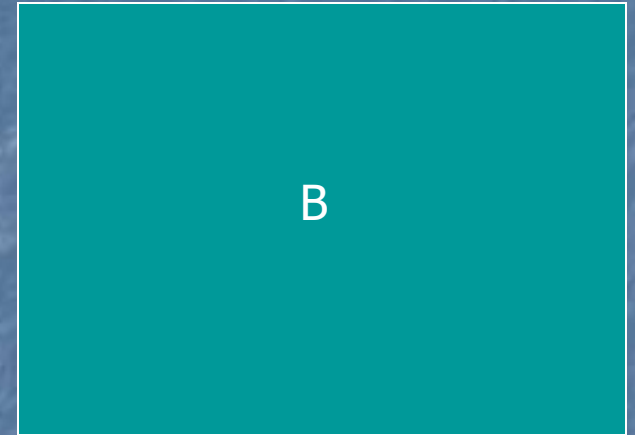
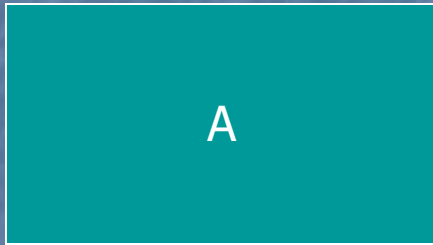




Straighten out. Methylation stimulated by supplements helps unkink the tails of mutant mice.

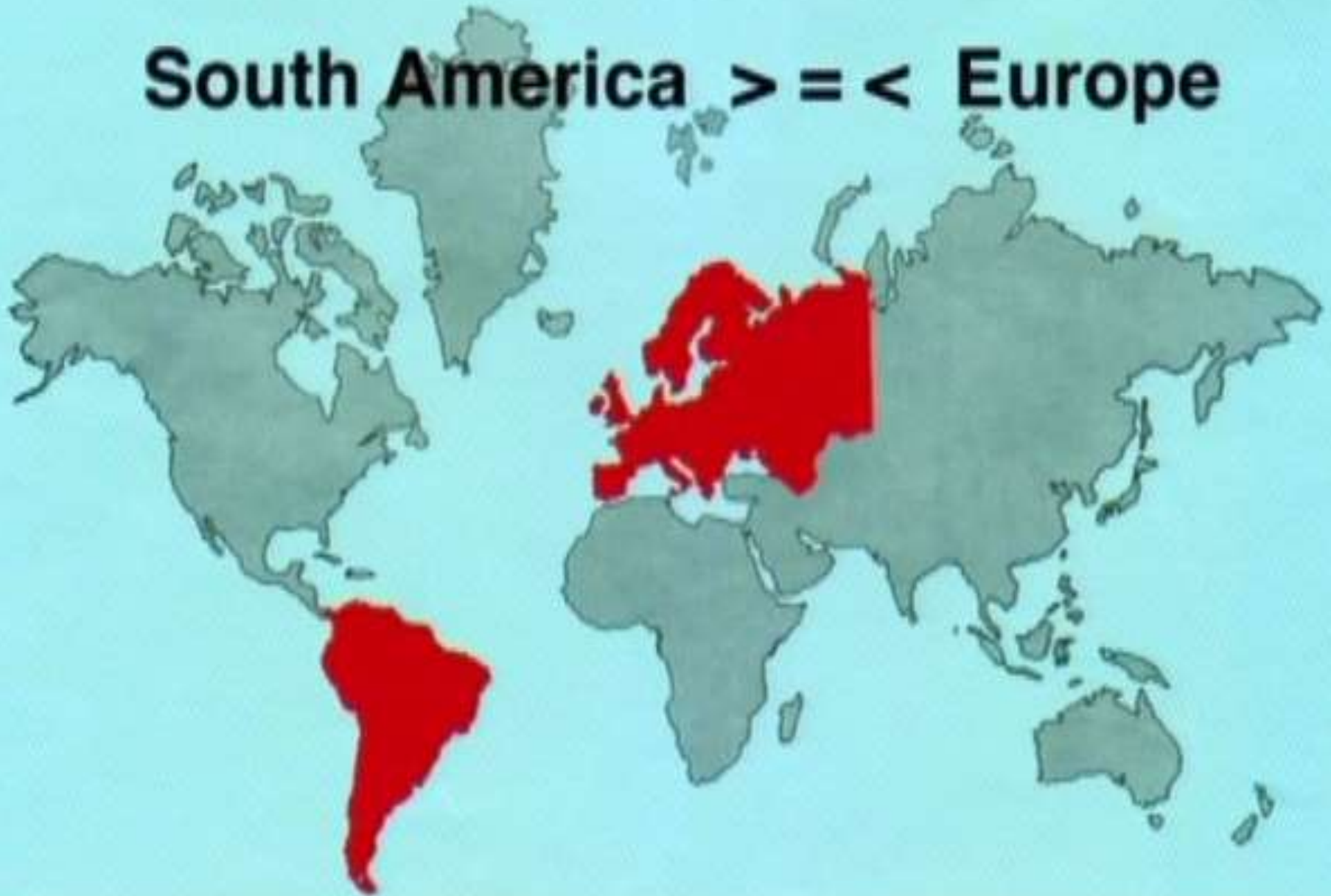
2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- **La natura e l'educazione sono la base della salute (EPIGENETICA)**
- Oggi ci fanno credere che noi siamo vittima dei nostri geni
- La percezione controlla i geni ovvero come devono essere letti e replicati
 - **La percezione può riscrivere il codice genetico**
- Le credenze in medicina controllano la biologia



Le percezioni si apprendono

South America $\geq$ Europe

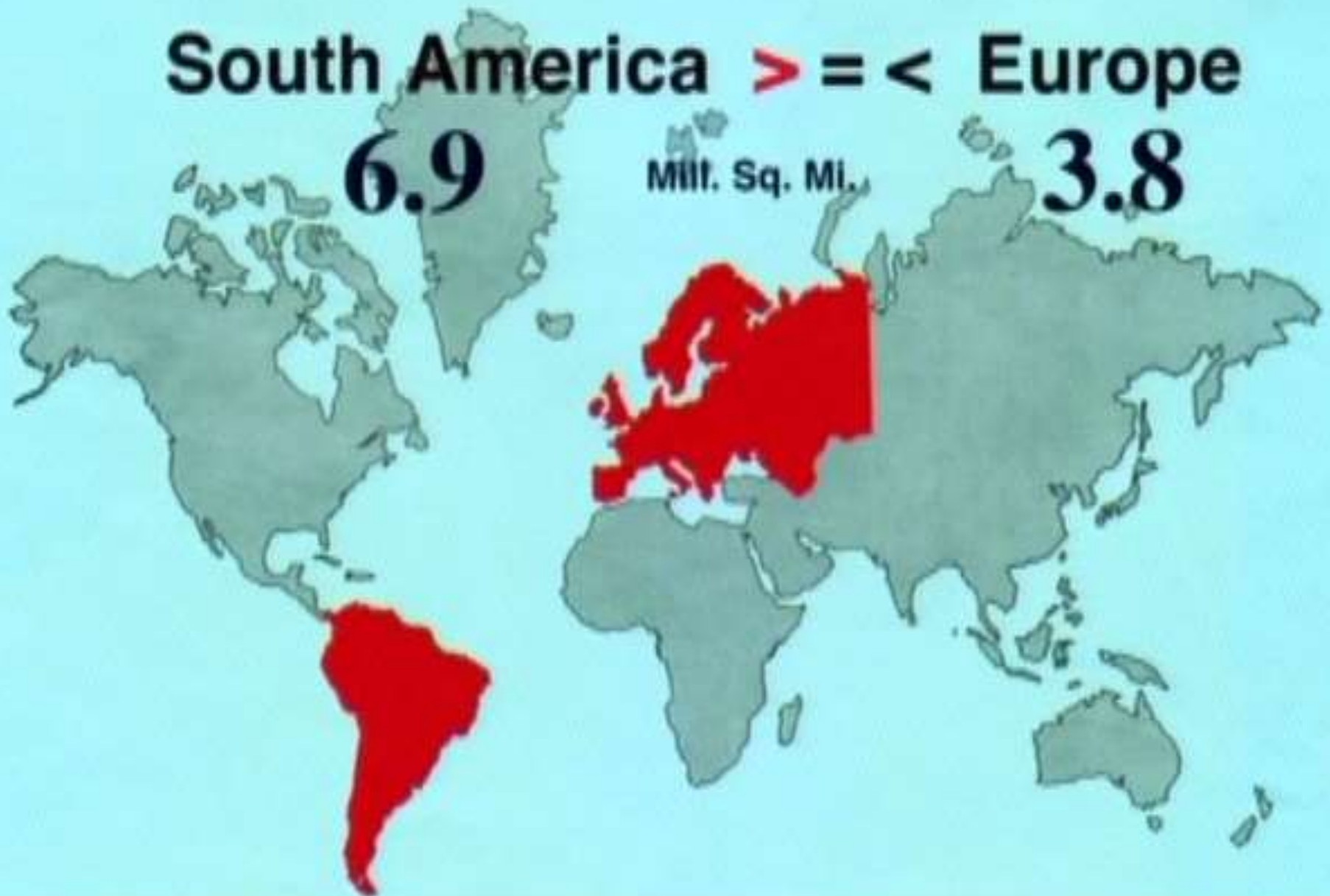


South America > = < Europe

6.9

Mill. Sq. Mi.

3.8





Both nature and nurture are important, and both are intertwined, but what's bigger is epigenetics, in terms of bulk. **Genomics** might be the **tip** of the iceberg, but I truly believe that **Epigenetics** is the **base**.

R. Jirtle (6/06)



2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- *Noi siamo una comunità cellulare e siamo una comunità di individui, quindi siamo condizionati dai pensieri di tutti coloro che popolano il pianeta*

- **Effetto placebo** = salute

- **Effetto nocebo** = morte

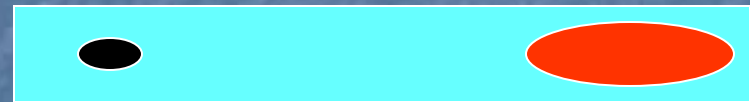
- I Battisti curano solo con il pensiero, vivono dopo morsi di serpenti, bevono stricnina a dosaggi mortali senza conseguenze

- Ma non tutti possono fare questi esperimenti perché la comunità pensa in modo differente

**Meccanismo di crescita = la protezione
è annullata**



**Meccanismo di protezione = la
crescita è interrotta**



 Nutriente

 Tossina

**Asse ipotalamico ipofisario
surrenalico
(sangue agli arti o ai visceri)**

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- Gli ormoni dello stress bloccano il sistema immunitario
 - **Esempio:**
Infezione batterica nello stesso istante che un leone mi vuole sbranare: conclusione scappo e me ne infischio dell'infezione
- Una volta scappati però la malattia avanza rapidamente
- La **percezione** è genetica, **mente conscia** e **mente sub conscia** = educazione

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- **La consapevolezza rappresenta lo sviluppo**

- Lo sviluppo del bambino è rappresentato dagli stimoli positivi o negativi che la madre percepisce e questo dipende anche dal padre
- Lo stile genitoriale della madre controlla lo sviluppo genetico della prole

- *Il bambino apprende con lo sguardo (un bambino che cade dall'altalena guarderà i genitori e piangerà solo se questi si dimostrano preoccupati)*

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

■ EEG:

- **onde delta** (0/2 anni – sonno profondo – 0,5/4 Hz – inconscio)
- **onde teta** (2/6 anni – immaginazione – 4/8 Hz)
- **onde alfa** (6/12 anni – coscienza tranquilla – 8/12 Hz)
- **onde beta** (oltre i 12 – coscienza attiva – 12/35 Hz)

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- **La coscienza non è disponibile fino ai 6 anni**

- *Questa viene definita fase programmabile dell'inculturazione (fase del super apprendimento)*

- **Sub conscio** elabora 40 milioni di bit al secondo ed è abitudinaria non creativa (elaborazione rapida) – 95%
- **Coscienza** corteccia prefrontale ("se") elabora 40 bit al secondo ed è creativa (elaborazione lenta) – 5%

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- **Esempio:** guido l'autovettura e parlo con il mio vicino (guido in modo sub conscio – parlo in modo conscio)
- **Esempio:** il mangia nastri – inserisco una cassetta che non mi piace; il mangia nastri rappresenta il subconscio programmato, mentre ascolto la musica vorrei cambiarla ma per farlo devo utilizzare la manualità perché solo la voce non basta

2° teorema: I geni controllano l'espressione biologica

- **Consapevolezza della coscienza + ipnoterapia sono in grado di modificare il programma subconscio**
- *Per cambiare la realtà bisogna modificare le credenze*
- Se noi fossimo solo spirito non comprenderemmo il gusto, il bello del tramonto, l'emozione dell'amore etc., quindi abbiamo bisogno anche di un corpo
 - **MENTE = Sub coscienza (automatismo) + super coscienza (intuito) = autoconsapevolezza**

**3° teorema: la convinzione
dell'evoluzione darwiniana ci fornisce
l'universo biologico differente**

■ SBAGLIATO

Environmental Signal

Primary
"Cause"



Regulatory Protein

Epigenetic
Control



DNA

Long Term Memory



RNA

Short Time Memory



Protein

Behavioral Element

PRIMACY of DNA

**Se crediamo al METODO VIP allora
ha senso applicarlo altrimenti
lasciamo perdere**

Dieta a zona

- Nasce dal biochimico Barry Sears
- Strategia alimentare che consente:
 - Efficienza mentale e fisica
 - Ritardo dell'invecchiamento
 - Riduzione del rischio di malattie cardio tumorali
 - Controllo del peso corporeo

Dieta a zona

- Appena svegli mangiare entro l'ora e mezza
- Regole della zona:
 - Non rimanere mai più di 5 ore senza mangiare
 - Fare almeno 5 pasti al giorno
 - Fare almeno due spuntini oltre alla colazione – pranzo – cena
 - Ogni pasto principale deve essere così bilanciato 40% carboidrati – 30% proteine – 30% grassi

Dieta a zona: carboidrati

■ Cibi da preferire:

- Tutti i tipi di verdura tranne le patate, la zucca, la barbabietola e la carota
- Tutti i tipi di frutta tranne la banana, il caco, l'anguria, il melone, il mango e la papaia; da evitare completamente le uvette, i datteri e i fichi secchi
- L'orzo e l'avena

□ Cibi da consumare in quantità limitate:

- pane, grissini, crackers, fette biscottate, focacce, pizza e cereali alla mattina
- Biscotti
- Polenta
- Riso e pasta
- Succhi di frutta

■ Cibi da evitare:

- Bevande dolci (cola, aranciata, chinotto etc.)
- Torrone, merendine e brioche in genere
- Bevande alcoliche

Dieta a zona: proteine

■ Cibi da preferire:

- Pesce
- Pollo, tacchino e faraona
- Bresaola
- Latticini meno grassi
- Cibi a base di proteine di soia (tofu)
- Proteine in polvere + albume in compresse

□ Cibi da consumare in quantità limitate:

- Speck, prosciutto cotto e crudo (senza parte grassa)
- Carni bovine e suine magre, coniglio
- Carni in scatola magra e il tonno ben sgocciolato

■ Cibi da evitare o al limite da limitare molto:

- Frattaglie, carni grasse (capra, pecora, maiale, bovino)
- Pancetta, salame e altri insaccati
- Tuorlo d'uovo e formaggi grassi
- Latte intero
- Yogurt intero

Dieta a zona: grassi

■ Cibi da preferire:

- Olio extravergine di oliva
- Frutta oleosa (mandorle, pinoli, noci e nocciole) e l'avocado
- Olio di pesce (omega3)

□ Cibi da consumare in quantità limitate:

- Parti grasse delle carni
- Lardo, strutto, burro, mascarpone, panna
- Margarine

Dieta a zona

■ **Attenzione!!!**

- Un blocco completo organizzato in 40 – 30 – 30 è rappresentato da 200g. Di latte e/o di yogurt

- ***L'obiettivo primo della zona è rappresentato dai giusti equilibri ormonali:***
 - a) le proteine innalzano il GLUCAGONE (favorisce la mobilizzazione e il consumo)
 - b) i carboidrati innalzano l'insulina (favorisce l'accumulo)
 - c) i pasti sopra i 5 – 6 blocchi anche se corretti innalzano l'insulina
 - d) i grassi unitamente a livelli elevati di insulina facilitano l'innalzamento degli ***eicosanoidi cattivi***

Dieta a zona

■ **Attenzione!!!**

- Un blocco completo organizzato in 40 – 30 – 30 è rappresentato da 200g. Di latte e/o di yogurt
- ***L'obiettivo primo della zona è rappresentato dai giusti equilibri ormonali:***
 - a) le proteine innalzano il GLUCAGONE (favorisce la mobilizzazione e il consumo)
 - b) i carboidrati innalzano l'insulina (favorisce l'accumulo)
 - c) i pasti sopra i 5 – 6 blocchi anche se corretti innalzano l'insulina
 - d) i grassi unitamente a livelli elevati di insulina facilitano l'innalzamento degli **eicosanoidi cattivi** (*sostanze in grado di regolare il sistema ormonale – superormoni*)

Dieta a zona: eicosanoidi

- Furono isolati per la prima volta negli anni '30

- Si suddividono in buoni e cattivi

- Gli ***eicosanoidi buoni:***

- Mantengono fluido il sangue
- Determinano la vasodilatazione dei vasi sanguigni
- Migliorano l'immunocompetenza
- Riducono il dolore
- Migliorano l'attività cerebrale

mentre quelli cattivi sono antagonisti

Dieta a zona: scelta dei cibi

- È possibile scegliere i cibi ad occhio senza pesarli nel seguente modo:
 - Carboidrati: verdura 3 – 4 pugni della mano fra cotta e cruda, pane ½ pugno della mano, frutta 1 pugno della mano
 - Proteine: pesce – pollo - tacchino palmo della mano

Dieta a zona: blocco e blocchetti

■ BLOCCO:

1 blocchetto di carboidrati (9 g.) + 1 blocchetto di proteine (7 g.)
+ 1 blocchetto di grassi (3 g.)

- Ad esempio 7 g. di proteine sono 40 g. di coscia di pollo
- Ad esempio 9 g. di carboidrati sono 100 g. di albicocche
- Ad esempio 3 g. di grassi sono 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva o mandorle – pinoli etc. (frutta secca oleosa)

Dieta a zona: spuntini

- **BLOCCO:**
Utilizzare le barrette

Dieta a zona: da 2 a 5 blocchi

- *Il numero di blocchi viene calcolato da individuo ad individuo*
- *La colazione, il pranzo e la cena devono essere sempre costituiti da un minimo di 2 a massimo 5 blocchi*
 - **Criterio di calcolo per i blocchi:**
 - Scelta dei cibi da preferire in proteine e successivamente in carboidrati i grassi vengono per ultimi
 - Verificare a quanti grammi di quel cibo corrisponde un miniblocco
 - Infine moltiplicare quella dose per il numero di blocchi

ESEMPIO:

3 blocchi a pranzo di proteine sotto forma di coscia di pollo = 1 blocco è 40 grammi; 3 blocchi sono 120 grammi (3 x 40 g.)
1 blocco di carboidrati = 300 g. di verdura
1 blocco di grassi = 2 noci

Dieta a zona: come stabilire i blocchi quotidiani

- Necessita la conoscenza della massa magra e dell'attività fisica svolta dalla persona
 - Minimo 11 massimo 18

Dieta dei Gruppi Sanguigni

- ✓ *Peter D'Adamo* (medico naturopata) ha considerato i gruppi sanguigni come la chiave interpretativa dei misteri della vita, della salute e della malattia (cultura giapponese).
- ✓ Nei 4 gruppi sanguigni sono iscritte le capacità genetiche di adattamento del sistema digerente e di quello immunitario.

Dieta dei Gruppi Sanguigni

I **gruppi sanguigni** vengono così suddivisi:

- **Tipo O** non hanno antigeni e possiedono anticorpi diretti contro gli antigeni del gruppo A e B (DONATORE UNIVERSALE 40% della popolazione)
- **Tipo AB** hanno antigeni A e B e non possiedono anticorpi anti – A ed anti – B (RICEVITORE UNIVERSALE 5% della popolazione)
- **Tipo A** hanno l'antigene A ed anticorpi anti – B (40% della popolazione)
- **Tipo B** hanno l'antigene B ed anticorpi anti – A (15% della popolazione).

Tale classificazione è importante nelle trasfusioni per evitare il rischio di agglutinazione che può comportare la morte del soggetto.

Dieta dei Gruppi Sanguigni

- Alcuni ricercatori hanno evidenziato che molte sostanze contenute negli alimenti sono in grado di provocare fenomeni di agglutinazione, anche se molto più deboli, nei confronti delle cellule di determinati gruppi sanguigni, provocando l'attivazione di fenomeni di vero e proprio rigetto.
- *Ad esempio molte **lectine** di origine alimentare presentano caratteristiche simili all'antigene dei gruppi sanguigni e si comportano pertanto come nemici per le persone che possiedono anticorpi diretti contro quello specifico antigene.*

Lectine

- Il latte ad esempio possiede *lectine* simili all'antigene B: se una persona è gruppo sanguigno tipo A e beve il latte, scatena un'immediata reazione specifica immunitaria con fenomeni di agglutinazione nel tentativo di eliminare l'intruso.

Lectine

Tutte le *lectine* (sono proteine che possiedono fenomeni di agglutinazione) esercitano un effetto magnetico.

E' possibile oggi eseguire un **test dell'INDACANO** condotto sulle urine. Con una misurazione su scala calorimetrica è possibile misurare l'eliminazione di indacano, una sostanza del gruppo chimico degli indoli, che viene escreta con le feci e l'urina, quando l'organismo (fegato ed apparato gastrointestinale) non riesce a digerire le proteine.

Test

I risultati della reazione con il test dell'indacano vanno interpretati secondo la seguente scala di valutazione:

- 0 – 2 valore buono,
- 2 – 3 presenza di qualche problema,
- 3 – 4 condizione critica.

Filosofia di Peter D'Adamo

Secondo *Peter D'Adamo* è possibile classificare gli alimenti in:

- **adatti** – nel senso che ad ogni singolo gruppo sanguigno gli alimenti ingeriti svolgono un ruolo nutrizionale ottimale, assicurando un'attività primaria antiossidante, antimutagena ed anticancro (IPPOCRATE che il tuo alimento sia il tuo medicamento)
- **indifferenti** – nel senso che apportano ed assicurano il valore nutrizionale al corpo umano senza interagire negativamente con esso
- **sconsigliati** – nel senso che vanno limitati o evitati in quanto contengono sostanze indigeribili (esempio: le lectine).

Gruppo Sanguigno "O"

GRUPPO O: definito *Cacciatore – Raccoglitore* è il gruppo sanguigno più antico comparso per primo nel continente africano. Le caratteristiche biologiche del gruppo O sono:

- apparato digerente efficiente,
- sistema immunitario attivo,
- difficoltà di adattamento a nuove condizioni ambientali e nutrizionali (conseguenza la stipsi),
- tendenza ad un rallentamento dell'attività tiroidea,
- benessere da un'attività fisica o sportiva regolare ed intensa,
- benessere dall'assunzione di carni magre, pesce, frutta e verdura,
- scarsa tolleranza per i cereali, legumi, pasta, latte e latticini.

Gruppo Sanguigno "O"

Le maggiori affezioni morbose possibili dei soggetti con gruppo O sono:

- disturbi della coagulazione,
- processi infiammatori,
- dolori articolari,
- ulcera gastroduodenale,
- manifestazioni allergiche.

Gruppo Sanguigno "O"

Decalogo alimentare per il gruppo O:

- 1) consumare carni magre (agnello, fegato, manzo, vitello, pollo, coniglio, anatra, tacchino) abbinate a frutta e verdura.
- 2) Favorire il consumo di pesce, crostacei, frutti di mare (ricchi di Omega 3), evitando aringhe in salamoia, caviale, pesce gatto, polpo, salmone affumicato, pesce salato, essiccato o conservato.
- 3) Evitare o ridurre carne di maiale, salumi, insaccati, affettati, carni conservate, cibi in salamoia (la presenza di nitrosammine e aflatossina aumenta il rischio di tumori del cavo orale, dell'esofago, del retto, ma soprattutto dello stomaco)
- 4) Limitare il consumo di latte e latticini (formaggi), uova. E' consentito l'uso di burro, mozzarella, fiocchi di latte magro, latte e formaggio di soia.

Gruppo Sanguigno "O"

- 5) Limitare i prodotti a base di frumento, mais e cereali (pane, polenta, pasta). Il glutine ivi contenuto è ricco di lectine che frenano l'attività dell'insulina (filosofia di *Barry Sears*)
- 6) Consumare frutta e verdura in abbondanza, riducendo il consumo di ortaggi della famiglia delle Crocifere (cavoli, cavolini di Bruxelles, verze) in quanto potrebbero deprimere l'attività tiroidea e di ortaggi della famiglia delle Solanacee (melanzane, patate, ad eccezione dei pomodori) in quanto ricchi di lectine che tendono a depositare nelle strutture articolari.
- 7) Privilegiare l'olio extravergine di oliva.
- 8) Limitare il caffè e preferire il tè; evitare la coca cola e le bibite gasate.
- 9) No alla sedentarietà e praticare attività fisica ed intensa.
- 10) Utilizzare, in presenza di disturbi fitocomplessi o infusi adatti. Esempio: liquirizia, luppolo, menta, olmo, quercia marina (*fucus vesiculosus*), rosa canina, tarassaco e tiglio.

Gruppo Sanguigno "A"

GRUPPO A: definito *Agricoltore* è il gruppo sanguigno comparso per primo in Medio Oriente a seguito delle mutate condizioni di vita che si verificarono con l'introduzione dell'agricoltura e dell'addomesticamento degli animali.

Gruppo Sanguigno "A"

Le caratteristiche biologiche del gruppo A sono:

- apparato digerente fragile,
- sistema immunitario variabile,
- adattamento a condizioni ambientali e nutrizionali stabili,
- benessere da un'attività fisica o sportiva rilassante,
- benessere da una dieta ricca in cereali e legumi,
- dieta vegetariana,
- scarsa tolleranza per carne, frumento, latte e latticini.

Gruppo Sanguigno "A"

Le maggiori affezioni morbose possibili dei soggetti con gruppo A sono:

- anemia,
- affezioni epatiche,
- disturbi cardiocircolatori,
- diabete di I tipo,
- neoplasie.

Gruppo Sanguigno "A"

Decalogo alimentare per il gruppo A:

- 1) preferire dieta ricca di cereali, legumi, verdure,
- 2) consumare frutta in abbondanza (almeno 3 volte al giorno) in particolar modo l'ananas che contiene bromelina un enzima detossificante che aumenta notevolmente la motilità intestinale e l'utilizzazione delle calorie.
- 3) limitare o evitare il consumo di carne, introducendo semmai pesce; evitare i cibi conservati, sotto sale o affumicati.
- 4) Ridurre latte, latticini, formaggi. Utilizzare la soia.
- 5) Evitare i cibi precotti e le carni insaccate (aumenta il rischio dei tumori).

Gruppo Sanguigno "A"

- 6) Consumare pesce in piccole quantità escludendo i pesci piatti (sogliola e passere di mare).
- 7) Consumare semi oleosi e frutta secca. Da evitare solo le noci brasiliane e pistacchio.
- 8) Contenere il consumo di prodotti a base di farina di frumento.
- 9) Praticare attività fisica rilassante.
- 10) Utilizzare fitocomplessi o infusi adatti (Aloe, Bardana, Biancospino, Camomilla, Cardo mariano, Echinacea, Valeriana).

N.B. Il metabolismo del gruppo A è l'opposto di quello del gruppo O.

Gruppo Sanguigno "B"

GRUPPO B: definito *Pastore – Nomade* è il gruppo sanguigno comparso per primo in Mongolia e nel Caucaso in Asia Centrale, penetrando successivamente in Europa con le invasioni barbariche. Rappresenta il culmine dell'evoluzione dell'uomo e sarebbe caratterizzato da equilibrio, adattabilità e creatività.

Gruppo Sanguigno "B"

Le caratteristiche biologiche del gruppo B sono:

- apparato digerente efficiente,
- sistema immunitario attivo,
- facilità di adattamento ambientale e nutrizionale,
- benessere da un'attività fisica moderata ed equilibrata,
- benessere seguendo una dieta variata con latte e latticini,
- scarsa tolleranza per salumi, carne di maiale, frutti di mare, semi e frutta secca.

Gruppo Sanguigno "B"

Le maggiori affezioni morbose possibili dei soggetti con gruppo B sono:

- sindrome da affaticamento cronico,
- diabete,
- malattie autoimmuni.

Gruppo Sanguigno "B"

Decalogo alimentare per il gruppo B:

- 1) Seguire una dieta onnivoro.
- 2) Consumare latte e latticini.
- 3) Consumare carni magre. Da evitare la carne di maiale e il pollo.
- 4) Limitare o evitare il consumo di insaccati e di salumi.
- 5) Consumare pesce ed evitare i frutti di mare. Sono sconsigliati: acciughe, anguilla, aragosta, cozze, gamberi, granchi, lumache, ostriche, polpo, vongole.

Gruppo Sanguigno "B"

- 6) Consumare ortaggi a foglia verde e frutta in abbondanza.
- 7) Limitare i prodotti a base di frumento e granoturco.
- 8) Limitare il consumo di semi e frutta secca ricchi di lectine che non riescono a digerire (arachini, nocciole, pistacchi e sesamo).
- 9) Praticare un'attività fisica moderata ed equilibrata.
- 10) Utilizzare fitocomplessi o infusi adatti. Esempio: eleuterococco, ginseng, liquirizia, menta e salvia. Evitare: aloe, barba di mais, fieno greco, luppolo, rabarbaro e tiglio.

Gruppo Sanguigno "AB"

GRUPPO AB: definito *Moderno - Enigmatico* è il gruppo sanguigno comparso per ultimo ed è relativamente raro. Le caratteristiche biologiche del gruppo AB sono:

- apparato digerente fragile,
- sistema immunitario variabile,
- facilità di adattamento a condizioni di vita moderna,
- benessere da un'attività fisica o sportiva rilassante o moderatamente impegnativa,
- benessere da una dieta mista, ma con moderazione,
- scarsa tolleranza per carni rosse, pasta, fagioli e frutta secca.

Gruppo Sanguigno "AB"

Le maggiori affezioni morbose possibili dei soggetti con gruppo AB sono:

- anemia,
- neoplasie,
- malattie cardiocircolatori.

Gruppo Sanguigno "AB"

Decalogo alimentare per il gruppo AB:

- 1) Limitare il consumo di carni rosse, evitare carni insaccate, conservate o affumicate.
- 2) Consumare pesce e frutti di mare; evitare acciughe, anguilla, aragosta, gamberi, granchi, ostriche, polpo, spigola, vongole.
- 3) Ridurre i prodotti a base di farina di frumento.
- 4) Limitare il consumo della pasta (1- 2 volte la settimana). Utilizzare il riso è più facilmente digeribile.
- 5) Consumare latte, latticini e formaggi.

Gruppo Sanguigno "AB"

- 6) Consumare ortaggi, in particolare pomodori e frutta secca in abbondanza. Gli antiossidanti presenti nel succo di pomodoro inibiscono la formazione di N-nitroso ad alta attività cancerogena. Particolarmente indicata la frutta alcalina (prugne, uva, frutti di bosco). Nell'uva ad esempio sono presenti polifenoli, antiossidanti e acido ellagico con forte azione anticancro.
- 7) Privilegiare i grassi vegetali. Si all'olio d'oliva no ai sottaceti e all'aceto. Evitare anche l'uso del pepe.

Gruppo Sanguigno "AB"

- 8) Si al vino rosso, tè e caffè.
- 9) Praticare attività fisica e sportiva rilassante e moderatamente impegnativa.
- 10) Utilizzare fitocomplessi o infusi adatti.
Esempio: biancospino, camomilla, cardo mariano, echinacea, eleuterococo, e valeriana.
Evitare l'aloe, il barba di mais, il fieno greco, il luppolo, il rabarbaro e il tiglio.

Alimentazione a Zig Zag di F.C. Hatfield, Ph. D.

■ Metodo Zig Zag:

- meno 2 Kcal per ogni 2 Kg del proprio peso corporeo al dì
- ridurre le Kcal dei lipidi
- mai saltare i pasti
- meno 60 Kcal ai pasti principali
- aumentare di 2 Kcal per ogni 2 Kg di peso corporeo 2 giorni la settimana

Definizione

- Strategia alimentare efficace per la perdita del T.A.% e per il mantenimento della massa magra ideale

Metodologia

- Zag = discendente della durata di 3 – 5 giorni
- Zig = ascendente della durata di 1 – 2 giorni
 - **Come perdere massa grassa e mantenere la massa magra**

Test di ingresso: obiettivi e attitudine

1. Rispetto ai tentativi precedenti, quanto sei determinato a perdere peso questa volta?

Punteggio:

1 per nulla

2 poco

3 abbastanza

4 molto

5 moltissimo

Test di ingresso: obiettivi e attitudine

1. Sei convinto di seguire il programma di dimagrimento fino al raggiungimento dell'obiettivo?

Punteggio:

1 per nulla

2 poco

3 abbastanza

4 molto

5 moltissimo

Test di ingresso: obiettivi e attitudine

1. Lo stress quotidiano quanto ti consente di sopportare l'impegno di un programma di dimagrimento?

Punteggio:

1 non posso

2 poco

3 sono incerto

4 posso sopportarlo bene

5 nessun problema

Test di ingresso: obiettivi e attitudine

1. In quanto tempo pensi di dimagrire e di raggiungere quindi l'obiettivo?

Punteggio:

- 1 non ho idea
- 2 spero di farcela nel tempo ipotizzato
- 3 non mi pongo il problema
- 4 tutto il tempo che ci vuole
- 5 nel modo e nei tempi migliori

Test di ingresso: obiettivi e attitudine

1. Durante la dieta, pensi di incamerare una quantità esagerata di cibi?

Punteggio:

- 1 sempre
- 2 frequentemente
- 3 qualche volta
- 4 raramente
- 5 mai

Test di ingresso: obiettivi e attitudine

1. Durante il periodo di dieta, pensi di sentirti depresso, arrabbiato o disturbato?

Punteggio:

- 1 sempre
- 2 frequentemente
- 3 qualche volta
- 4 raramente
- 5 mai

Punteggio finale

Se totalizzi da 6 a 16 punti non devi iniziare la dieta

Se totalizzi da 17 a 23 punti devi rafforzare la tua determinazione nei confronti della dieta prima di iniziare

Se totalizzi da 24 a 30 puoi iniziare subito (IDONEO)

Test di ingresso: i richiami di fame

1. Se senti pronunciare la parola cibo ti viene fame anche se non ce l'hai?

Punteggio:

- 1 mai
- 2 raramente
- 3 qualche volta
- 4 frequentemente
- 5 sempre

Test di ingresso: i richiami di fame

1. Se hai i tuoi cibi preferiti in casa, hai difficoltà a controllarti nel mangiare?

Punteggio:

1 mai

2 raramente

3 qualche volta

4 frequentemente

5 sempre

Test di ingresso: i richiami di fame

1. Ogni quanto mangi per fame fisica?

Punteggio:

1 mai

2 raramente

3 qualche volta

4 frequentemente

5 sempre

Punteggio finale

Se totalizzi da 3 a 6 punti devi cercare di controllare l'occasionale propensione a mangiare troppo

Se totalizzi da 7 a 9 punti fare la dieta sarà più facile se cerchi di resistere a richiami esterni e di mangiare solo quando hai fame

Test di ingresso: controllare le quantità di cibo

1. Anche se hai programmato di saltare il pranzo (problemi di lavoro) ti faresti convincere ad andare fuori a cena?

Punteggio:

- 1 mangiando molto poco
- 2 mangiando poco
- 3 senza fare differenza
- 4 mangiando un po' di più
- 5 mangiando molto

Test di ingresso: controllare le quantità di cibo

1. Ti capita di mangiare un cibo grasso, proibito dalla tua dieta?

Punteggio:

- 1 mangiando molto poco
- 2 mangiando poco
- 3 senza fare differenza
- 4 mangiando un po' di più
- 5 mangiando molto

Test di ingresso: controllare le quantità di cibo

1. Nel tuo giorno libero alimentare decidi di mangiare ?

Punteggio:

- 1 mangiando molto poco
- 2 mangiando poco
- 3 senza fare differenza
- 4 mangiando un po' di più
- 5 mangiando molto

Punteggio finale

Se totalizzi da 3 a 7 punti rientri subito nei ranghi, ma ricerca l'aiuto di uno specialista se alterni attacchi bulimici con diete ferree e rigorose

Se totalizzi da 8 a 11 punti segui sempre una dieta bilanciata senza mai mangiare fuori programma

Se totalizzi da 12 a 15 punti, devi migliorare la tua reazione nei confronti di occasioni mangerecce che poi causano problemi ulteriori

Test di ingresso: gozzovigliare e/o purgarsi

1. Hai mai mangiato tanto cibo rapidamente e sentire poi di aver mangiato troppo e senza controllo?

Punteggio:

2 SI

0 NO

Test di ingresso: gozzovigliare e/o purgarsi

1. Se si quante volte nell'ultimo anno?

Punteggio:

1 meno di una volta al mese

2 circa una volta al mese

3 alcune volte al mese

4 circa una volta alla settimana

5 circa tre volte alla settimana

6 ogni giorno

Test di ingresso: gozzovigliare e/o purgarsi

1. Hai mai fatto uso di farmacoterapia lassativa e diuretica o indotto il vomito per tenere sotto controllo il peso corporeo?

Punteggio:

5 SI

0 NO

Test di ingresso: gozzovigliare e/o purgarsi

1. Se si quante volte nell'ultimo anno?

Punteggio:

1 meno di una volta al mese

2 circa una volta al mese

3 alcune volte al mese

4 circa una volta alla settimana

5 circa tre volte alla settimana

6 ogni giorno

Punteggio finale

Se totalizzi da 0 a 1 punto gozzovigli e purghe non sono un problema che ti riguarda

Se totalizzi da 2 a 11 punti rivolgiti ad uno specialista se queste abitudini sono in aumento

Se totalizzi da 12 a 19 punti potenzialmente hai grossi problemi legati al cibo che necessitano una valutazione da parte di un dietologo

Test di ingresso: mangiare come risposta emotiva

1. Mangi di più quando sei ansioso, depresso, arrabbiato o solo?

Punteggio:

1 mai

2 raramente

3 qualche volta

4 frequentemente

5 sempre

Test di ingresso: mangiare come risposta emotiva

1. Dichiarare con enfasi di sentirti bene quando mangi di più?

Punteggio:

1 mai

2 raramente

3 qualche volta

4 frequentemente

5 sempre

Test di ingresso: mangiare come risposta emotiva

1. Quando le cose non vanno bene con gli altri o con il lavoro, mangi di più di quanto vorresti?

Punteggio:

1 mai

2 raramente

3 qualche volta

4 frequentemente

5 sempre

Punteggio finale

Se totalizzi da 3 a 8 punti le tue emozioni non influiscono sulle abitudini alimentari

Se totalizzi da 9 a 11 punti controlla la tua tendenza occasionale a mangiare come risposta emotiva e trova attività alternative

Se totalizzi da 12 a 15 punti devi trovare altri modi diversi dal mangiare per esprimere i tuoi sentimenti

Test di ingresso: attività fisica

1. Ogni quanto ti alleni?

Punteggio:

1 mai

2 raramente

3 qualche volta

4 ogni tanto

5 frequentemente

Test di ingresso: attività fisica

1. Sei convinto di riuscire ad allenarti con regolarità?

Punteggio:

1 per niente

2 poco

3 un po'

4 molto

5 pienamente

Test di ingresso: attività fisica

1. Hai un'opinione negativa o positiva sull'attività fisica?

Punteggio:

- 1 completamente negativa
- 2 abbastanza negativa
- 3 indifferente
- 4 abbastanza positiva
- 5 completamente positiva

Punteggio finale

Se totalizzi da 4 a 10 punti cambia l'atteggiamento che ti impedisce di svolgere l'attività fisica regolarmente

Se totalizzi da 11 a 16 punti per avere un'opinione più positiva sull'attività fisica pensa a qualcosa di piacevole e di adatto al tuo stile di vita

Se totalizzi da 17 a 20 punti, la tua strada è aperta ad una vita più attiva

Dieta metabolica

- La strategia alimentare ideata dal Dr. Mauro Di Pasquale prevede, prima di iniziare la dieta, un follow up ematochimico comprendente:

- Livelli di colesterolemia
- TSH e FT3 ed FT4
- Glicemia a digiuno
- Potassio ematico
- Quadro epatico

- La dieta metabolica utilizza la seguente strategia iniziale:

- 1) partire da una certa quantità di carboidrati e diminuirla gradualmente fino a che non arriviamo a quel punto di massima efficienza,
- 2) o partire assumendo pochissimi carboidrati e poi aumentandoli pian piano.

Dieta metabolica: fase di valutazione

1° fase di valutazione: ipoglicidica

- consiste nel valutare l'efficienza dell'organismo nel metabolizzare i grassi.

- Elevata percentuale di grassi e di proteine nella dieta, che, per i primi 12 giorni, ovvero dal lunedì al venerdì della settimana seguente, dovrà essere povera di carboidrati. Questo periodo è necessario per convertire il vostro organismo da "macchina brucia carboidrati" a "macchina brucia grassi" (test necessario per comprendere se si è idonei o meno alla dieta metabolica). Durante questi primi 12 giorni dovete rispettare alla meglio le seguenti percentuali:

- 50 – 60% di grassi
- 30 – 40% di proteine
- 30 g di carboidrati

Dieta metabolica: fase di valutazione

2° fase di valutazione: iperglicidica

- Arrivati al secondo sabato e ai sabati successivi dovete passare ad un'alimentazione ricca di carboidrati per 12–48 ore.

La ricarica deve essere così effettuata:

- 25 – 40 % di grassi
- 15 – 30 % di proteine
- 35 – 55 % di carboidrati

- In questi 2 giorni di alta assunzione glucidica l'insulina si alzerà enormemente e i vostri muscoli si riempiranno di glicogeno, rassodandosi. Infatti, studi hanno dimostrato che una dieta ipoglucidica/iperlipidica rende la risposta insulinica molto più alta rispetto ad una dieta iperglucidica.

In questa fase il vostro peso corporeo potrebbe notevolmente aumentare, ma non preoccupatevi tutto ciò è dovuto al riempimento delle riserve di glicogeno e alla conseguente ritenzione idrica (ogni grammo di carboidrati porta con sé circa tre grammi di acqua).

Potete permettervi nel week-end tutti gli alimenti a cui avete rinunciato durante la settimana, come la pizza, la birra etc.

Dieta metabolica: fase di valutazione

Considerazioni:

- Se avete delle difficoltà a seguire la dieta metabolica procedete per gradi. La prima volta provate a ricaricare per sole 12 ore, registrando le sensazioni e il grado di forma fisica che avete raggiunto la settimana successiva. Se va tutto bene il secondo fine settimana passate ad una ricarica di 20 ore e così via, fino a quando non trovate il numero di ore e la quantità di carboidrati a voi più consona.

Dott. Di pasquale sostiene che il metodo per valutare l'efficacia o meno della dieta consiste nell'apportare cambiamenti ogni due settimane.

Infatti, se dopo la prima fase di valutazione (12 giorni) vi sentite bene potete continuare con i soliti 30 g di carboidrati al giorno per 5 giorni e con la ricarica nel fine settimana.

Viceversa, se vi sentite stanchi e spossati, controllate che il problema non dipenda dal potassio o da altri sali minerali; se ciò non bastasse provate ad aumentare leggermente la quota glucidica.

Dieta metabolica: consigli

- Eventuali incrementi di carboidrati devono essere realmente necessari.
- Non modificare la normale quota calorica quando si inizia la dieta.
- Possibile scarsa consistenza delle feci. Per risolvere tale problema basta assumere una maggiore quantità di verdura o un integratore di fibre.
- Solo quando vi siete adattati alla dieta metabolica e avete trovato il vostro set – point glucidico iniziate a controllare le calorie, aumentandole o diminuendole

Dieta metabolica: critiche del mondo scientifico

- Prima di parlare della dieta metabolica è meglio chiarire che qualsiasi riduzione al di sotto del 50–70% della quota calorica giornaliera proveniente dai carboidrati è fortemente criticata dall'ambiente medico specializzato, in quanto ritenuta causa dello spaventoso aumento del numero degli obesi. La metabolica è una dieta iperlipidica, iperproteica ed ipoglucidica, che si differenzia dalle altre della stessa categoria perché non impone nessun quantitativo di carboidrati massimo o minimo, ma invoglia a consumerne quel tanto necessario per avere una completa efficienza fisica e mentale. In questo modo si facilita la formazione di corpi chetonici.

Dieta metabolica: critiche del mondo scientifico

- In condizioni di estremo depauperamento glicidico (dieta dissociata, stress negativo, sovrallenamento, digiuno etc.) i frammenti che derivano dalla β - ossidazione si accumulano nel fluido extracellulare non potendo entrare nel ciclo di Krebs, trasformandosi in corpi chetonici, aumentano il livello di acidosi dell'organismo (**ACETONE**); solo una minima parte viene minzionata
- I corpi chetonici si formano per "scissione degli acidi grassi" e, se in eccesso, possono portare ad una diminuzione del PH ematico (chetoacidosi, ma solo nel diabetico).
- Infatti il fine della chetogenica è proprio quello di stimolare la chetosi.
I sostenitori di tale approccio nutrizionale affermano che è improbabile che la manipolazione alimentare possa portare ad una chetoacidosi pericolosa quanto quella che si osserva nei diabetici, perché l'organismo mantiene la capacità di secernere insulina.

Dieta metabolica: critiche del mondo scientifico

- Un'altra critica mossa contro le diete ipoglucidiche è il calo della performance dovuto ad una deplezione delle riserve di glicogeno epatico e muscolare.
- Studi recenti hanno, però, dimostrato che le persone abituate a tale dieta riescono a trarre energia in quantità maggiore dalle riserve di grasso corporeo, riducendo l'utilizzo del glicogeno e sviluppando performances uguali o superiori a chi segue le classiche diete iperglucidiche.

Dieta metabolica: critiche del mondo scientifico

- Per quanto riguarda lo stato di chetosi non è certo una situazione favorevole, in quanto è indice di una notevole riduzione della massa muscolare e della forza.
- In realtà, il Dott. Mauro Di Pasquale, insiste sul fatto che trovare la giusta quantità di carboidrati è la base per fare in modo che l'organismo lavori sempre alla massima efficienza.
- Ovvero, dobbiamo assumere un quantitativo di carboidrati (la quantità dipende dall'individuo) che ci permetta ugualmente di utilizzare il grasso come fonte energetica, ma che ci consenta anche di allenarci come abbiamo sempre fatto.

Nuova dietetica: un po' di storia

- **Luigi Costacurta** nacque a Vittorio Veneto il 21 gennaio del 1921. Dopo aver iniziato il ginnasio, frequentato in seminario, proseguì con studi tecnici che lo portarono, dopo il conseguimento del diploma, ad insegnare nello stesso Istituto che lo aveva visto studente. In seguito si dedicò alla progettazione di case, acquedotti ed altre opere del genere, all'inizio collaborando con diversi studi di progettazione ed in seguito occupandosi di questa attività per conto proprio. Costacurta, spinto da un forte interesse per le immagini ed il mondo della comunicazione in genere, studiò anche regia cinematografica a Cinecittà. Nel 1943, mentre prestava il servizio militare in Grecia, fu fatto prigioniero dai tedeschi e deportato in un campo di lavoro della Polonia. In questo periodo le difficili condizioni climatiche, l'alimentazione carente, l'abbigliamento inadeguato al freddo inverno polacco e l'eccessivo lavoro a cui era sottoposto, assieme agli altri prigionieri, lo portarono ad ammalarsi seriamente.

Nuova dietetica: un po' di storia

- In seguito, sempre da prigioniero, lavorò anche alla Mercedes Benz dove divenne ben presto capo officina grazie alle capacità prontamente riconosciuteagli dai dirigenti della fabbrica. Ritornato in patria al termine del conflitto, si dedicò a diverse occupazioni tra cui la fondazione e la direzione della cooperativa edilizia Omnia Reduci, in seguito conobbe Fanny che, nel 1946, dopo un solo anno di fidanzamento, divenne sua moglie. Nel 1949 Costacurta si trasferì in Cile dove lavorò come tecnico e progettista in diverse fabbriche che producevano attrezzature tecniche ed utensileria per la lavorazione del legno, del ferro e della plastica. Sempre durante questo periodo progettò bilance, chiese, ville, case operaie e case di riposo per anziani; si dedicò inoltre alla realizzazione degli allestimenti scenografici per le grandi feste di fabbrica. Divenne anche socio e progettista in una fabbrica di attrezzature tecniche per disegnatori e fu l'inventore di molteplici attrezzature da impiegare nelle fabbriche stesse. Nel 1959, a Santiago del Cile, conobbe Manuel Lezaeta Acharan e da questo apprese le conoscenze relative alle pratiche igienistiche naturali e all'iridologia facendo pratica ed esperienza, assieme alla moglie Fanny, nella casa sociale cilena "Hogar".

Nuova dietetica: un po' di storia

- Verso la fine del 1961 ritornò in Italia, si stabilì a Conegliano, trovò lavoro in un'industria di elettrodomestici e diede inizio all'opera di divulgazione in tutta Italia, mediante conferenze e riunioni in circoli culturali, delle metodiche apprese in Cile da Lezaeta. Nel 1974 tradusse e pubblicò la prima edizione italiana del libro "La medicina Naturale alla portata di tutti" di Manuel Lezaeta Acharan. Nel 1977 pubblicò il suo primo libro, "L'iridologia", un'opera di carattere pedagogico e pratico, che tratta dell'analisi dell'iride e dello studio della componente somatica della persona e che comprende anche uno schema topografico delle iridi. Nel 1982 pubblicò "La Nuova dietetica", un trattato dove vengono esposte le regole generali per un'alimentazione sana e naturale e le caratteristiche, storiche, nutritive e gastronomiche dei vari alimenti. Nel 1984 pubblicò "Vivi con gli agenti naturali", un trattato dove vengono studiate ed esposte una serie di pratiche igienistiche eseguibili mediante l'impiego degli agenti naturali, ovvero dell'acqua, della terra, dell'aria e della luce.

Nuova dietetica: un po' di storia

- Nel 1988 istituì, a Trento, l'Accademia Nazionale di Scienze Igienistiche e Naturali "Galileo Galilei" nell'ambito della quale incominciò a tenere corsi con lo scopo di formare iridologi naturopati, ovvero operatori non medici analoghi agli Heilpraktiker operanti in Germania. Nel maggio 1990 pubblicò "Il nostro bagno di vapore", un trattato nel quale vengono descritte le caratteristiche di questo tipo di applicazione, il bagno di vapore per l'appunto, che riveste un ruolo fondamentale tra le varie pratiche igienistiche messe a punto dallo stesso Costacurta e dai suoi predecessori. Il 5 febbraio del 1991 Luigi Costacurta morì serenamente, assistito dalla moglie, nella sua casa di Conegliano.

Nuova dietetica: la filosofia

- I punti cardine della **NUOVA DIETETICA** sono:
 - la trofologia
 - la trofoterapia
 - la trofogastronomia
 - la prandiologia

Nuova dietetica: il decalogo

- 1° Gli agrumi, ossia la frutta acida, si devono consumare solo a digiuno, preferibilmente in succo e mai associati ad altra frutta o cibi in genere.
- 2° Gli zuccheri o carboidrati si devono mangiare da soli quindi la frutta, il miele, i dolci, etc. non si devono mai associare con altri alimenti, pertanto mai consumarli a fine pasto. In particolare, la frutta va mangiata o prima dei pasti o un'ora e mezza prima, oppure due o tre ore dopo.
- 3° Non si devono mangiare insieme tipi di proteine diverse.
- 4° Associare alle proteine in genere delle insalate o verdure cotte
- 5° Evitare i legumi e i cereali nel pasto serale.
- 6° Mai mangiare di sera i formaggi e le insalate con i pomodori.
- 7° Bere molto nell'arco della giornata e lontano dai pasti e bere il meno possibile durante pasto.
- 8° Evitare gli alcolici e le bevande gasate.
- 9° Quando si mangia masticare ed insalivare molto i cibi.
- 10° Mangiare sempre in uno stato di tranquillità e serenità.

Dieta acido base ortomolecolare

- La medicina ortomolecolare si basa essenzialmente sul corretto uso:
 - della nutrizione e di aminoacidi,
 - di vitamine e di minerali
 - e di quanto altro possa contribuire a migliorare la salute e la qualità della vita degli esseri umani

e su metodi igienico sanitari che partono dal presupposto che molti disturbi e malattie derivano da sostanze chimiche che possono essere evitate, o da situazioni che possono essere trattate, a volte curate, riequilibrando in maniera ottimale l'assetto biochimico individuale, unico ed irripetibile per qualsiasi persona.

Questo riequilibrio può essere perseguito utilizzando con **consapevolezza** delle sostanze chimiche naturali, quali le vitamine, dei minerali dietetici, degli enzimi, degli antiossidanti, degli aminoacidi, degli acidi grassi essenziali, dei pro-ormoni, dei probiotici, delle fibre dietetiche e degli acidi grassi a catena corta intestinale.

Dieta acido base ortomolecolare

- Molte delle sostanze usate nella Medicina Ortomolecolare sono sostanze nutrienti essenziali. La Medicina Ortomolecolare in Italia è stata introdotta dal Prof. Adolfo Panfili, presidente dell'Associazione Internazionale di Medicina Ortomolecolare (A.I.M.O.) su incarico del premio Nobel professor Linus Pauling. Tale associazione rappresenta l'unica struttura riconosciuta da Pauling a svolgere informazione, diffusione e formazione di questa branca della medicina, oggi diffusa ed esercitata da molti medici in tutto il mondo.
- I trattamenti ortomolecolari inoltre sono utilizzati anche nei campi della medicina complementare ed alternativa, ma è importante precisare che la Medicina Ortomolecolare non va considerata una medicina alternativa, in quanto la sua finalità è quella d'integrare i differenti approcci specialistici in un contesto multidisciplinare.

Dieta acido base ortomolecolare

- In sostanza è questo l'approccio integrato del Prof Adolfo Panfili, che si pone con saggia ed obiettiva serenità a valutare ed utilizzare con filosofia integrativa tutte quelle modalità terapeutiche che possono risultare utili e risolutive per la salute del paziente. I farmaci servono ad affrontare le situazioni d'urgenza e la loro gestione, talora inevitabile e salvavita, non può essere banalizzata o liquidata con atteggiamenti terapeutici estremisti ed oltranzisti, che certo non giovano al paziente ed alla Medicina in generale . Ciò nondimeno la prescrizione di farmaci ad oltranza deve essere attentamente valutata specialmente nei soggetti giovani e/o debilitati, nelle gestanti, nelle puerpere, etc.

Dieta acido base ortomolecolare

- Il Dr. Panfili sostiene l'importante dato che le terapie ortomolecolari sono un prezioso ed utile supporto per le terapie farmacologiche croniche (per esempio: cure a base di cortisone, chemioterapici, ecc., ...) riducendone gli effetti secondari o i danni a breve, medio e lungo termine.
- Le terapie ortomolecolari si basano anche sull'uso di somministrazioni parenterali endovenose del tutto prive di rischi, poiché utilizzano soltanto le molecole che sono normalmente presenti nell'organismo attraverso una dieta sana e la regolarizzazione del metabolismo.

Dieta acido base ortomolecolare

- Anche in ambito oncologico un adeguato stato nutrizionale è indispensabile nel malato sia per una migliore risposta alla terapia antitumorale sia per fronteggiare le esigenze nutrizionali richieste dallo stress della malattia stessa oltre che del farmaco. Le cause della malnutrizione in oncologia sono molteplici; schematicamente si possono suddividere cause collegate alla neoplasia e cause relative al trattamento antineoplastico.

Dieta acido base ortomolecolare

- Il tumore è causa di malnutrizione in quanto: può indurre ipermetabolismo, stimolare fattori circolanti che provocano anoressia e perdita di peso; può provocare un blocco meccanico del transito intestinale come nelle neoplasie intestinali.
- Inoltre la terapia antitumorale è causa di malnutrizione poiché può essere associata a nausea e vomito, stomatite ed esofagite, diarrea, alterazioni del gusto o alterazioni dei normali ritmi dei pasti e del sonno.

Dieta acido base ortomolecolare

- La malnutrizione in corso di terapia è più spesso associata ai vari trattamenti antineoplastici, nonostante negli ultimi anni le terapie di supporto in oncologia grazie all'approccio ortomolecolare siano diventate sempre più efficaci.
- Un quarto dei pazienti in trattamento chemioterapico risulta essere sottopeso. Si può ipotizzare che anche il cambiamento dei normali ritmi di vita quotidiana, l'aspetto psicologico negativo, il cambiamento del gusto, le alterazioni del metabolismo indotto dalla chemioterapia possano incidere sfavorevolmente sullo stato nutrizionale dei pazienti oncologici.

Dieta disintossicante

- In una programmazione alimentare o in una strategia alimentare il Dott. Perna consiglia di eseguire la programmazione alimentare 5 giorni su sette; nei due giorni liberi si consiglia di effettuare una o due volte la dieta disintossicante (almeno 1 volta ogni 10 giorni)

Dieta disintossicante: esempio

Colazione: g.125 di yogurt magro alla frutta
g.20 di cereali o 3 gallette di riso

Spuntino: 1 frutto a scelta

Pranzo: 1 frutto a scelta
g.200 di yogurt magro alla frutta

Spuntino: 1 frutto a scelta

Cena: 1 frutto a scelta
Insalata cruda o cotta con condimenti non grassi

Dieta disintossicante: consigli

- Bere molto durante la giornata almeno 2 litri di acqua.
- Utilizzare alcuni integratori alimentari naturali, quali ad esempio kelp – lecitina di soia
- Utilizzare inoltre:
 - tisana diuretica a base di *gramigna* e *quercia marina* prima di coricarsi

**VIP
Center**
LA PERSONALITÀ DEL BENESSERE

guida
all'alimentazione



GRAZIE



*"Quelli che si innamorano di
pratica senza scienza sono come i
nocchieri ch'entra in navilio senza
timone o bussola, che mai ha
certezza dove si vada"*

Leonardo da Vinci