



SALUTE METABOLICA

La salute metabolica è difficile da definire, è più semplice per molti pensarla come **assenza di sindrome metabolica** (o *sindrome da insulino resistenza*, come vedremo tra poco).

Ovvero l'assenza di iperglicemia, ipertrigliceridemia, ipertensione, dislipidemia e un grasso viscerale aumentato (misurabile con la circonferenza a livello di ombelico).

Tuttavia non mi piace definire la salute metabolica come l'assenza di qualcosa, ma piuttosto come il **raggiungimento di una buona gestione energetica che mi fa funzionare bene, mi fa sentire energica, mi protegge, mi permette di crescere ed invecchiare in salute.**

Il nostro metabolismo è fatto da una costellazione di reazioni biochimiche che permettono ad ogni singola cellula del nostro organismo di ottenere **energia** per le varie funzioni cellulari: produrre ed usare l'energia, stoccare energia in forma di deposito, dissipare energia, produrre ormoni, crescere e/o moltiplicare, morire.

Queste reazioni avvengono con uno scopo, quello di **mantenerci in salute**

Il metabolismo, nonostante la sua complessità, non è lasciato a se stesso, ma viene regolato da un serie di segnali e di meccanismi a feedback (di autoregolazione), mediati da diversi **ormoni**, **citochine** (molecole di segnale) e **neurotrasmettitori**.

Tra tutti c'è un regista, sua maestà **INSULINA**, che **non si limita a regolare i livelli di glucosio nel sangue, ma decide come la cellula usa l'energia, come i nutrienti vengono gestiti, quale vie metaboliche attivate o disattivate.**

Certamente non agisce da sola, ma in tandem con altri ormoni importantissimi quali ormoni tiroidei, cortisolo, testosterone, estrogeni, progesterone, glucagone, adrenalina e noradrenalina, leptina...

Ma nell'orchestra ormonale **l'INSULINA è un po' come il direttore/regista**

La salute metabolica si raggiunge quando l'INSULINA dirige bene, senza il bisogno di alzare la voce, così tutti gli altri ormoni sono in armonia e suonano che è un piacere ascoltarli, ci sono energia ed equilibrio.

L'**INSULINO RESISTENZA** è quella condizione in cui **le cellule non rispondono al segnale e l'INSULINA aumenta, aumenta ed aumenta per poter dirigere e farsi ascoltare.**



Più aumenta l'INSULINA più aumenta il **disordine metabolico**: tessuto adiposo, tessuto muscolare, fegato, cervello, sistema immunitario, gonadi, cuore, ossa, nervi, ogni cellula... soffriranno per mancanza di energia necessaria a svolgere le loro funzioni e/o del corretto segnale che spiega alle cellule che cosa fare.

L'INSULINO RESISTENZA può interessare ogni singola cellula!!!

E il **cervello**? L'insulina è molto importante per le corrette funzioni cerebrali e per la gestione dei flussi energetici necessari ai neuroni. Quando c'è insulino resistenza il cervello soffre, i livelli elevati di insulina circolanti limitano la produzione dei corpi chetonici (che sarebbero una buona fonte energetica per il cervello), quindi manca energia per le miriadi di funzioni che esso svolge.

Ed ecco il preludio della sindrome metabolica.

Come possiamo mantenere la salute metabolica ed essere in grado di gestire i flussi energetici al meglio per stare bene e mantenerci in salute?

Aiutando la nostra cara e preziosa **INSULINA** a fare bene il suo lavoro, in armonia con tutto il resto.

Mettere al centro l'INSULINA ci permette di leggere la maggior parte delle malattie croniche e dei disturbi metabolici attraverso **un filo conduttore comune**.

Mi sono appassionata all'utilizzo del **monitoraggio continuo della glicemia (CGM)** non solo perché è importante *mantenere una certa stabilità glicemica* (una elevata variabilità glicemica con salii e scendi ampi correla con infiammazione, stress ossidativo, formazione di AGEs, danno endoteliale, danno mitocondriale ed anche del DNA, **aging**), ma anche perché *mi permette di tenere a bada l'INSULINA*, lasciandola lavorare tranquilla, senza farla urlare ed arrabbiare.

Valutare la risposta ai pasti mi dà indirettamente informazioni di come l'INSULINA lavori.

Spesso la glicemia a digiuno (quella misurata quando ci facciamo gli esami del sangue al mattino) rimane nella norma per molto tempo, mentre si altera prima in relazione ai pasti.

L'insulino resistenza infatti precede di decenni l'insorgere del diabete, che per definizione si diagnostica con una glicemia a digiuno > 126 mg/dl.



Diverse problematiche di cui mi occupo giovano di una migliore gestione alimentare e dello stile di vita finalizzati alla **stabilità glicemica ed insulinemica e ad un ripristino dei ritmi circadiani:**

- *Problematiche di carattere infiammatorio cronico*
- *Disordini dell'equilibrio ormonale*
- *Problematiche (auto)immunitarie*
- *Disordini metabolici*
- *Scarsa energia*
- *Mal di testa, emicrania, cefalee*
- *Scarsa capacità di concentrazione, scarsa lucidità mentale*
- *Malattie neurodegenerative e psichiatriche*
- *Aging*

La salute metabolica è alla base della salute e del benessere.

La salute metabolica è anche FLESSIBILITÀ METABOLICA: la capacità di **usare diversi tipi di carburante in diverse circostanze con la miglior efficienza.**

I due nutrienti che usiamo principalmente per produrre energia sono i **carboidrati** ed i **grassi**. Le nostre cellule usano il carburante presente in maggior quantità in quel determinato momento, lo fanno bene se sono allenate.

Saper usare i grassi ci permette di rimanere diverse ore senza mangiare, se dipendiamo solo dai carboidrati sentiremo il bisogno di rifornirci spesso perché l'INSULINA che si alza di continuo mi impedisce di sfruttare altre fonti energetiche (grassi e corpi chetonici).

Abbiamo strumenti potentissimi nelle nostre mani: **STILE DI VITA, ALIMENTAZIONE E RITMI CIRCADIANI.**

Qualche spunto dietetico nutrizionale:

- ***Mangiate possibilmente nella giornata, dopo 1 h dal risveglio e 3 h prima di andare a letto***
- *Mangiate alimenti meno processati possibili, evitate cibo confezionato e leggete le etichette!!!*
- *Adeguate il vostro apporto proteico alle vostre necessità, le proteine vi servono, eccome!*
- *Non abbiate paura dei grassi, quelli naturalmente presenti negli alimenti di origine animale ed i grassi derivati da frutta: olive ed olio extra vergine di oliva, cocco, olio di cocco vergine, avocado, noci e semi*

- *Modulate l'apporto di carboidrati e fibre a seconda del vostro stile di vita e dei vostri sintomi: quantità, qualità, grado di raffinazione e forma (liquidi vs solidi) sono tutti fattori da considerare*
- *Variate il più possibile*
- *Mangiate per stare bene, tanto quello che basta per essere in salute (non dovete affamarvi), ma non troppo!!!*
- *Non contate "SOLO" le calorie*
- ***Masticate a lungo ogni boccone***

I **vantaggi** di una buona flessibilità metabolica, di una certa stabilità glicemica e di uno stile di vita ben pensato sono:

Breve termine:

- *Stop cravings*
- *Non sentire il bisogno di piluccare*
- *Più ore a digiuno senza avvertire fame o crolli energetici*
- *Non più sonnolenza dopo i pasti*
- *Sazietà prolungata*
- *Meno bisogno di caffè*
- *Minor ricerca di dolce*
- *Più energia*
- *Migliore umore*
- *Migliore sonno*
- *Minore irritabilità*
- *Più concentrazione e freschezza mentale*
- *Non più grandi oscillazioni di peso*
- *Nelle donne minori sintomi per i mestruali*
- *Nelle donne e negli uomini miglior libido*

Lungo termine:

- *Mantenimento di un peso corporeo di salute*
- *Prevenzione di diabete tipo 2, malattie cardiovascolari, ipertensione, dislipidemie, steatosi epatica*
- *Prevenzione di malattie neurodegenerative*
- *Gestione di emicrania e cefalee*
- *Miglioramento dei disturbi del sonno*
- *Miglioramento dei disturbi dell'udito*
- *Riduzione dello stress ossidativo e dell'infiammazione cronica (che vanno ad alimentare l'insulino resistenza e a danneggiare strutture e funzioni cellulari)*
- *Equilibrio ormonale*
- *Equilibrio e rinforzo immunitario*
- *Supporto alla fertilità*



- Gestione di PCOS, endometriosi
- Gestione di problematiche gastro-intestinali
- Menopausa felice e riduzione delle vampate
- Gestione dell'osteopenia e prevenzione dell'osteoporosi
- Miglioramento della performance atletica
- Pelle, capelli ed unghie più belli e forti
- Invecchiamento in salute

Poter apprezzare il nostro impegno nel migliorare la qualità di vita in tempo reale, con dati visibili è di grande aiuto e supporto.

Imparare a **conoscersi meglio è importantissimo per personalizzare qualsiasi percorso**

L'ascolto di noi stessi e di come ci sentiamo si integrano con i dati che possiamo raccogliere ogni giorno con il fine ultimo di migliorarci.

NB: se si perde il pezzo importante dell'ascolto di sé c'è un grande rischio di rimanere ossessivamente dipendenti da un dato. In questo caso NON FUNZIONA, il benessere è anche psicologico ed emotivo.