



**Lose weight  
and  
Enjoy your life**  
A life worth experience

**NALEP CORPORATION**

Dedica:

Dedico questo manuale d'istruzioni a tutti quelli che hanno riaperto gli occhi.

Dopo un lungo sonno, a tutti quelli che non hanno mai smesso di lottare.

A tutti coloro i quali per la comprensione non hanno mai smesso di cercare.

**“QUANDO UNA PERSONA DESIDERA LA SALUTE, CHIEDERE ALLA PERSONA SE È DISPOSTA A SOPPRIMERE LE CAUSE DELLA SUA MALATTIA”.**

### **Hipocrate**

Perdere peso non è solamente un traguardo che ci migliora dal punto di vista estetico, ma un obiettivo che richiede un accrescimento mentale. Mettersi a dieta è, infatti, intraprendere un percorso che può durare mesi, durante i quali, costante deve essere l'autocontrollo per seguire un regime alimentare diverso da ciò a cui siamo generalmente abituati. La riuscita dell'impresa, ovvero l'effettiva perdita di peso con il relativo mantenimento di esso, non potrebbe mai essere raggiunta senza quella volontà e determinazione che consentono la conquista di obiettivi anche difficili e a lungo termine. Spesso, infatti, il principale nemico contro il quale si deve combattere è proprio il pensiero negativo, che accompagna un atteggiamento di sfiducia nei propri confronti. L'influenza del nostro stato mentale è assolutamente decisiva per il conseguimento degli obiettivi. Una buona predisposizione psicologica e un atteggiamento sicuro, possono consentire di fare quel passo in avanti che altrimenti non si avrebbe mai avuto il coraggio di muovere. Al contrario, concedere spazio mentale a pensieri che mettano in dubbio la possibile riuscita delle nostre imprese, non fa che allontanare i traguardi ai quali ambiamo, creando un potere distruttivo. Pensieri come: “Ormai la dieta oggi è saltata, tanto vale mangiare!” oppure: “Una pizza in più che danno può fare?!” sono profondamente deleteri, di rinuncia, e fanno capolino quando la forza di volontà viene a mancare.

Allo stesso modo, quando in compagnia di amici, ci si permette di auto commiserarci negativamente con frasi come: “Sono ingrassato/a!”, bisogna prendere consapevolezza del fatto che si tratti di una forma di autodifesa che generiamo nel patetico bisogno di provare una –falsa- sicurezza. Questa, infatti, lì per lì ci offre un rilassamento psicologico, che però provoca un arresto della crescita personale, o peggio, un regresso.

# FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA CEREBRALE

Per una buona riuscita delle nostre imprese, è dunque di primaria importanza saper riconoscere e individuare quei nemici che via via affronteremo. Principalmente si tratta di due tipi di pensieri:

- Il costante abbattersi = avere continuamente pensieri negativi per la testa.

Ciò non è per niente un aiuto anzi, contribuisce a rendere la vita di una persona a dieta, assolutamente insopportabile, provocando il desiderio di interrompere quel nuovo regime alimentare e rinunciarvi il prima possibile.

Al contrario, l'atteggiamento di chi voglia perdere peso, deve necessariamente essere incentrato sugli obiettivi da raggiungere e su come si voglia cambiare, ricordandosi di trattarsi sempre con il dovuto rispetto (argomento che tratteremo più avanti).

Ossessionarsi sulle differenze tra l'attuale sé e l'Io ideale al quale si aspira =Soffermarsi con sfiducia, nell'osservare ogni singola cosa che non vada bene rispetto a come vorremmo essere, comporta quasi paradossalmente la creazione di un legame con i nostri difetti al punto da identificarci con essi. Il nostro Io profondo teme di perdere se stesso qualora i difetti fisici, o di qualunque natura essi siano, dovessero scomparire.

Questi motivi ci impediscono di immaginare un nuovo Io più in forma, più spigliato, più attivo nel sociale, in grado di realizzare e realizzarsi. È assolutamente fondamentale, quindi, imparare ad amare se stessi e visualizzare sul proprio corpo i cambiamenti che si vorrebbero vedere: far lavorare l'immaginazione prendendo come punto di riferimento il proprio corpo è un esercizio utilissimo, oltre che una fonte d'ispirazione essenziale.

Prendendo spunto dagli studi del professor Enzo Soresi, fisiologo anatomopatologo e oncologo, primario emerito di pneumologia al Niguarda di Milano, vi riporto qui alcune nozioni davvero illuminanti.

Negli ultimi anni il professor Soresi, dopo aver lasciato la professione in ospedale per dedicarsi agli studi di neurobiologia, ha maturato la tesi che l'encefalo sia l'interruttore in grado di accendere e spegnere le patologie, non solo psichiche ma anche fisiche. Il professor Soresi afferma che la nostra salute dipenda da un network formato dal Sistema Endocrino, il Sistema Immunitario e il Sistema Nervoso Centrale. Il Sistema Nervoso ci difende e ci organizza la vita, e non solo: ci tollera.

L'organo-mito è il linfocita, un particolare tipo di globulo bianco che risponde agli attacchi dei virus creando anticorpi. Abbiamo 40 miliardi di linfociti. Quando si

attivano, producono ormoni cerebrali. La nuova grande scienza atta a fare luce su queste tematiche prende il nome di PNEI (psiconeuroendocrinoimmunologia). Essa è purtroppo trascurata dalla medicina attuale a causa dell'incapacità, a oggi, di quantificare il numero di neurotrasmettitori che vengano liberati da un'emozione. Non c'è limite alla plasticità cerebrale non c'è limite alla neurogenesi. Esiste tuttavia un flusso continuo di cellule staminali prodotte dal cervello e quelle non utilizzate vanno semplicemente perse. La mancata attività fisica e/o cerebrale, blocca il ricambio delle cellule e il fattore di accrescimento (BDNF) che nutre il cervello, non viene liberato. Quando ci impegniamo a leggere o a esercitare il cervello con visualizzazioni e immaginazioni, le staminali vengono catturate dalla zona dell'encefalo interessata a queste attività. Un esempio: i tassisti di Londra hanno un ippocampo più grande perché hanno dovuto imparare a memoria la carta topografica di una città che si estende per sette miglia. A dire del prof. Soresi, la medicina non è una vera scienza, tutt'al più una scienza "in progress", una scienza inesatta. Ma torniamo al cervello. I lobi frontali hanno la funzione secretiva di un organo endocrino che non produce solo neurotrasmettitori cerebrali ma serotonina, dopamina, endorfine e citochine, in altre parole la chiave di volta dei tre sistemi che creano il Network della Vita.

Ma cosa sono le citochine in particolare? Esse costituiscono la combinazione di quattro interferoni che aiutano le cellule a resistere agli attacchi di virus, batteri, tumori e parassiti. Esistono 39 interleuchine, ognuna con una funzione specifica. Se sono allegro e libero la mia creatività, sono le citochine che vengono secrete, e queste, mi fanno stare bene. Se sono arrabbiato, in sovrappeso o anche sottopeso per via di qualche disturbo alimentare, mi bombardano di citochine flogogene che producono processi infiammatori. Ecco quindi illustrato molto brevemente come e perché il futuro della medicina sia nelle "mani" del cervello.

Voglio condividere con voi un racconto del professor Soresi che illustra in modo molto semplice il potere delle nostre convinzioni, e quindi della nostra mente:

"Ecco un fatto, accaduto davvero, a prova di come il cervello da solo possa curare una patologia: un paziente affetto d'asma, ossessivo nel riferire i sintomi, più terapie intraprendeva, più peggiorava. Dopo tre mesi tornò in studio dicendo di essere guarito. Dissi: "Non abbassi la guardia, perché dall'asma purtroppo non si guarisce." "No, no, rispose lui, avevo il malocchio e una fatturiera del paese mi ha guarito infilandomi spilloni nel materasso!" Lo mandai da un esperto in malocchio, e fu presto rispedito da uno psichiatra il quale accertò che il paziente era in delirio psicotico. Conclusione? Da delirante stava bene, l'asma era scomparsa completamente, ma una volta recuperate le facoltà di presunta persona normale invece, la patologia si ripresentava. Effetto placebo degli spilloni?"

Miracolo? Come giustificare un simile evento? Come spiegare, ad esempio, nelle persone affette da disturbi di personalità multipla, la "capacità" di ammalarsi e improvvisamente guarire da varie patologie semplicemente passando da un alter persona all'altro?

Il cervello ha potere su tutta la nostra realtà. Le nostre convinzioni ci plasmano. Come procedere allora? Se si brancola nel buio e non si è sicuri di niente, neanche da dove cominciare, una buona guida può rappresentare un grande trampolino di lancio per imparare a utilizzare il potente strumento di controllo e creazione che è il nostro cervello.

Io, ideatore del programma NALEP ed inventore del sistema automatizzato LOSENJOY, credo fermamente nella forza della parola, e so per certo che se noi due ci parliamo, pian piano modificheremo il nostro aspetto biologico. Perciò, lì dove la parola è sapientemente utilizzata a scopi terapeutici, risulterà al pari di un farmaco.

Ribadisco, inoltre, quanto sia di vitale importanza il credere nelle nostre capacità e nelle potenzialità che risiedono dentro di noi. Quest'atteggiamento di fiducia, crea una forza che applicata con la giusta metodologia, ai dovuti esercizi mentali, porta a risultati certi.

# **FUNZIONAMENTO DEL SISTEMA NERVOSO (NETWORK ENDOCINO DELLA VITA)**

Potrei scrivere più d'un libro sul funzionamento del Sistema Nervoso, ma mi limiterò a illustrarvi ciò che a noi interessa in questo contesto. Le famose citochine, menzionate prima, sono quel gruppo d'interferoni che sono secreti quando siamo di buon umore. Andiamo a vedere che cosa accade al sistema nervoso e soprattutto perché siamo di buon umore. Una serata passata con gli amici, magari i nostri migliori amici, tra battute, risate ed clamorose figure pessime ad un karaoke, potrebbe metterci in uno stato di profonda euforia. Questa che noi viviamo "soltanto" come un'emozione positiva, e' però per il nostro corpo molto di più. Essa, infatti, agisce in modo fisico sul nostro Sistema Nervoso Centrale, il quale, avendo la funzione di tollerare qualunque cosa gli venga imposta attraverso stimoli, sensazioni, emozioni e situazioni esterne, agirà di conseguenza, predisponendo il corpo con una serie di impulsi relativi.

A questo punto, una precisazione è d'obbligo. Il Sistema Nervoso, nostro più grande amico-nemico, non è in grado di distinguere la differenza tra un'esperienza realmente accaduta e una vividamente immaginata. Esso quindi, di fronte ad una situazione, che sia essa reale o inventata di sana pianta, reagirà nello stesso identico modo, mettendo in funzione i lobi frontali e secernendo gli ormoni relativi. Questa nozione spalanca le porte a un approccio totalmente rinnovato della visualizzazione. Se una situazione immaginata, per il nostro corpo è equivalente a una situazione realmente vissuta, e se, com'è vero, l'immaginazione non conosce limiti se non quelli che le diamo noi, riuscite a comprendere la vastità del potere della mente? Non è certo un caso che per secoli la conoscenza degli esercizi mentali utili sia stata omessa ai più. La mancata evoluzione dell'uomo è, infatti, il risultato di questa grave omissione. Signori e Signore, ho scoperto l'acqua calda. Queste nozioni si conoscono da sempre, eppure il 98% della popolazione mondiale ne è completamente all'oscuro, vivendo la propria vita come automi, pezzi di una catena di montaggio, trascinando la propria esistenza tra false credenze, quesiti senza risposte e lungo lo strato superficiale delle cose.

# GENESI

Con questo capitolo illustrerò a grandi linee le tecniche di visualizzazione e di allenamento cerebrale. Ecco i punti principali:

1. Riuscire ad ottenere almeno due volte al giorno lo stato, così chiamato, di “silenzio”.
2. Imparare a usare affermazioni e negazioni.
3. Lo sviluppo della meditazione che si attiverà in noi nel momento stesso in cui ci concentreremo su di essa.
4. La visualizzazione positiva; ovvero come educarsi a visualizzare sempre il bene, il bello, il giusto.

La nostra vita rifletterà questa energia. Per inciso, la pratica di visualizzazione aumenta notevolmente la capacità di concentrazione.

Tenere bene a mente che prima si comincerà a pensare nella maniera più giusta, prima prenderà il via la costruzione della vita che si desidera. Vorrei che fosse chiaro questo punto: all'interno di ogni individuo esistono possibilità e poteri infiniti.

Il potere interiore può essere invocato e portato a esprimersi tenendo a mente gli ideali più elevati, le migliori affermazioni e attraverso la meditazione. È necessario dedicarsi per un periodo all'esercizio, sia di notte che di giorno, accedendo così ad un livello in cui la parola sarà creatrice diretta del nostro volere, e ciò che sarà immaginato sarà realtà. Bisogna sempre immaginare la propria vita in un contesto positivo, nel modo migliore che si possa concepire, in salute, e costellata di vittorie, nella quale procedere con gioia e gratitudine. Una volta impostata la mente su questo tipo di frequenze, il concetto di fallimento sarà automaticamente escluso dal nostro cammino.

Per la corretta esecuzione di tali esercizi, bisogna tenere conto dei seguenti passi:

1. L'alterazione dell'atteggiamento mentale;
2. Il ridirezionamento dei propri pensieri in quei canali che portano al successo;
3. L'elevazione del proprio potere interiore;
4. Il superamento del BH (Bad Habit, ovvero le cattive abitudini);
5. La costruzione di un carattere forte.

Ecco perché è il caso che ci si concentri attentamente sul percorso che si sta per intraprendere; valutando le difficoltà, senza prenderle con leggerezza e preparandosi



ad affrontarle ponendo la propria mente, nel qui e nell'ora, pronta alla conquista. Possono esserci stati dei fallimenti in passato, ma con l'aiuto di questo programma, questa volta, si avrà la certezza di un sostegno assicurato contro ogni difficoltà e ogni debolezza. Questo sarà possibile grazie all'ottenimento del dominio su se stessi, la vittoria sull'errata forma mentis attuale e la conseguente condizione di controllo completo della propria vita. Non c'è modo di contemplare un fallimento quando il successo è creato attraverso immagini mentali che plasmano la nostra esistenza a nostro piacimento. Modellando nella nostra mente il proprio Io futuro, ci accorgeremo di come giorno dopo giorno crescerà la somiglianza rispetto a quell'immagine. È quindi fondamentale creare l'immagine giusta. Lasciarsi guidare dalla propria ambizione. Non accontentarsi di essere una persona comune; se vogliamo essere di più, possiamo esserlo e meritiamo di darci la possibilità di conseguire tali desideri. L'esercizio di proiezione verso il futuro, prevedendo le operazioni che si dovranno compiere, renderà il successo finale doppiamente assicurato. Il potere in ognuno di noi è grande e onnipotente. Nulla può ostacolare la scalata. Non c'è nessuno che può impedire tale riuscita, niente che possa ostacolare il proprio progresso se non i nostri stessi dubbi e paure. La fiducia è la nota dominante del successo. Un altro termine per indicare fiducia, è fede. Ogni uomo di successo è, in fondo, un uomo di fede, che crede con tutto il potere che possiede, in se stesso. È questa la chiave del suo successo. Non si tratta di vanità o di eccesso di autostima, ma della realizzazione del suo "Io" (il riconoscimento dell'Io e l'eliminazione dell'ego, saranno punti approfonditi durante i seminari). La fiducia in se stessi è un qualcosa che pochi possiedono e per lo più va maturata con l'esercizio. Questo spiega perché un numero così limitato di uomini abbia veramente successo. Perché un numero così limitato riesca a risvegliare le proprie potenzialità e perché così pochi riescano a utilizzare con successo i poteri della mente.

Ricapitolando quindi, possiamo affermare con assoluta certezza che ogni uomo di successo sia un uomo di fede (fede in se stesso) e che dietro ad ogni uomo di successo, ci sia un uomo che coltivi il pensiero positivo. Un uomo di successo è sempre pieno di pensieri positivi, mai pessimista e sempre in compagnia della sua forza e della sua fede. Per questo è doveroso, da questo stesso istante, iniziare a coltivare fede e speranza, qualità senza le quali nessuno, non importa quanto di talento, o intelligente, o fortunato, o figlio di, potrà mai avere successo .

# SIAMO CIÒ CHE MANGIAMO

Ciò che ingeriamo attraverso la bocca, il nostro organismo lo utilizza per costruire se stesso. Siamo fatti del cibo che mangiamo, dell'acqua che beviamo, dell'aria che respiriamo, e soprattutto dei pensieri che coltiviamo. Dalla qualità e dal giusto abbinamento di tali sostanze, che il nostro organismo assorbe nella sua interezza, dipende il nostro benessere fisico, mentale, spirituale ed emozionale. In genere, si fa poca attenzione a ciò che s'ingerisce, spesso guidati solo dal proprio gusto, o voglia, dall'abitudine o semplicemente dalla disponibilità che abbiamo in quel momento dei cibi. Raramente, o mai, si pensa a quali processi biologici, chimici ed enzimatici tali combinazioni di cibi innescheranno.

E' stata proprio questa ignoranza a creare il grande problema del secolo: il sovrappeso e i disturbi alimentari in genere. La realtà di oggi è purtroppo piena di persone infelici, scontente riguardo al proprio aspetto fisico. Il corpo, il quale riflette il nostro stato mentale, risente della nostra infelicità, del nostro senso d'inadeguatezza. Questo instaura un circolo vizioso che non cessa mai di far turbinare verso il basso il tenore generale della nostra esistenza. Diciamoci la verità, tra le altre cose, essere in sovrappeso, aldilà del precario stato di salute che ne risulta, è uno status che ci debilita, segnando profondi solchi nel conscio e nell'inconscio e minando la nostra fiducia, nonché il nostro atteggiamento verso la vita. Il numero di persone affette da questo squilibrio psico-fisico è impressionante. Basta farsi una passeggiata per rendersi conto che più della metà delle persone che vedremo in giro ha più o meno evidenti problemi di peso, e\o di alimentazione. Il rapporto con il cibo è un qualcosa di primordiale e tante e troppe sono le cose che possono fraporsi tra noi e un sano atteggiamento verso di esso.

La mia idea, che lentamente è maturata e si è espansa, è nata proprio dalla consapevolezza di questi piani d'infelicità umana, data dall'approccio disfunzionale dell'atto più naturale, eppure così elaborato e sfaccettato, del nutrirsi oggi.

Volendo approfondire i meccanismi degli effetti del cibo sul nostro corpo, del perché effettivamente si metta su peso, del come le diete realmente funzionino, e del perché così poca gente al mondo riesca effettivamente a considerare il problema dell'alimentazione sconfitto, fino ad oggi, era ancora impossibile trovare una risposta soddisfacente. Ed è proprio nel dare una risposta valida e definitiva a questo grande quesito, che il programma ha mosso questo grande passo sulla strada della continua evoluzione umana.

E' inammissibile pensare che la maggior parte delle persone sia convinta che per avere un corpo in salute e raggiungere il giusto peso, l'unica via da seguire sia

l'odiato sistema delle diete oggi disponibili. Diete che costringano a pesare ridicole quantità di cibo e/o che prevedano il conteggio delle calorie. Questi sistemi, impongono un continuo prendersi in giro con microscopici pasti e un costante affamarsi, stressandosi con innumerevoli calcoli, e dovendo trasformare, nelle nostre menti atterrite, ogni alimento in cifre. O peggio, il doversi sottoporre alla sostituzione dei pasti con quei ridicoli drink o assurde barrette che nessuno, e dico nessuno, se non chi mosso dalla disperazione di perdere qualche chilo, prenderebbe in seria considerazione come sostitutivi di un pasto. Oltretutto, l'enorme lasso di tempo necessario al fine di raggiungere delle comunque insignificanti e sofferte perdite di peso, è a mio avviso improponibile, se non si vuole sfociare nel puro concetto di tortura.

Dopo anni di ricerche e studi sulle varie diete disponibili oggi, sono arrivato alla conclusione che sono tutte, dalla prima all'ultima, semplicemente inaccettabili. Inoltre, anche ammettendo che una persona accettasse un simile impegno, i risultati sarebbero così a lungo termine, scarsi ed effimeri, che non ne varrebbe comunque la pena. Infatti, nella maggior parte delle situazioni, il problema del peso non è mai del tutto risolto. Questo perché le diete oggi, oltre a dare inadeguati menù da seguire, non offrono altro. Perciò, il vero problema del sovrappeso, rimane lì, presente, come una bestia feroce, a mala pena tenuta a bada: in qualsiasi momento pronta a scattare, più affamata che mai. Può sembrare davvero un quesito senza speranza, e per chi si sente schiacciato da tanta mancanza di risposte adeguate, può apparire come un vicolo cieco, sul quale muro, si continui a battere la testa, disperati. O peggio ancora, completamente assenti. Incapaci di accettare una simile impasse e quindi forzati a una desensibilizzazione della realtà, si gira la faccia dall'altra parte, ma la testa continua a sbattere contro il muro, e il dolore è profondo, anche se superficialmente non avvertito.

Non credete sia assurdo che nel 21esimo secolo l'essere umano si sottoponga ancora a questi mediocri sistemi di alimentazione che non portano da nessuna parte?

Questa è la domanda che ha ronzato nella mia mente per lungo tempo e che mi ha portato ad approfondire le mie ricerche fino a farmi scorgere la luce.

Facendo collegamenti con le informazioni che nel tempo ho fatto mie, ho scoperto quanto alle case farmaceutiche, all'industria alimentare e a tutto il business sul fitness (come i programmi e le strutture atti al dimagrimento), convenga che il problema dell'obesità sia un quesito senza risposte.

Il punto fondamentale sul quale ho fatto luce è così incredibile, così assurdo, che io stesso all'inizio stentavo a crederci. Ma incrociando le informazioni e cercando di togliere ogni ragionevole dubbio, la risposta è sempre lì, lampante, incredibilmente chiara, eppure così sconosciuta ai più.

Ho scoperto che la dietologia stessa, è cresciuta su una base fatta di grossolani errori che hanno creato, con l'andare delle cose, una delle bugie più grandi alle quali abbia mai assistito. E questa menzogna, così grossa e nutrita, è così profondamente instillata nella mente di tutti! Me compreso fino a poco tempo fa!

Tutti ne sono convinti e tutti ne parlano! La insegnano a scuola, alle università, la stampano e la ristampano su libri spiegandola e rielaborandola in modi sempre più organizzati e appetibili, credibili. È ovunque, ed è una delle più grandi bufale del secolo! La cosa più spaventosa è che tutti la danno per buona e a nessuno viene in mente di metterla in discussione. È così incredibile che penserete sia impazzito! Ma non lo sono, credetemi. Sto per darvi una nozione che stravolgerà completamente ciò che pensate del cibo, ma vi prego, solo per un momento, provate a ragionare su ciò che sto per dirvi, a mente aperta, senza i condizionamenti dovuti a ciò che vi hanno sempre insegnato sull'alimentazione.

Ebbene, eccoci qui. Siete pronti?

Il concetto di caloria, attribuito al cibo e nei riguardi del nostro corpo, è un qualcosa di totalmente sballato. Il cibo non contiene calorie, per lo meno non per il corpo umano!

Il nostro corpo non è un macchinario a combustione e non brucia il cibo, lo assimila metabolizzandolo attraverso un processo biochimico molto elaborato che non ha niente a che vedere con il concetto di caloria scoperto da Joule!

Nel 1850, questo fisico inglese di nome James Prescott Joule, definì per primo il concetto di caloria, grazie ad un esperimento di sua ideazione che consisteva nell'utilizzo di un certo mulinello, da lui costruito, immerso in un recipiente cilindrico contenente un kg di acqua alla temperatura di 14,5°C. Questo mulinello, costituito da pale attaccate all'estremità inferiore di un palo inserito verticalmente all'interno del contenitore con l'acqua, ruotava su se stesso, grazie alla trazione di due pesi, legati alle estremità di una corda attorcigliata alla parte superiore del palo e passante attraverso due carrucole, una per estremità. La rotazione di suddetto mulinello provocava, con il movimento, il riscaldamento dell'acqua. Egli quindi, grazie a questo esperimento, definì che la grande caloria, ovvero la Cal., corrispondeva alla quantità di calore necessaria per far alzare di 1°C la temperatura di

un kg di acqua. Joule fece una grande scoperta a livello termico energetico, purtroppo, non poteva sapere, che circa 40 anni dopo, il chimico americano Wilbur Atwater, fece della sua scoperta un uso a dir poco improprio..

Infatti, e da Wikipedia, cito:

*“Wilbur Olin Atwater (Johnsburg, 3 maggio 1844 – Middletown, 22 settembre*

*1907) è stato un chimico statunitense, noto per i suoi studi sulla nutrizione umana e sul metabolismo.”*

Purtroppo, fu proprio lui che gettò le fondamenta per il disastro nutrizionale di proporzioni epiche che sono l'obesità, il diabete di tipo 2 e l'ipertensione, al quale assistiamo impotenti oggi, vittime della comune ignoranza sulle reali funzioni biochimiche del corpo umano.

*Sempre da Wikipedia: "A lui si deve anche il cosiddetto "Sistema Atwater" per misurare l'energia fornita dal cibo, appunto le calorie degli alimenti.”*

Attenendosi ai risultati ottenuti bruciando i diversi tipi di cibo (proteine, lipidi e glucidi), all'interno di un dispositivo a combustione atto a determinare il calore specifico di una qualsiasi sostanza esaminata, Atwater pensò di poterli ritenere validi anche per l'uomo.

In pratica, paragonò il complesso laboratorio biochimico che è il nostro corpo, a un contenitore munito di termometro, contenente acqua continuamente rimescolata da un palo!

Ora io vi chiedo, secondo voi, ciò che avviene all'interno del nostro corpo quando ci nutriamo, può essere paragonato, come funzionamento e reazione, a ciò che avviene all'interno di un contenitore, nel quale venga adagiato un secondo recipiente, contenente un qualsiasi cibo, e lo si faccia bruciare? È saggio attenersi a risultati ottenuti osservando la variazione della temperatura dell'acqua, data da suddetta combustione di cibo, calcolandola come calorie che assumiamo nel nostro corpo attraverso il cibo?

Una volta conosciuta la meccanica di questo dispositivo, chiamato bomba calorimetrica, a oggi, possiamo davvero ancora credere che sia possibile un tale paragone con il nostro corpo?

Eppure tutte le diete sono calcolate sul conteggio delle calorie, e questa nozione è così radicata nel nostro cervello che chiunque, messo davanti ad un qualsiasi cibo, è sicuro di poter affermare se si tratti di un cibo leggero e salutare oppure di uno super calorico, ovvero che ci farà ingrassare. Per esempio, una persona desiderosa di dimagrire, messa davanti alla scelta tra un'insalata e un piatto di pasta, senza pensarci due volte, opterà per l'insalata. Anche se questa scelta può apparire sensata, vi posso garantire che non

è sostenuta da nessuna realtà scientifica!

Ora che abbiamo fatto un po' di luce sul calcolo delle calorie, sono sicuro che starete iniziando a ragionarci su e a metterne in discussione la validità. Abbiamo chiarito, come il calcolo delle calorie, proprio come unità di misura, e tecnica di calcolo, non possa essere applicato al nostro corpo. Ripeto, il corpo umano, non è una centrale termica, ma un laboratorio biochimico, all'interno del quale avvengono reazioni chimiche dettate dalla combinazione tra i cibi che introduciamo attraverso la bocca e ciò che è già al nostro interno. Il nostro corpo metabolizza. Non brucia!

Non si può quindi calcolare il potere ingrassante di un cibo, basandosi sul calore che suddetto cibo produce dandogli fuoco!

I cibi quindi, una volta metabolizzati, non producono energia di tipo termico, ma energia chimica. Vediamo come funziona.

# L'INSULINA

Ormone prodotto dalle cellule beta delle isole di Langer Hans (da qui il nome insulina), situate nel pancreas.

La produzione stimolata d'insulina avviene quando il glucosio supera la quantità di un grammo per litro di sangue.

Un fatto molto importante riguardante l'insulina, è che attiva la sintesi del colesterolo. Per questo motivo, non serve a niente ridurre l'apporto di cibi ricchi di colesterolo, l'unica cosa saggia da fare è ridurre a tutti i costi la secrezione d'insulina, perché solo così manterremo basso il colesterolo.

L'insulina è inoltre necessaria per la sintesi delle proteine nei muscoli, e nel tessuto adiposo, produce grasso depositandolo in esso, ed evita la perdita di tale grasso, inibendo il dimagrimento.

Il meccanismo di regolazione della glicemia è basato sul controllo di due ormoni antagonisti: l'insulina ed il glucagone (è un ormone peptidico secreto dal pancreas). Nella seguente tabella sono indicati i principali effetti di questi due ormoni sul metabolismo.

## **Effetti dell'insulina sul metabolismo**

Promuove l'accumulo di glicogeno (zucchero di riserva) nel fegato e nei muscoli.

Deprime il consumo di grassi e proteine in favore dei carboidrati, ovvero spinge le cellule a bruciare carboidrati piuttosto che proteine e grassi.

Promuove la formazione di trigliceridi (grassi) a partire da carboidrati e proteine

Promuove l'immagazzinamento di grassi nel tessuto adiposo.

## **Effetti del glucagone sul metabolismo**

Promuove la liberazione del glicogeno dal fegato, che viene riversato sotto forma di glucosio nel sangue.

Promuove il consumo di grassi e proteine a sfavore dei carboidrati, ovvero spinge le cellule a bruciare le proteine e i grassi piuttosto che i carboidrati.

Promuove la mobilizzazione dei grassi dai tessuti adiposi, che vengono resi disponibili ai tessuti per essere bruciati.

Grazie a questo meccanismo, possiamo introdurre il glucosio (sotto forma di carboidrati) solo poche volte al giorno, durante i pasti: a mantenere costante la sua presenza nel sangue ci pensa **l'asse ormonale insulina-glucagone**, che utilizza come "magazzino" per il glucosio il fegato. Se la **glicemia scende**, come durante il digiuno, il pancreas secerne glucagone che ordina al fegato di prelevare glucosio dalle sue scorte

e d'immetterlo nel sangue. Il glucagone, inoltre, spinge le cellule all'utilizzo di **grassi e proteine** come fonte energetica: in questo modo si predispone tutto l'organismo al risparmio del glucosio. Se invece la **glicemia sale**, come dopo un pasto, il pancreas secreta insulina che comanda al fegato di prelevare il glucosio dal sangue e d'immagazzinarlo. Siccome la capacità del fegato d'immagazzinare glucosio è piuttosto limitata (circa 70 grammi), i **carboidrati** in eccesso vengono convertiti in grassi e depositati nei tessuti adiposi. L'insulina, al contrario del glucagone, spinge le cellule a utilizzare i carboidrati come fonte energetica. Il nostro organismo si comporta pressappoco in questo modo: **quando c'è abbondanza di glucosio si adopera per utilizzarne il più possibile**, e quello in eccesso lo immagazzina sotto forma di grassi; **quando c'è carenza cerca di conservarlo il più possibile**, prelevando i grassi dalle scorte e utilizzandoli come fonte energetica. Il meccanismo dell'insulina diventa "perverso" quando ne viene secreta troppa: in questo caso la glicemia si abbassa troppo, il cervello va in crisi e invia all'organismo gli stimoli per introdurre nuovo combustibile (FAME). **La quantità d'insulina** secreta dal pancreas dipende dalla velocità con la quale s'innalza la glicemia, questa velocità dipende da due fattori: l'indice glicemico e la quantità dei carboidrati che assumiamo.

**In figura 1a** è riportato il caso relativo all'ingestione di carboidrati a basso indice glicemico: la glicemia s'innalza gradualmente, viene secreta una quantità normale d'insulina che riporta gradualmente la glicemia ai livelli precedenti l'assunzione di carboidrati. **In questo caso la fame sopraggiungerà dopo circa 3 ore.**

**Figura 1b:** a seguito dell'ingestione di carboidrati AIG (ad Alto Indice Glicemico), la glicemia subisce un brusco innalzamento, viene secreta una quantità notevole d'insulina che causa una altrettanto brusca diminuzione della glicemia. **In una situazione di questo tipo la fame sopraggiungerà dopo circa 1 ora dall'assunzione della stessa quantità di carboidrati.**



Indice Glicemico



Figura 1a

Indice Glicemico

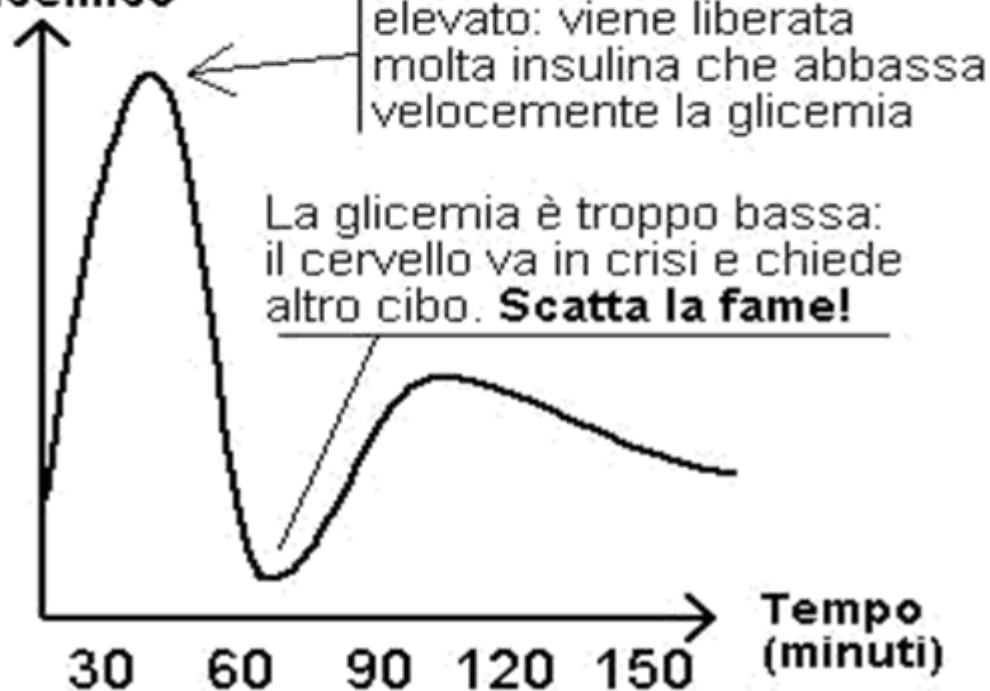


Figura 1b

L'indice glicemico degli alimenti e la quantità di carboidrati **non sono l'unico fattore che influenza la quantità d'insulina che viene secreta dal pancreas, poiché esiste una diversa reazione individuale**, com'è stato dimostrato da Gerald Raven nel 1987. Secondo i suoi studi il 25% della popolazione ha una risposta insulinica pigra. In pratica questi fortunati individui hanno una risposta simile a quella in figura 1a anche assumendo carboidrati ad alto indice glicemico. Un altro 25% della popolazione ha una reazione insulinica eccessiva. Anche assumendo carboidrati a medio indice glicemico, queste persone hanno una reazione insulinica simile a quella di figura 1b. Il restante 50% ha un comportamento che possiamo definire "normale".

**In parole povere per il 25% della popolazione il meccanismo dell'insulina diventa perverso con estrema facilità. In generale il 75% della popolazione dovrebbe controllare l'assunzione di carboidrati**, il che significa controllare sia l'indice glicemico che le quantità assunte, pena l'inevitabile tendenza al sovrappeso. Essere in grado di controllare questo meccanismo è fondamentale, soprattutto per i soggetti "sfortunati" che ingrassano anche solo pensando a un bigné. **Questi sono i principali vantaggi che si ottengono tenendo sotto controllo la produzione di insulina:**

- si prevencono disfunzioni metaboliche gravi come il diabete di tipo 2;
- si riesce a seguire una dieta dimagrante senza avere sempre lo stimolo della fame
- si riesce a mantenere il peso forma senza troppi sacrifici
- si contribuisce a mantenere basso il colesterolo, poiché l'insulina è uno dei fattori che stimola la produzione endogena.

Per poter mantenere l'insulina entro livelli accettabili occorre seguire queste semplici regole:

- limitare i [carboidrati AIG](#);
- assumere pasti con la **corretta ripartizione dei macronutrienti** (evitare i pasti a base di soli carboidrati);
- mangiare 4-5 volte al giorno, evitando abbuffate nei pasti principali;
- preferire fonti di **carboidrati a bassa densità**, e preferire quelli a basso indice glicemico.

Quindi se si vuole mantenere il **giusto peso corporeo** OCCORRE NON MANGIARE ALIMENTI che FAVORISCONO la PRODUZIONE di INSULINA e soprattutto MAI la SERA.

## **Funzione dei grassi nel nostro organismo - Sono nutrienti indispensabili.**

I glucidi, insieme ai protidi e ai lipidi sono i nutrienti che ci forniscono l'energia necessaria per il corretto funzionamento del nostro organismo. Svolgono fondamentali funzioni biologiche, sotto forma di glicogeno depositato nel fegato e nei muscoli, circa 350 grammi. Si suddividono in carboidrati semplici e carboidrati complessi.

## **LA GLICEMIA E IL TASSO GLICEMICO**

La glicemia è la concentrazione di glucosio nel sangue. Tenendo sotto controllo la glicemia attraverso l'alimentazione, si evita di incorrere in tutta una serie di problematiche relative alla salute e all'aumento di peso.

L'indice glicemico di un cibo indica, in percentuale, la risposta glicemica (ovvero il tasso di zucchero nel sangue) che quel determinato cibo produce rispetto alla risposta glicemica del glucosio (che è pari a 100).

Purtroppo, l'indice glicemico dei cibi, varia da persona a persona, e addirittura, nella stessa persona, cambia anche a seconda dell'orario di assunzione.

Ecco perché le tabelle che troviamo sul tasso glicemico sono solo indicative e non attendibili al 100%

GLUCIDI, o carboidrati, si dividono in quattro specie:

**Oligosaccaridi; disaccaridi; monosaccaridi e polisaccaridi.**

Ai monosaccaridi appartengono il glucosio, il fruttosio e il galattosio. Per la loro struttura molecolare sono assorbibili dal piccolo intestino così come vi arrivano.

Voglio parlarvi dei due glucidi più importanti, ovvero il glucosio e il fruttosio.

## **IL GLUCOSIO**

Si trova nella frutta, nella verdura e negli ortaggi, e quando introdotto nel nostro corpo, interagisce con l'insulina, scatenandone la produzione.

## **IL FRUTTOSIO**

Si trova in grandi quantità nella frutta matura. Nonostante sia molto più dolce del glucosio, non viene utilizzato dall'industria dolciaria a causa dell'elevato costo per l'estrazione. Il fruttosio, inoltre, a differenza del glucosio, se assunto con moderazione, non stimola la produzione d'insulina.

## **ALCOOL**

Particolare attenzione va dedicata all'ALCOOL.

Molto probabilmente, l'alcool etilico, nonostante largamente assunto sotto forma di bevande, non è adatto alla metabolizzazione da parte del corpo umano. Non contiene nessun nutrimento e la storia riguardante il famoso beneficio dato da un bicchiere di vino a pasto, non è sorretta da nessuna validità scientifica. Anzi. L'alcool arreca soltanto danni alla nostra salute, andando ad agire negativamente sul Sistema Nervoso Centrale, sul fegato, sul Sistema Cardiovascolare e sullo stomaco. Predisponde l'insorgenza di casi tumorali, patologie gottose e, dulcis in fundo, fa ingrassare!

## FRUTTA E VERDURE VS GRASSI

Ci hanno convinti a tal punto che la frutta e la verdura siano la risposta da introdurre in una dieta per perdere peso, che non ci sogniamo nemmeno di metterla in discussione. Purtroppo, la verità è che sia la frutta che la verdura sono ricche di glucosio, ovvero zucchero. Essendo questi alimenti così ricchi di zuccheri, non solo sono i precursori del colesterolo, ma una volta ingeriti scatenano la produzione di insulina, con conseguente produzione di grasso, e quindi aumento di peso. L'insulina è l'unico ormone al quale viene attribuita la produzione e l'accumulo di grassi nel tessuto adiposo. D'altra parte, i trigliceridi, ovvero i grassi contenuti in alcuni cibi, e i quali vengono imputati come i responsabili dell'aumento di peso, in realtà non fanno ingrassare affatto! Proprio così, i grassi non fanno ingrassare. Infatti, la molecola di trigliceridi, ovvero di grasso, è l'unica che non inneschi la produzione di insulina, che come abbiamo già detto, è il solo ormone responsabile della produzione di grasso che va a depositarsi nel nostro tessuto adiposo, facendoci ingrassare.

Quindi, ricapitolando: la frutta e la verdura fanno ingrassare, mentre i grassi no. Non mi credete? Guardatevi attorno! Il mondo è pieno di gente in sovrappeso eppure tanti stanno attenti a seguire una dieta di tipo mediterraneo, dove gli alimenti principali sono proprio quelli che fanno ingrassare di più: frutta e verdura!

## **LE PROTEINE**

Per avere un apporto nutrizionale corretto abbiamo bisogno di introdurre almeno un grammo di proteine al giorno per ogni kg di peso corporeo. C'è comunque da sottolineare che i soggetti sani che assumono giornalmente quantità di proteine molto più elevate, risultano avere gli stessi valori, nelle analisi fisiologiche di Azoto e Urea, di soggetti sani che si attengono ad una alimentazione vegetariana.

Preciso questo perché in molti, gente normale e anche medici, sono convinti che l'assunzione di proteine non debba superare le RDA o potrebbero sopraggiungere problemi di salute, a causa di un sovraccarico da parte dei reni. Queste credenze sono assolutamente prive di fondamenta scientifiche.

## **IL COLESTEROLO**

Molecola fondamentale per l'organismo, si trova infatti in tutti i tessuti.

La maggior parte della gente è stata indotta a pensare che il colesterolo lo assumiamo dagli alimenti, ma la verità è che soltanto il 20% lo assorbiamo dal cibo. Infatti il colesterolo è prodotto per l'80% dal nostro stesso corpo, ed è l'insulina ad attivarne la produzione. Considerando che l'assunzione attraverso i cibi è così scarsa (20%) e che invece il corpo ne produce la stragrande maggioranza (80%), possiamo affermare che non è mangiando cibi senza colesterolo che lo teniamo basso, come ci vogliono far credere pubblicizzando alimenti e bevande a basso tasso di colesterolo, bensì evitando di assumere alimenti che stimolino la produzione d'insulina, che a sua volta andrà a innescare la produzione di colesterolo.

## IL SALE

Ovvero il cloruro di sodio, permette al glucosio di passare dall'intestino direttamente nel sangue. Più sale sarà presente nei cibi che mangiamo, più il glucosio passerà velocemente e abbondantemente nel sangue facendo attivare, di nuovo, la produzione d'insulina, che, come ormai sappiamo bene, è l'ormone imputato alla creazione delle molecole di grasso!

Detto tutto ciò, possiamo quindi affermare che il sale non gonfia perché, come si dice, trattiene l'acqua creando ritenzione idrica, ma fa proprio ingrassare.

Da qui, la deduzione che sia necessaria l'eliminazione totale del sale aggiunto dalla nostra alimentazione. All'inizio sembrerà tutto insipido, è vero, ma dopo solo qualche giorno senza sale, si riassaporeranno sfumature nei cibi ormai dimenticate, o addirittura mai provate, perché coperte dal sale.

# IL DIABETE

Ne sono affette ben 170 milioni di persone in tutto il mondo ed è una delle principali cause di morte in Occidente.

Ma di cosa si tratta? In sostanza, chi soffre di diabete ha nel sangue un livello glicemico instabile. Questo porta a tutta una serie di complicazioni che rendono l'aspettativa di vita dei diabetici più corta.

Essendoci due tipi di diabete, sono differenziati come diabete di tipo 1 e diabete di tipo 2, o diabete alimentare. Il diabete di tipo 1 è in genere di origine ereditaria e si sviluppa, di solito, in giovane età. Non essendo il pancreas in grado di secernere insulina, il diabetico è destinato a iniettarsi insulina sintetica ogni giorno per tutta la vita.

Il diabete di tipo 2 è quello da cui sono affetti il 90% dei diabetici. A differenza del malato di diabete di tipo 1, il malato di diabete di tipo 2, non presenta deficienze nella produzione d'insulina, ma una desensibilizzazione delle cellule verso l'insulina, per cui essa non riesce a svolgere le sue mansioni. Molto meno grave del diabete di tipo 1, questo può essere tenuto sotto controllo con una corretta alimentazione in chiave biochimica.



# ATTIVITÀ FISICA

Vorrei fare chiarezza anche sul mito dell'esercizio fisico. Fare ginnastica, è sicuramente un'attività positiva, che stimola la produzione di ormoni che ci fanno sentire bene e migliorano il nostro umore, ma non fa dimagrire!

Questo perché, nel momento in cui il nostro corpo è sottoposto a uno sforzo fisico notevole, i muscoli al lavoro producono il famoso acido lattico che riversandosi nel sangue arriva fino al fegato e si trasforma in glucosio, pronto a ritornare, attraverso il sangue, ai muscoli. Il glucosio che si forma, passando attraverso il sangue lungo il pancreas, stimola la secrezione d'insulina, che, come abbiamo già visto, andrà a bloccare quegli enzimi atti alla metabolizzazione degli acidi grassi e al dimagrimento. In uno stato quindi, nel quale sia necessaria la presenza di molecole di glucosio, come sotto sforzo per allenamento, avviene il processo di gluconeogenesi, in altre parole nuovo glucosio è creato (in questo caso per essere mandato ai muscoli al lavoro) e s'innescano tutto questo meccanismo che fa sì da bloccare il processo di dimagrimento

## CONCLUSIONE

Vorrei concludere questo testo, comunicandovi che tutti coloro che hanno partecipato o che stanno ancora seguendo il programma, hanno trovato giovamenti non solo sulla perdita di peso tra i 7 e i 10 kg mensili, con conseguente mantenimento del peso forma, ma tutto ciò unito a un profondo senso di benessere psico-fisico, è stato raggiunto nutrendosi ogni giorno con alimenti gustosi, senza limiti di quantità, senza calcolo delle ormai smascherate calorie, e con un supporto totale e un'assistenza quotidiana, forniti da questo sistema di nutrizione e programma di evoluzione.

