

EDIZIONE AGGIORNATA

**ATTILIO SPECIANI
LUCA SPECIANI**



DietaGIFT

Dieta di segnale



Il metodo per dimagrire e star bene
dimenticandosi le calorie

BUR varia

Attilio Speciani
Luca Speciani

DietaGIFT
Dieta di segnale

Il metodo per dimagrire e star bene
dimenticandosi le calorie

EDIZIONE AGGIORNATA

Proprietà letteraria riservata
© 2009 RCS Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-08023-1

Prima edizione Rizzoli 2009
Prima edizione BUR maggio 2015

Seguici su:

Twitter: @BUR_Rizzoli www.bur.eu Facebook: /RizzoliLibri

DietaGIFT

*INTRODUZIONE E NOTE DEGLI AUTORI
ALLA NUOVA EDIZIONE*

Una base comune che resterà nel tempo

di Attilio e Luca Speciani¹

Molta acqua è passata sotto i ponti da quel lontano 2004 in cui per la prima volta DietaGIFT, silenziosamente applicata da qualche anno a Milano, riceveva gli onori della stampa con il primo manuale edito da Fabbri con il titolo *DietaGift: dimagrire senza contare le calorie*. In quella pubblicazione si iniziava a condensare una base comune che ha unito il nostro lavoro e il nostro sviluppo scientifico per molti anni a seguire. Si gettavano le prime basi solide delle “diete di segnale”, capendo che l’attivazione del metabolismo e il dimagrimento (o l’ingrassamento) non potevano più essere compresi solo attraverso la semplicistica analisi delle calorie, ma che molti segnali (citochine, adipochine, sonno, movimento, infiammazione e altro ancora) determinavano, insieme alle calorie, l’accumulo o il consumo del grasso di deposito.

In teoria quel volume poteva essere uno dei tanti manuali di diete allora in circolazione. In pratica, quando cinque anni più tardi la manualistica Fabbri passò sotto Rizzoli, solo pochi titoli, tra cui il nostro, vennero “promossi” a nuova edizione. Il testo fu rinnovato e modificato in molte parti (le evidenze scientifiche corrono...) e uscì con il nuovo titolo “DietaGIFT, dieta di segnale” che ne qualifica anche oggi il nuovo indirizzo. Anno dopo anno, contraddicendo le dinamiche di vendita tipiche di un settore librario caratterizzato dal “colpisci e fuggi”, grazie a un solido

¹ Per riferimenti e contatti si veda pag. 194.

passaparola il volume ha continuato a vendere e a ristampare con regolarità ed ha assunto le caratteristiche di un long seller, suscitando curiosità tra gli addetti ai lavori. Quelle basi scientifiche forti e innovative avevano preso forma viva e concreta, diventando uno strumento pratico di benessere per molte persone e di condivisione scientifica tra medici, biologi e numerosi esperti della nutrizione.

Ma qual è il segreto di queste pagine, che hanno scavato uno spazio importante di seria scientificità in mezzo ai “fuochi di paglia” che vendono milioni di copie promettendo la luna? Finché il punto chiave di una dieta sarà il calo rapido del peso esclusivamente in previsione della prova bikini, il successo editoriale arriverà di certo unicamente attraverso regimi assurdi, intossicanti, deprivanti: solo proteine, solo frutta, solo carboidrati, digiuni prolungati, beveroni... Il dimagrimento, cioè la perdita di grasso invece che di solo peso, è un processo lento e graduale, ma nello stesso tempo stabile, in cui la perdita di grasso ottenuta non venga ripresa in poche settimane non appena si torni a regimi più liberi. Un regime alimentare sano – seppure con i suoi logici spazi di libertà – deve essere appreso e mantenuto per tutta la vita e deve appoggiarsi su solide basi scientifiche, in assenza delle quali ogni rinuncia, ogni scelta riguardante il cibo diviene un azzardo.

Queste basi scientifiche hanno rappresentato per ognuno di noi autori un fondamentale punto di partenza su cui fare poi crescere temi innovativi e approfondimenti più orientati alle personali inclinazioni e allo specifico ambito professionale. Luca sviluppando gli aspetti dietologici del metodo e le applicazioni dello stesso in ambito sportivo, cercando poi di strutturare – anche a livello associativo medico – un *modus operandi* di ampia condivisione denominato “Medicina di segnale”; Attilio applicandosi soprattutto alla ricerca sulle interazioni tra infiammazione, malattie degenerative e disturbi infiammatori cronici: il suo è il campo

della allergologia, della immunologia, dei disturbi intestinali e dell'assorbimento, come spiegato nelle prossime pagine.

La pubblicazione nella BUR rappresenta in un certo senso il “passaggio ai posteri” di quel momento scientifico. Per questo il testo di allora è qui riproposto quasi inalterato, aggiornandone solo alcuni spunti che risulterebbero troppo anacronistici, eliminando link ormai desueti e indicando i riferimenti utili per gli approfondimenti adeguati. Attraverso questi link si potranno raggiungere siti e documenti che aiuteranno a rendere concreto nell'oggi il messaggio profondamente innovativo tracciato da quel testo.

Indipendentemente dalle future evoluzioni scientifiche e dalle diversità o dalle similitudini di metodo che noi autori abbiamo sviluppato nella reciproca vita professionale, queste pagine manterranno sempre il loro significato e la loro forza.

Verso il futuro della dietologia, con impegno scientifico

di Luca Speciani

Nel 1994 la scoperta della leptina, potente ormone regolatorio della tendenza all'accumulo o al consumo di grasso, ha messo le basi per un completo ribaltamento delle credenze dietologiche (basate in larga misura sul calcolo delle calorie e sul controllo dei grassi), ritenute fino a quel momento valide. Lo studio dei meccanismi con cui la leptina induce l'ipotalamo a innescare il processo di dimagrimento ha aperto le porte a una realtà complessa (non più lineare come quella in cui una caloria è sempre uguale a una caloria), governata dalle interazioni tra molecole segnale secrete dall'intestino (enterochine) e dal tessuto adiposo (adipochine).

Un'induzione ipotalamica adeguata non solo è in grado di far dimagrire stabilmente un individuo (nel senso che è in grado di regolare i setpoint del grasso esistenti, magari alterati) ma è anche in grado di riequilibrare i principali assi metabolici dell'organismo: tiroide, surrene, gonadi, sistema immunitario, apparato osteomuscolare. In altre parole: un'azione corretta, basata su alimentazione e stile di vita che influenzi la secrezione di leptina dal tessuto adiposo, può guarire stabilmente una serie di patologie che vanno dall'ipotiroidismo all'infertilità, dalla depressione all'osteoporosi. Il tutto senza uso di farmaci.

Se si pensa poi che uno degli altri punti chiave dell'approccio GIFT è l'alta qualità dei cibi (assenza di additivi, conservanti, zucchero, farine raffinate, grassi idrogenati), si capisce al volo

perché a qualche “inserzionista” non sia troppo gradita la diffusione dei principi GIFT.

Quando però un principio è valido e scientificamente documentato trova spazio nonostante l’opposizione di alcuni. È così che il concetto Gift di alimentazione di segnale si è evoluto verso un concetto più ampio di “medicina di segnale”: una medicina più rispettosa delle dinamiche naturali dell’organismo, che si basa sui segnali ipotalamici per curare diverse patologie “dall’interno” invece che sopprimerne semplicemente i sintomi con farmaci.

La portata rivoluzionaria della medicina di segnale sta diffondendosi ogni giorno di più, soprattutto tra medici e professionisti della nutrizione. La rete dei professionisti GIFT conta più di un centinaio di affiliati, sparsi in ogni regione d’Italia, mentre l’associazione medici per un’alimentazione di segnale (AMPAS), nata nel 2011, conta ad oggi già più di 200 medici iscritti, che si scambiano informazioni, esperienze, casi clinici. Per diffondere un’idea di medicina (come dicono gli amici di *slow medicine*) più sobria, rispettosa e giusta. Per non chinare la testa davanti a nessuno e per riunire medici, persone ed associazioni a cui interessi scoprire modi nuovi ed efficaci per aiutare le persone a guarire o a dimagrire. Davvero.