



N = 1 // FOODS

Quando penso alla parola ‘cibo’ la penso come qualcosa di *infinitamente vario, ampio, sfumato, colorato e bianco//nero* allo stesso tempo.

Forse perché il ‘cibo’ si porta dietro molti significati oltre quello di nutrire, che rimane uno dei suoi ruoli.

Il ‘cibo’ è cambiato nel tempo, oggi ci troviamo a cercare con la lente e a prezzi folli il cibo naturale, quello che natura offre, quello dell’agricoltura e dell’allevamento estensivo, mentre siamo continuamente stimolati da cibo processato frutto dell’industria alimentare e delle strategie manipolatrici di marketing.

‘Cibo’ ricco di farine raffinate, zuccheri, grassi di dubbia qualità, sale equivale a “presunto piacere”, in realtà una iper stimolazione della **dopamina** = *chi si ferma ad 1-2 patatine dopo aver aperto il sacchetto?*

Quando la dopamina viene stimolata troppo e/o di continuo *i suoi recettori perdono sensibilità, dopo un suo rialzo ci sarà un crollo = sempre più bisogno di essere sollecitata (di nuovo ‘cibo’ processato)*

Si apre poi un altro capitolo in tema ‘cibo’ che mi sta molto a cuore, ovvero **N = 1**

Ognuno di noi di fronte allo stesso ‘cibo’ o alla stessa ‘dieta’ o allo stesso ‘protocollo’ terapeutico risponde in modo estremamente soggettivo

C’è chi perde peso e chi lo prende, chi lo mantiene, chi si sente pieno di energia, chi completamente scarico, chi è confuso e dimentica cose, chi si sente lucido e fresco, chi sistema valori ematochimici alterati, chi peggiora...

Perché tutta questa differenza???

Perché ciò che conta di più è il **CONTESTO** di quella persona: sesso, età, salute metabolica ed ormonale, patologie pregresse, microbioma, stile di vita, grado di allenamento, qualità della composizione corporea, fitness cardiovascolare, qualità del sonno, stress percepito, ritmi circadiani, vita outdoor oppure indoor, sedentarietà, esposizione a tossine...



Il **CONTESTO** determina anche il comportamento alimentare, quindi la gestione della fame e della sazietà, del craving, del digiuno

Il **CONTESTO** influenza il '**FUEL PARTITIONING**' = spiega come mai a parità di calorie si hanno effetti metabolici diversi e come mai, ad esempio, i soggetti obesi hanno un problema nel raggiungere risultati di peso e salute, pur stando a 'dieta'

Il **CONTESTO** determina *come il carburante introdotto viene usato (FUEL PARTITIONING) – produrre energia, fare scorta, produrre calore, disperdere calore*

Il **CONTESTO** influenza l'assetto ormonale e metabolico e di composizione corporea e se questo è propenso alla *termogenesi*.....

Pensate ancora di cercare il 'cibo' che fa bene, che previene le malattie, che fa vivere a lungo?

Se non pensate al CONTESTO e alla qualità di ciò che ci circonda e che mettiamo in tavola...

sarete sempre punto e a capo

Le soluzioni impacchettate quando parliamo di 'cibo' non servono nel lungo termine!!!

Siate curiosi, consapevoli, frizzanti, provate nuove soluzioni, chiedete il giusto aiuto... e divertitevi!

Oggi possiamo farlo con **carta e penna e con la tecnologia (CGM)**, **la raccolta di dati individuali, il loro monitoraggio nel tempo è ciò che ci permetterà di personalizzare sempre di più l'approccio alla salute di ognuno, tenendo nello zaino il bagaglio di conoscenze, esperienza clinica e di evidenze (evidenze necessarie ma non sufficienti per **N=1**)**