

# **SCUOLA di ALIMENTAZIONE CONSAPEVOLE**

**Direttore Prof PIER LUIGI ROSSI**

## **CHECK-UP METABOLISMO GLUCIDICO**

All'inizio della dieta molecolare consiglio di eseguire un check-up del metabolismo glucidico, per verificare il livello di insulina nel sangue e l'esistenza di una condizione di insulino-resistenza.

Una persona se ha un valore elevato di insulina nel sangue tende ad accumulare eccesso di massa grassa e con notevole difficoltà perde peso!

L'insulino-resistenza esprime la ridotta capacità dell'insulina a svolgere la sua azione fisiologica di rimuovere il glucosio dal sangue.

La steatosi epatica, un fegato infarcito di glicogeno e di trigliceridi, non riesce a liberare l'insulina dal sangue, che si accumula in modo progressivo.

Quindi se una persona ha elevati livelli di insulina con insulino-resistenza può impegnarsi nel fare una dieta, ma i risultati sono molto scarsi e deludenti.

Non basta ridurre le Calorie per dimagrire, occorre conoscere la funzionalità del fegato, degli organi vitali e il profilo ormonale di ciascuna persona. Prima conoscere il proprio corpo.

Poi scegliere il cibo più adatto al proprio organismo.

Nasce da questa considerazione il metodo molecolare di alimentazione consapevole che ho ideato dopo anni e anni di professione di medico nutrizionista nell'Ospedale di Arezzo.

Il cibo sulla tavola è uguale per tutti, poi quando la mano lo porta dal piatto alla bocca, il cibo entra in un organismo unico e diverso da tutti. Se non si conosce dapprima il proprio organismo, il proprio profilo ormonale si può andare incontro a continui fallimenti dietetici. Sempre a dieta, ma senza risultato utile!

Spesso vengono fatti sempre gli stessi esami del sangue, che possono dare una errata o quanto meno incompleta informazione sullo stato di salute del proprio organismo. Anzi talvolta possono disorientare sull'effettivo, reale stato di salute. Perché facendo le stesse analisi una persona può credere di stare in salute. Mentre ricercando esami più finalizzati ai sintomi posseduti si può trovare risultati tali da svelare condizioni patologiche.

Il grasso addominale è responsabile di varie e gravi patologie. Il grasso addominale è un organo endocrino, cioè produce numerosi ormoni responsabili delle varie patologie. E' un grave errore ritenere l'eccesso di grasso addominale solo un accumulo di materiale inerte, dannoso sul piano estetico.

Un eccesso di grasso addominale causa insulino-resistenza, che a sua volta genera patologie, che si riscontrano attraverso l'aumento della pressione arteriosa, valori elevati di colesterolo, trigliceridi, steatosi epatica, apnee notturne, malattie cardio-vascolari, accumulo progressivo di grasso corporeo. Prima della dieta consiglio di fare alcuni esami del sangue per verificare la funzionalità del fegato e il metabolismo glucidico.

**Prof Pier Luigi Rossi**  
**Medico Specialista**  
**Medicina Preventiva**  
**Scienza della Alimentazione**  
**Ospedale San Donato Arezzo**  
**info@pierluigirossi.it**

# **CHECK-UP METABOLISMO GLUCIDICO**

**Glicemia basale**  
**Insulina a digiuno**  
**C-Peptide**  
**Cortisolo ematico basale**  
**Emoglobina glicata**  
**Proteina C reattiva**  
**Cortisolo ematico basale**

Questi esami consentono di fare diagnosi innanzi tutto di INSULINO RESISTENZA e/o di RIDOTTA CAPACITA' FUNZIONALE delle beta cellule del pancreas. La insulino resistenza significa una ridotta capacità di questo ormone di far utilizzare il glucosio dalle cellule. In questa condizione si ha un aumento di glicemia, di stanchezza, di perdita di memoria, di sete, di maggiore eliminazione di urina. Aumenta il cortisolo, ormone che aggredisce le proteine muscolari facendo perdere muscolo, abbassando il metabolismo cellulare.

Il C- Peptide esprime la funzionalità delle beta cellule del pancreas.

La emoglobina glicata indica un valore elevato della glicemia durante la giornata, in particolare della glicemia dopo i pasti sopra 140 mg/100ml. Un valore elevato di emoglobina glicata superiore a 6, porta ad un processo di rapido invecchiamento cellulare a causa della glicazione delle proteine. La Proteina C reattiva esprime il processo infiammatorio diffuso che l'obesità viscerale addominale causa in una persona in soprappeso o oppure obesa. L'obesità è una malattia infiammatoria diffusa in tutti i sistemi anatomici, in particolare nel cuore e nelle arterie. L'aterosclerosi è una malattia infiammatoria, degenerativa!

Ridurre la circonferenza dell'addome porta a migliorare tutti gli esami e i sintomi perché significa rimuovere il grasso in eccesso responsabile delle varie patologie.

Fatti i sei esami consigliati, ottenuti i referti con i loro valori, potete conoscere se la vostra insulina ha un valore basale troppo elevato, se è attiva ed efficiente oppure avete un organismo resistente all'azione dell'ormone insulina. Applicate queste formule convalidate nella ricerca scientifica mondiale e parlatene con il vostro Medico di famiglia. Nel caso di livello elevato di insulina e/o di insulino-resistenza occorre avere una alimentazione in grado di ridurre la secrezione di insulina nel pancreas e di liberare il fegato da condizione di degenerazione grassa ( steatosi epatica) I Livelli di insulina e insulino-resistenza portano al diabete mellito tipo II, se non curati con una corretta alimentazione, basata sul controllo della dose giornaliera di carboidrati. La dieta molecolare si basa proprio sulla dose giornaliera di carboidrati , ridotta senza causare Chetosi ( comparsa di corpi chetonici nell'urina, che può essere verificata con semplici sticks acquistabili in farmacia).

**Prof Pier Luigi Rossi**  
**Medico Specialista Medicina Preventiva**  
**Scienza della Alimentazione**  
**Ospedale San Donato Arezzo**  
**info@pierluigirossi.it**