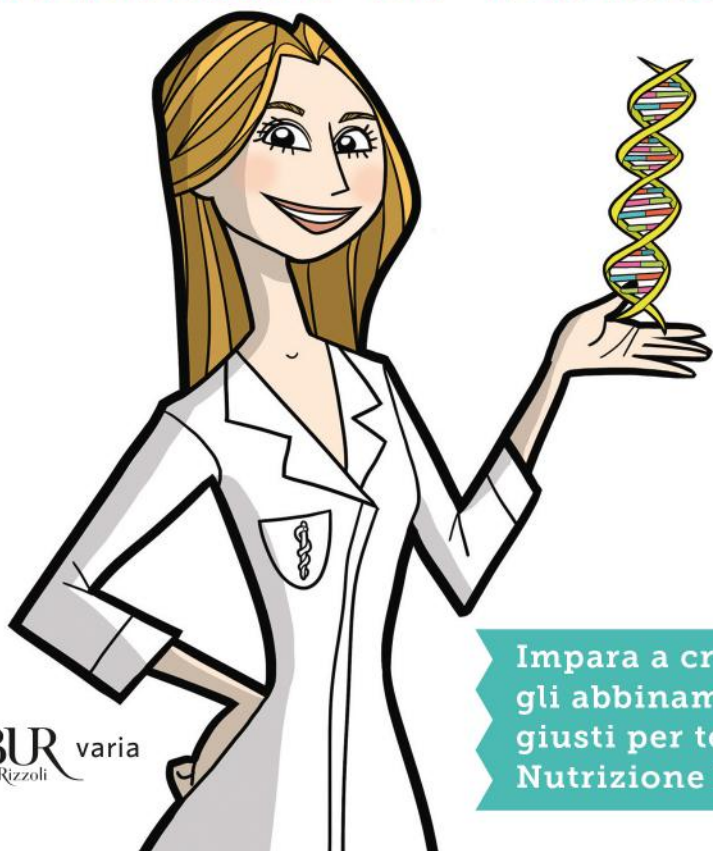


SARA FARNETTI MAI PIÙ A DIETA

Salute e longevità con la
MEDICINA DI PRECISIONE



BUR varia
Rizzoli

Impara a creare
gli abbinamenti
giusti per te con la
Nutrizione Funzionale

SARA FARNETTI

MAI PIÙ A DIETA

Salute e longevità con la
MEDICINA DI PRECISIONE

BUR
Rizzoli

Publicato per

BUR
Rizzoli

da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2018 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08012-5

Prima edizione Bur Varia: ottobre 2018


Illustrazioni: Elena Triolo
Concept grafico: Gaia Franceschi
Progetto grafico: Cristina Giubaldo / studio pym, Milano
Realizzazione editoriale: studio pym, Milano

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 /RizzoliLibri

 @BUR_Rizzoli

 @rizzolilibri

MAI PIÙ A DIETA

*A mia madre, essenza di libertà e di valore.
A mio padre, uomo vero di grande cuore*

INTRODUZIONE

La salute circolare

La nutrizione è ben più di una questione legata alla dieta o ai regimi in voga stagione dopo stagione: è un modo per garantire l'integrità del proprio corpo, e per di più in maniera personalizzata e precisa, secondo le esigenze di ciascuno di noi. Non parliamo dunque di «linea», ma di salute, del primo strumento per una longevità sana.

Quotidianamente i pazienti mi chiedono: «Cosa posso fare per stare meglio?».

Li vedo alle prese con chili di troppo che infiammano e atrofizzano le funzioni metaboliche, i loro organi vanno in cortocircuito, la loro vita è logorata alla ricerca di una direzione da seguire, ma il fatto è che nel frattempo continuano a maltrattare il proprio corpo, senza leggere le chiare richieste di aiuto che trasmette.

Per non parlare di tutti quei sintomi e di certi malesseri, anche gravi e invalidanti, legati a patologie funzionali o meno, per i quali il cibo – a torto – non è mai considerato uno strumento di cura privilegiato e immediato.

E invece tutti noi abbiamo diritto a un piano terapeutico di precisione, basato su una nutrizione coerente con i

nostri geni, per rimuovere alla base le cause dei disturbi e della degenerazione funzionale e prevenire l'insorgere delle malattie, conservando la salute e invertendo i processi di invecchiamento.

Un vero e proprio circolo virtuoso lega i nostri geni a una corretta nutrizione: il cibo, in sostanza, ha la capacità di modificare il nostro corredo genetico e consente di evitare l'insorgere di malattie.

Prima identificare e poi rimuovere la causa della malattia e non l'effetto, mantenere la naturale integrità del proprio organismo, tutelare il patrimonio genetico originario di ciascuno di noi. È questo lo scopo della salute circolare, che parte dalla genetica e a essa ritorna modificandola grazie all'alimentazione, mettendo al centro la funzione degli organi e individuando la situazione metabolica più a rischio che può accendere la predisposizione genetica allo sviluppo di una malattia.

La forma ideale, dunque, non è estetica, ma funzionale, e si ottiene combattendo «dall'interno» l'infiammazione – una vera e propria «brace silente» che brucia le difese immunitarie e attiva le malattie –, non certo inseguendo diete last minute sconsiderate, che non consentono di abbandonare stili di vita rischiosi per il proprio benessere futuro.

Le nostre fragilità vanno gestite con abitudini più adeguate, formulando e seguendo un piano di «sorveglianza attiva» mediante test di diagnosi precoce, per prevenire le malattie e mantenerci sani più a lungo. La salute umana non deve essere *ripristinata*, ma *preservata*.

Donne e uomini, al contrario, si danno a calcolare le calorie, patiscono la fame e si espongono a combinazioni alimentari dannose che annichiliscono i benefici intrinseci dei nutrienti e tra l'altro innescano anche squilibri compor-

tamentali e dell'umore. Dovrebbero invece riflettere sul fatto che dimagrire non è sinonimo di guarire.

Questo è un libro scientifico, ma per tutti, perché tutti vogliamo vivere sani e a lungo, migliorando la comprensione di noi stessi e di come funziona il nostro corpo. Cambiamo completamente prospettiva, basta diete, al bando le privazioni!

Le pagine seguenti sono dedicate a chi è stanco di convivere con sintomi fastidiosi e talvolta persino pericolosi (dalla cattiva digestione al gonfiore addominale, dalla stanchezza cronica al ciclo doloroso o alle ossa che si fanno più fragili con il tempo) e a chi vuole conoscere e praticare soluzioni a portata di mano, frutto di un corretto approccio medico di precisione e preventivo.

Perché continuare a crucciarsi per una pancia gonfia che non consente di sentirsi a proprio agio con indosso un vestito attillato o un bikini? E chi lo dice che non c'è granché da fare per la sindrome premestruale o per i sintomi della menopausa? O ancora per la memoria, che con il passare degli anni inizia a perdere colpi?

Se cambiate punto di partenza e vi persuadete che il cibo è il vostro principale alleato, la strada da seguire è semplice: la nutrizione cambia i nostri geni, dall'interno, dal profondo, senza bisogno di magici elisir. Il cibo ci stabilizza: ciò che mettiamo dentro di noi alimenta la salute circolare del nostro corpo.

Il cibo nutre il corpo e la mente, eppure spesso ce ne dimentichiamo, mangiamo la prima cosa che capita, non riflettiamo su quello che ci fa bene oppure no.

Il cibo giusto, invece, è il principale alleato per guarire, invertire i processi di invecchiamento e ritrovare la forma ideale grazie alla sua indiscussa azione antinfiammatoria.