

I fondamenti della dieta mitocondriale

Studio di medicina mitocondriale
applicato alla terapia nutrizionale



I fondamenti della dieta mitocondriale

**Studio di medicina mitocondriale
applicato alla terapia nutrizionale**

Bologna, ottobre 2014

Introduzione al Nutristyle®

Il Nutristyle è uno stile di vita il cui programma di salute e benessere è basato sulla **dieta mitocondriale**, sull'*exercise medicine*, sull'**idrotermoterapia** e sull'**idropinoterapia**, prestazioni che debbono essere sempre presenti nella vita per chi desidera avere una longevità in salute e benessere.

Il Nutristyle presenta **4 innovazioni fondamentali** della medicina applicata, e precisamente:

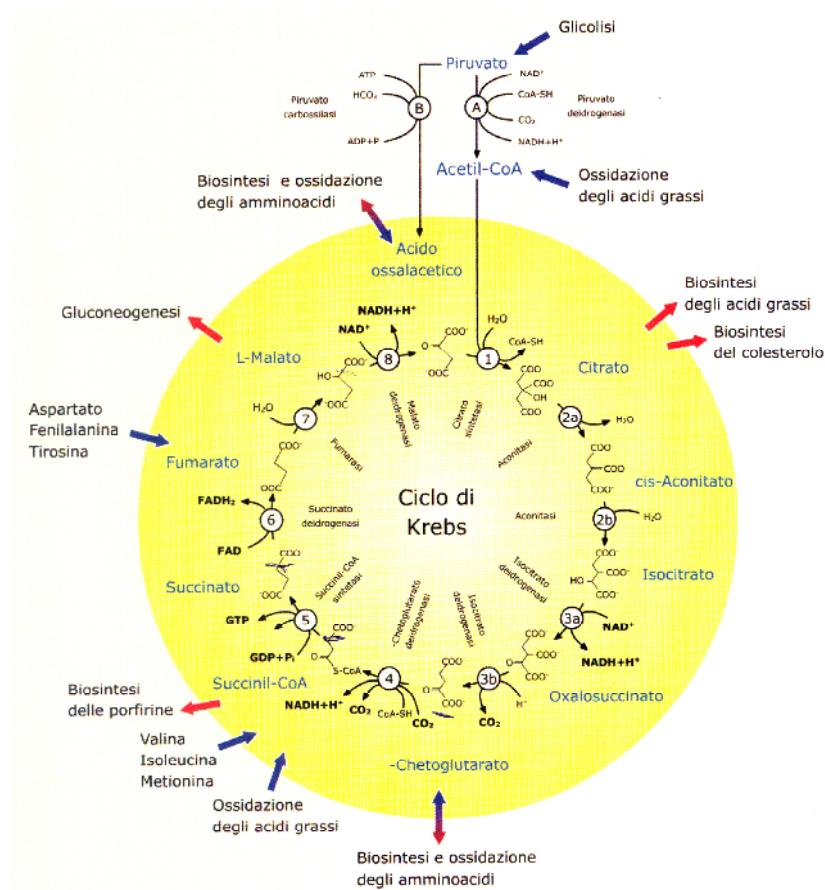
1. **Gli oligonutrienti, i campi elettromagnetici, la dieta mitocondriale e le cure endogene, il superamento della dieta tradizionale**
2. **L'alimento-acqua in grado di superare con l'idropinoterapia il dualismo alimentare, l'antitesi acidità-alcalinità, e di trasmettere energia ai mitocondri favorendo il dimagrimento**
3. **Le cure esogene dei mitocondri cellulari: l'*exercise medicine* e l'hydrotermoterapia**
4. **Gli obiettivi terapeutici del Nutristyle e il ruolo degli operatori autorizzati**

Alla fine di questo lavoro seguirà una bibliografia per coloro che desiderano approfondire le presenti tematiche.

Un ringraziamento particolare va al professor Ivo Bianchi, autore de *La medicina mitocondriale* in due volumi, che senz'altro è una delle opere più importanti da cui sono state prese ispirazioni e illustrazioni.

0.

I mitocondri



Il mitocondrio: cos'è

Il mitocondrio è **il “turbo” della cellula**; è la **centrale** dei processi di ossidazione; è il **trasformatore** dei carboidrati, lipidi e proteine in **energia (ATP)**, **calore (termogenesi)** e **metaboliti**. Senza l'attività dei mitocondri non è possibile **dimagrire**, mantenersi **in forma** e vivere una **vita longeva** in salute e benessere. Senza i mitocondri, ancora, la **civiltà** attuale non sarebbe mai esistita.

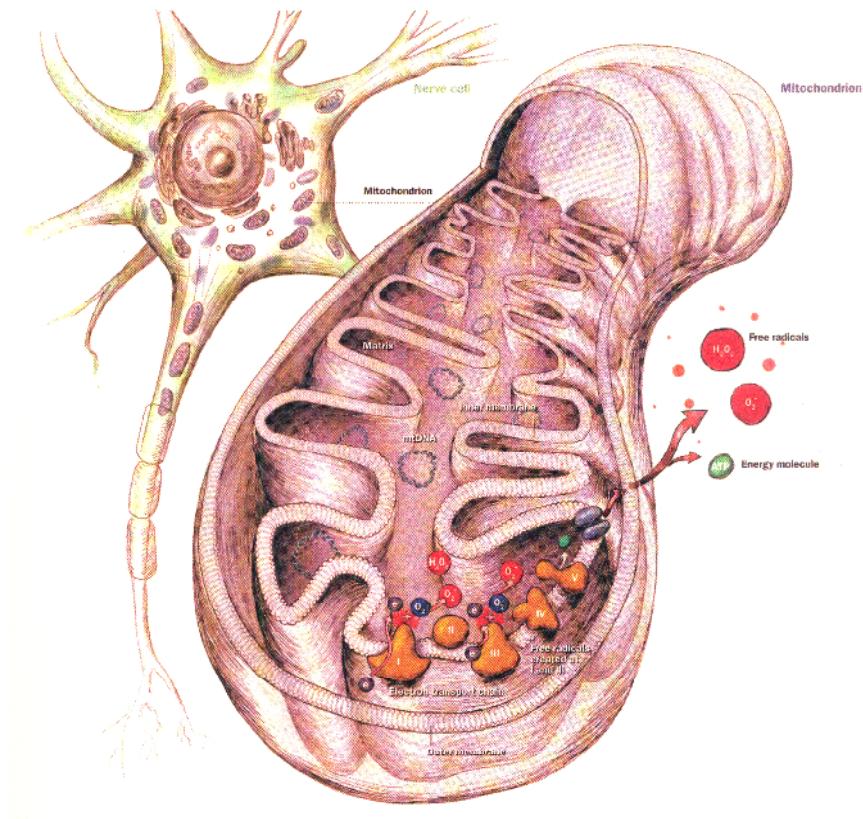
Infatti la **glicolisi anaerobica** delle cellule, mentre utilizza direttamente glucosio, **produce** una grande quantità di radicali liberi e poca energia; invece la **glicolisi aerobica** mitocondriale produce l'80% dell'energia di cui necessita l'organismo e **sintetizza** le molecole fondamentali per il metabolismo cellulare.

Il prof. Bianchi, nell'opera *La medicina mitocondriale*, afferma che l'avvento del mitocondrio ha comportato profonde modificazioni quali:

- minore richiesta di glucosio da parte della cellula
- maggiore produzione di energia
- maggiore rendimento energetico
- possibilità di riparazione del DNA e di produzione di nuove proteine
- evoluzione di nuove e più complesse forme di cellule
- formazione di organismi pluricellulari con una certa autonomia energetica
- produzione di radicali liberi con effetto antivirale e induzione di apoptosi delle cellule alterate

In un'epoca in cui gli studi si rivolgono sempre più alle **nanoparticelle**, è auspicabile che anche gli studi medici

approfondiscano sempre maggiormente, oltre alla medicina d'organo, anche la medicina dei mitocondri cellulari, perché solo così si potranno **capire e curare** tante malattie oltre a potenziare la salute e il benessere.



Il mitocondrio: com'è fatto

Ogni cellula può contenere da alcuni mitocondri fino a un massimo di circa **2.000**. Il mitocondrio, considerato la “**centrale energetica**” **cellulare**, è costituito da una **membrana esterna** e una **interna**, ambedue altamente selettive, che a loro volta formano uno **spazio intermembranoso** ricco di molecole. La **matrice interna** comprende a sua volta tutti i metaboliti mitocondriali fondamentali: substrati ossidativi del **ciclo di Krebs**, **coenzimi**, **vitamine**, **aminoacidi**, **minerali** e **acqua vitale**.

È importante tenere presente come tutte le sostanze nutritive che vengono assorbite dall'intestino arrivano, attraverso la circolazione sanguigna, ai **miliardi di mitocondri cellulari** per andare incontro a una lunga serie di reazioni ossidative. Solo così il mitocondrio, definito dal prof. Bianchi una vera “**centrale atomica**”, arriva a produrre **ATP, calorie, glucosio, proteine, sintesi di colesterolo e ormoni steroidei, interferone, sintesi dell'EME, antiossidanti** contro i radicali liberi, e a regolare l'**apoptosi** cellulare. Va infine sottolineato che il dna mitocondriale è ereditato esclusivamente dalla madre ed è diverso da quello nucleare, rispetto al quale è più soggetto a mutazioni, perché non ha le protezioni del dna nucleare. È formato da **circa 3.000 geni**, di cui una parte sono **destinati alla produzione di ATP**. Si tratta in verità di un immenso “**laboratorio metabolico**”, che qualcuno paragona a quello del fegato, con la differenza che tale organo è uno solo, mentre i mitocondri sono miliardi e miliardi (come abbiamo detto possono essercene fino a 2.000 in ogni cellula).

I mitocondri e la dieta mitocondriale del Nutristyle

Si può affermare che il Nutristyle, come programma di salute e benessere globale, è basato sui mitocondri per 3 ragioni fondamentali, e precisamente:

1. i mitocondri **trasformano** i carboidrati e i grassi in energia e calore, e quindi **consumano** continuamente **calorie**, favorendo così il **dimagrimento**. Il Nutristyle, tra i suoi obiettivi, ha quello di curare obesità, sovrappeso, alterazione del girovita – in sintesi di “conferire i chili giusti al posto giusto”. Risulta evidente che solo l’attività dei mitocondri può realizzare tali obiettivi. Infatti i risultati di dimagrimento ottenuti fuori dall’attività dei mitocondri sono **frutto di molti sacrifici** e sono **limitati nel tempo**.
2. I mitocondri **sintetizzano** i metaboliti: glucosio, proteine, ormoni, colesterolo, sintesi dell’EME... fino a farli diventare carne della nostra carne, ossa delle nostre ossa, vita della nostra vita. Il Nutristyle ha come obiettivo quello di eliminare le varie forme di dolore e **mettere e mantenere in forma** ognuno di noi.
3. I mitocondri, tra i vari compiti, hanno quello della *restitutio ad integrum* delle cellule, e nello stesso tempo quello di decretarne la morte quando queste non sono più in grado di svolgere il loro ruolo. Vale a dire che i mitocondri **presiedono** alla nostra vita e alla nostra longevità. Il Nutristyle ha tra i suoi obiettivi quello di una vita **più longeva, più sana e più energetica** proprio attraverso le cure endogene ed esogene dei mitocondri.

Dal confronto di questi 3 obiettivi risalta evidente la profonda interconnessione che c’è tra il Nutristyle e i mitocondri.

1.

Gli oligonutrienti

I campi elettromagnetici

**La dieta mitocondriale e le
cure endogene**

**Il superamento della dieta
tradizionale**



Gli oligonutrienti, i campi elettromagnetici, la dieta mitocondriale e le cure endogene, il superamento della dieta tradizionale

Nei mitocondri avvengono decine e decine di **reazioni biochimiche**, che sono alla base della nostra vita, quali: ciclo di Krebs, fosforilasi ossidativa, soluzioni di elettroliti... ma la prima domanda che ci si dovrebbe fare è: **qual è il “primum movens”**, cioè qual è il **movente primo continuo e duraturo** di tutti questi processi mitocondriali? La risposta è chiara: il *primum movens* è dato dai **campi elettromagnetici** generati da una ventina di oligonutrienti che costituiscono il corpo umano. Si tratta quindi di gruppi atomici ionizzati che garantiscono la **dinamica strutturale elettromagnetica** degli esseri viventi e di tutti i processi di trasformazione dei metaboliti. Nel trattato *Medicina quantistica molecolare*, l'autore Beppe Rocca afferma che **sono 22 i tipi di atomi delle sostanze viventi**, di cui 10 strutturali e 12 in tracce. I 22 tipi di atomi sono determinati dall'esigenza della loro stabilità elettromagnetica, dalla necessità di un numero basso di elettroni e dal tipo del loro movimento orbitale. Dalle interazioni fra questi 22 atomi emergono la vita, la salute e la malattia. Il tutto si può paragonare a una partita a scacchi, in cui 22 tipi di atomi sono le pedine e noi siamo sia i giocatori sia gli spettatori del gioco.

In definitiva, solo il **ponderato dosaggio** degli ioni positivi e negativi mitocondriali, e un **equilibrato redox** riguardante i processi di ossido-riduzione fisiologici, consentono di **generare campi elettromagnetici** e di determinare processi biologici ad azione **antinfiammatoria, antiedemigena, antidolore e rigenerativa**.

La guida più sicura nell'affrontare il tema degli oligonutrienti mitocondriali e dei relativi campi elettromagnetici è senz'altro il **Ministero della Salute**. Infatti tale Ministero, per autorizzare un'acqua minerale, richiede innanzitutto una documentazione precisa del residuo fisso (R.F.), cioè degli oligonutrienti presenti in un litro d'acqua, rilevabili dopo la sua evaporazione a secco a 180°C. E

proprio in base alla quantità di tali oligonutrienti nelle acque le divide nella pratica in 4 gruppi:

Acque minimamente mineralizzate	sali ≤ 50 mg/l
Acque oligominerali	sali 50-500 mg/l
Acque mediominerali	sali 500-1500 mg/l
Acque ricche in sali minerali	sali > 1500 mg/l

Fra questi quattro gruppi di acque quello più indicato per il Nutristyle è il gruppo **mediominerale**, per la presenza consistente dei suoi ioni. Esso comprende al momento presente ben 49 tipi di acque delle 288 attualmente commercializzate.

Sempre il Ministero della Salute, oltre alla quantità e qualità degli oligonutrienti, chiede la documentazione sulla loro **conducibilità elettrica** specifica a 20°C e del **pH**, cioè del rapporto tra acidità e alcalinità.

Tali parametri, legati all'idropinoterapia e che tutti dovrebbero conoscere bene quando bevono le acque minerali, sono richiesti dal Ministero perché vanno a far parte della **“radio-attività biologica”** dell'organismo, fondamentale per stimolare i processi mitocondriali che sono alla base della salute e della longevità.

Come complemento, è importante sottolineare come non esistono molecole di acqua isolate, bensì *cluster* di molecole d'acqua generati da un **legame elettromagnetico** grazie all'alto potere conduttivo dell'acqua. Lo stesso vale pure per i micronutrienti mitocondriali; essi agiscono sempre attraverso un'**interazione di gruppo**, mentre singolarmente non hanno che un potere minimale.

In sintesi gli oligonutrienti, **insieme e ad un certo livello potenziale**, attivano i campi elettromagnetici in grado di **generare** le reazioni biochimiche mitocondriali, così da **trasformare** i grassi, i carboidrati e le proteine in energia (ATP) e calore oltre ai vari metaboliti già descritti.

A questo punto va sottolineato che la dieta mitocondriale del Nutristyle presenta come **linee guida 5 regole** e precisamente:

1. Visto che la stabilità strutturale elettromagnetica per le forme viventi è di una ventina di atomi, si deve esaminare quali sono gli atomi **dominanti** e quali i **recessivi**, specialmente nei periodi particolarmente **stressanti** e di aumento dei **chili** e nelle fasi **evolutive** della vita: adolescenza, gioventù, maturità, anzianità, menopausa, andropausa... per arrivare a un vero equilibrio fisiologico indipendentemente dall'età.
2. Premesso che quando un corpo registra cariche elettriche negative **emette** energia, e quando invece registra cariche elettriche positive **ha bisogno** di energia, si deve esaminare se dominano nell'organismo umano processi **riduttivi** (rafforzamento delle cariche energetiche cellulari) o **ossidativi** (rallentamento delle cariche energetiche, tendenza all'ingrassamento e all'invecchiamento) e con quali oligonutrienti mettere in atto un potenziale di **ossidoriduzione equilibrato**.
3. Visto che il pH ideale è 7,345, per cui il corpo per sua natura tende all'alcalinità, è necessario trovare un equilibrio tra gli oligonutrienti **cationi** e gli oligonutrienti **anioni**.
4. Quando dall'analisi della sintomatologia si ritiene che esistano carenze di oligonutrienti, è consigliabile l'**esame mirato dell'oligonutritometria**.
5. Prima di somministrare un cocktail di oligonutrienti, dev'essere rispettata la **complementarietà** e l'**antagonismo** propri di alcuni integratori.

Alla luce dei principi su esposti, con la visita medica si devono scegliere gli oligonutrienti mitocondriali presenti nell'alimento-cibo, nell'alimento-acqua o nei supplementi atti a realizzare gli obiettivi di salute e benessere preposti e proposti.

Se si comprende bene quanto finora affermato, risulta chiaramente che la dieta tradizionale è superata dalla dieta mitocondriale per le seguenti ragioni:

1. La dieta tradizionale ha come obiettivo primario il **controllo delle calorie** introiettate e bruciate durante i processi anabolici e catabolici del gastroenterico. La dieta mitocondriale invece considera le calorie solo una delle dimensioni del metabolismo, mentre ritiene fondamentale nell'alimentazione mettere in pratica la dinamica degli **oligonutrienti: dominanti o recessivi, riduttivi o ossidativi, anioni o cationi, complementari o antagonisti.**
2. Le diete tradizionali considerano il metabolismo basale come il dispendio energetico del corpo umano a riposo e lo analizza con criteri soggettivi; la dieta mitocondriale ritiene il metabolismo basale come l'**attività dei mitocondri** prima della somministrazione degli oligonutrienti. Trattandosi di una fase importantissima ne fa uno studio scientifico con la calorimetria indiretta.
3. Le diete tradizionali non sono in grado di dare all'acqua nessun **valore dietetico**, essendo questa priva di calorie; la dieta mitocondriale attribuisce all'acqua una vera **attività dimagrante**, perché i suoi ioni sono in grado di stimolare i mitocondri dell'organismo.
4. Le diete tradizionali devono prescrivere all'utente più calorie della dieta mitocondriale, perché considera solo le energie dell'alimento cibo; la dieta mitocondriale invece considera anche l'**energia degli oligonutrienti dell'acqua a livello mitocondriale** pur non avendo le calorie. Pertanto all'utente

vengono prescritte meno calorie totali per l'apporto degli oligonutrienti dell'alimento cibo e dell'alimento-acqua.

5. In definitiva le diete tradizionali basate essenzialmente sulla calorie chiedono regolarmente **sacrifici** a chi vuole dimagrire e stare in salute; la dieta mitocondriale invece cerca di far **lavorare al massimo** i mitocondri con gli oligonutrienti, l'*exercise-medicine* e l'idrotermoterapia.

La presa d'atto della dinamica mitocondriale richiede la messa in opera di una vera e propria **strategia diagnostica**, basata sugli esami prescrivibili dalla visita medica:

- Metabolismo basale – calorimetria indiretta
- Analisi dell'acqua total body, intracellulare ed extracellulare – impedenziometria
- Massa grassa e massa magra – impedenziometria
- Esame degli oligonutrienti dominanti e recessivi ed eventuali altri come il DNA – analisi del sangue
- Studio dei campi elettromagnetici legato ai processi dell'acidosi, dell'ossidazione, della riduzione e dell'alcalinità

Come si può facilmente constatare, anche gli esami diagnostici della dieta mitocondriale hanno una **dinamica** in parte diversa delle diete tradizionali.

2.

L'alimento-acqua



L'alimento-acqua in grado di superare con l'idropinoterapia il dualismo alimentare, l'antitesi acidità-alcalinità, e di trasmettere energia ai mitocondri favorendo il dimagrimento

Come visto nel precedente capitolo, le normative del Ministero della Salute per autorizzare un'acqua minerale chiedono una precisa documentazione riguardante: la quantità e qualità degli oligonutrienti (residuo fisso); il relativo campo elettromagnetico; l'acidità o alcalinità di tale acqua (pH).

Partendo dalle note del Ministero, cerchiamo di allargare gli orizzonti salutari dell'acqua. Quest'ultima finora è stata considerata solo in funzione della sete, senza minimamente preoccuparsi della sua natura; senza pensare che c'è l'**alimento-solido** ma anche l'**alimento-acqua**; che l'alimento-solido può essere molto **acido**, ma anche l'alimento-acqua può essere molto **alcalino**; che l'alimento-acqua può **generare energia** senza aumentare le calorie della dieta.

Ci sono pubblicazioni che utilizzano decine e decine di pagine per **elencazioni**, spesso cervellotiche, di cibi alcalini e di cibi acidi; ci sono scritti che presentano diete in cui le carni, i carboidrati, il pesce sono trattati come sostanze acide, mentre sono descritti come alcalini certi tipi di legumi, verdure e frutta. Queste tesi si basano sul fatto che molti cibi solidi sono un composto di idrogeno, carbonio, ossigeno e azoto (solo per le proteine) che formano dei composti organici acidi in grado di **generare malattie croniche e degenerative**.

Con tale impostazione nutrizionale la scelta del cibo diventa un vero dilemma e il mangiare un vero supplizio. E tutto questo senza pensare che, se anche fosse vero che l'**80%** dei cibi solidi sono acidi, e che solo il **20%** sono alcalini, si deve affermare che è altrettanto vero che l'**80% delle acque** in natura sono alcaline e solo il 20%

sono acide. Si tratta quindi di **integrare**, nel vero senso della parola, l'alimento-solido con l'alimento-acqua, scelto però fra le acque con un pH superiore a 7,5, e senza aggiungere anidride carbonica.

L'acqua con un pH superiore a 7,5 non solo può essere considerata un alimento-acqua di fondamentale importanza perché **controbilancia l'acidità**, ma anche perché è in grado di **dare energia** ai mitocondri cellulari. Infatti basta pensare che l'organismo può utilizzare oligoelementi solo in **forma ionica**, e questi si trovano con certezza nell'acqua con pH superiore a 7,5 e con minor sicurezza nei cibi solidi, perché assoggettati a particolari **processi di ossidazione**. Esempio: gli oligoelementi dei cibi cotti, venendo ossidati durante la cottura, difficilmente sono assimilabili, per cui pur mangiando cibi ricchi di calcio si va incontro all'osteoporosi. L'acqua quindi non solo ha un ruolo di veicolazione dei minerali, ma **produce anche energia**, proprio come l'alimento-solido. Ecco perché la dieta mitocondriale utilizza **meno calorie**, perché una parte dell'energia è legata all'alimento-acqua, che non ha calorie dietetiche. Quindi la dieta mitocondriale **dà energia** e nello stesso tempo **diminuisce** il numero delle calorie proprie dell'alimentazione quotidiana o di una dieta tradizionale.

Analizziamo alcuni indirizzi pratici. La quantità totale di acqua corporea in una persona di medio peso e media età corrisponde a **40-45 litri**. L'acqua intracellulare è di circa **25 litri**, quella extracellulare corrisponde a circa **16 litri**, di cui 13 di acqua interstiziale e 3-4 di quella intravasale. È bene tenere presente che i 25 litri intracellulari **sono vitali** per tutti i processi mitocondriali che sono stati precedentemente descritti. Pertanto è necessario stare attenti ai **fenomeni di disidratazione** che si verificano quando si perdono **liquidi e sali**, che sono più frequenti di quello che si pensa (sia a livello total body che segmentario, come nel caso della cellulite e dell'adiposità localizzata). La buona regola dice di bere **almeno 2-3 litri di acqua al giorno**, e la **formula pratica** che viene suggerita è: assunzione di 30 ml di acqua per ogni Kg di peso corporeo. Per cui una persona di 75 Kg deve bere 2,25 litri al giorno.

Ancora: se l'acqua contiene un certo dosaggio di oligominerali si può arrivare a **bloccare la fame** con l'alimento-acqua! All'Università di New York, a 100 volontari, quando avvertivano la sensazione di fame, veniva dato loro da bere circa **mezzo litro di acqua** con un pH superiore a 7,5. Dopo circa 45 minuti la fame scompariva. Infatti se l'acqua è ricca di micronutrienti minerali è **attiva** e si può realizzare veramente un **interscambio** tra alimento-solido e alimento-acqua.

Un altro consiglio è quello di **bere** durante la settimana **almeno 2 tipi di acqua**, preferibilmente **alternando** una mediominerale ed una oligominerale. È consigliabile che sia il medico a indicare il tipo adatto di acqua, perché essa deve apportare 3 risultati:

1. fare da “antidoto” con la sua alcalinità all’acidosi;
2. stimolare i mitocondri in breve tempo con i suoi oligonutrienti;
3. favorire il senso di sazietà bloccando la fame.

Infine, nel caso del metabolismo generale e dell'apparato digerente in particolare, tra le acque ideali per l'idropinoterapia sono le **bicarbonato-solfato-calciche**, perché assunte a digiuno inibiscono la secrezione gastrica, bloccando l'acidità di stomaco e intestino; bevute durante i pasti favoriscono lo svuotamento gastrico bloccando l'acidità del duodeno e stimolando gli enzimi pancreatici. Si tratta di un insieme di processi metabolici che partono dalla digestione per arrivare fino al metabolismo mitocondriale.

Sarebbe poi opportuno esaminare più approfonditamente le bevande che accompagnano la nostra giornata, quali: succhi di frutta, vino, birra, caffè, dolcificanti e tutte le acque in generale. Per dare una

risposta seria a questi vari temi e venire incontro a persone che vogliono pensare alla propria salute viene fondato un **centro studi per le bevande integrative** presso il comitato “Bologna Wellness delle Acque”.

3.

Le cure esogene dei mitocondri cellulari: l'exercise medicine e l'idrotermoterapia



Le cure esogene dei mitocondri cellulari: *l'exercise medicine* e l'idrotermoterapia

È dimostrato che i mitocondri sono i grandi **trasformatori** degli elementi in energia e in metaboliti. Ma perché tutto funzioni per il meglio bisogna che oltre ai mitocondri siano efficienti anche la **circolazione sanguigna** come potenziale propellente energetico, e le **cellule** come consumatrici energetiche. In caso contrario l'attività mitocondriale tende a diminuire o addirittura a bloccarsi, mentre iniziano i vari malanni compresi i chili in più.

Ecco perché il metodo M.A.V., che comprende l'*exercise medicine* e l'**idrotermoterapia**, è una parte **integrante** del Nutristyle e svolge un'attività fondamentale per garantire l'attività mitocondriale.

Bisogna innanzitutto avere chiare alcune idee, e precisamente: il sangue viene pompato dal cuore dentro a un sistema chiuso di **vasi impermeabili** (arterie e vene) e **permeabili** (capillari), che raggiungono le decine e decine di miliardi di cellule e mitocondri. Esso trasporta **ossigeno** raccolto dai polmoni, **nutrienti** e **acqua** raccolti dall'intestino, **ormoni** e **messaggi chimici** raccolti da ghiandole e cellule interne, e li porta a ogni cellula del corpo. Ammesso che tutti gli organi funzionino, gli ostacoli che si presentano più facilmente lungo il tempo sono due: i **vasi sanguigni** e la **membrana plasmatica cellulare**. I vasi sanguigni hanno un'estensione di centinaia di Km e sono purtroppo soggetti spesso a processi di **vasocostrizione**, causa il freddo, la tensione nervosa, l'alimentazione, l'arteriosclerosi, per cui il sangue può non arrivare con la giusta dinamica alle cellule. Queste ultime hanno membrane plasmatiche semi-impermeabili e capaci di riconoscere molecole e stimoli fisici, ma risentono anche dei **cambiamenti ambientali endogeni** capaci di bloccarne la funzionalità. Tutto questo spiega, almeno in parte, perché tante persone a 20 anni sono in perfetta forma; a 35-40 anni mettono su la pancetta per processi di vasocostrizione; a 55-60 anni accusano disfunzioni metaboliche a livello di colesterolo, trigliceridi, glicemia, diabete... La ragione

degli insuccessi di tante cure spesso dev'essere ricercata nell'alterazione dei vasi sanguigni e della membrana plasmatica cellulare, **alterazione** che blocca il rifornimento dei mitocondri cellulari. Per questo è necessario mantenere attivi i mitocondri con una strategia terapeutica basata sugli oligonutrienti, sull'exercise medicine e sull'idrotermoterapia.

A tale fine il Nutristyle **utilizza il metodo M.A.V.** (“mobilizzazione mitocondri arterie vene”) che comprende l'idrotermoterapia e l'exercise medicine (movimento medicina), che si può praticare nelle piscine, nelle palestre a corpo libero o strumentali, e in mezzo alla natura.

L'idrotermoterapia è composta di **bagni termali – cure**, di **bagni termali – benessere** e **chaise-longue termoterapica**.

L'*exercise medicine* comprende il **fisiofitness**, il **medical fitness** e la **riabilitazione integrata**.

- Il **fisiofitness** ha come finalità la tonificazione muscolare, la messa in forma, il benessere e la prevenzione. Tutti gli esercizi sono improntati sull'attivazione muscolo-tendinea e sulla stimolazione dell'actomiosina.
- Il **medical fitness** ha invece come obiettivo la stimolazione della circolazione sanguigna e dei mitocondri, per la cura e la prevenzione delle disfunzioni algiche, metaboliche, circolatorie e morfologico-estetiche.
- La **riabilitazione integrata** svolge un'azione osteoarticolare per prevenire e curare blocchi vertebrali, interventi post-chirurgici e post-traumatici, artrosi, reumatismi e spasmi.

Quindi il Nutristyle, come abbiamo detto, è un **programma di salute globale** che mira a mantenere in efficienza tutti i miliardi di mitocondri attraverso gli **oligonutrienti**, **l'exercise-medicine** e **l'idrotermoterapia**.

4.

Gli obiettivi terapeutici del Nutristyle

Il ruolo degli operatori autorizzati



Gli obiettivi terapeutici del Nutristyle e il ruolo degli operatori autorizzati

Al termine di questo lavoro è bene sintetizzare gli obiettivi terapeutici del Nutristyle raggiunti attraverso un'attività endogena ed esogena. Essi sono:

- **mantenere efficiente la “bioattività”** delle cellule in generale e dei mitocondri in particolare, potenziando e prolungando la longevità in salute e benessere
- conferire **chili giusti al posto giusto** trasformando grassi e carboidrati in energia e calore
- **combattere le carenze di energia** rappresentate da affaticamento, scarsa concentrazione, dolenze...
- curare l'**obesità**, il **sovrapeso** e l'**adiposità localizzata** partendo dalla loro infiammazione cronica di basso grado, senza la cui risoluzione non si eliminano i grassi adipocitari
- risolvere le alterazioni metaboliche: **colesterolo, glicemia, trigliceridi, radicali liberi, diabete...** conseguenza delle disfunzioni circolatorie e metaboliche
- mantenere un equilibrio fra **cibo alcalino e acido** superando il dualismo alimentare solido/liquido
- mantenere **pervi** i vasi sanguigni che alimentano i mitocondri cellulari attraverso *l'exercise medicine*, i bagni termali e l'idrotermoterapia del M.A.V.

Visti gli obiettivi di salute e benessere del Nutristyle, ne consegue che solo gli operatori dei centri del Mare Termale Bolognese – Circuito della Salute Più sono **autorizzati** a gestire la dieta mitocondriale e le cure endogene ed esogene (l'elenco completo dei centri è su www.circuitodellasalute.it).

Per le persone **distanti** dai suddetti centri va tenuto presente che dopo la visita medica, la consegna della relativa dieta e un possibile soggiorno di cure intensive al Villaggio della Salute Più (“settimane del Nutristyle”), viene loro proposta la **guida M.A.V.** (mobilizzazione mitocondri arterie vene), per cui durante l'espletamento della loro attività di salute e benessere possono essere regolarmente seguite dovunque si trovino in vacanza, in ufficio o a casa propria grazie al *telefitness*.

Tutti poi possono **partecipare** a un'ampia serie di eventi e incontri che avranno come punto di riferimento il Villaggio della Salute Più e che saranno organizzati durante l'anno, nella certezza che anche la dimensione sociale ha una valenza fortemente terapeutica.

Conclusione

La dieta mitocondriale del Nutristyle è una vera terapia nutrizionale, basata sull'**attività** dei mitocondri; con un **programma informatico** elaborato da un gruppo di **Università**; con a disposizione una particolare **strumentazione** che stabilisce scientificamente le calorie del metabolismo basale; in grado di ricorrere a una gamma di **15 esami diagnostici**, compresi DNA, Gut Screening, ecc. Ma quello che tutti devono sapere è che il Nutristyle, fondato sulla dieta mitocondriale, è un vero **programma di vita**, capace di **stimolare miliardi di mitocondri** con **prestazioni naturali** in funzione dei chili giusti al posto giusto e di una longevità in salute e benessere.

L'équipe medica
del Mare Termale Bolognese – Circuito della Salute Più

*Prof. Antonio Monti
Medico chirurgo, psicologo e psicoterapeuta*

Dott. Francesco Marrano

Dott. Riccardo Comastri

Bibliografia

Ivo Bianchi, *Medicina mitocondriale*, Mos Maiorum, Verona, 2010

Ivo Bianchi, *Gli oligoelementi nella pratica terapeutica*, Milano, Guna, 1994

R. Borgonuovo, *Brevi cenni di terapia gli elementi biocatalizzatori*, Roma, OMIT, 1986

E. De Paoli, *Guarire con i metalli*, Padova, MEB, 1987

I. Emerit – B. Chance, *Radicali liberi e invecchiamento*, Salerno, Momento medico srl, 1993

Guido Majno – Isabelle Joris, *Cellule, tessuti e malattia. Principi di patologia generale*, Milano, CEA, 2009

Theodore A. Baroody, *Alcalinizzatevi e ionizzatevi. Per vivere sani e longevi*, Diegaro di Cesena (FC), Bis, 2014

Michael Worlitschek, *Equilibrio acido-base: fondamenti e terapia*, Lesmo (MB), Named, 2002

Whang Sang, *Invertire l'invecchiamento*, Diegaro di Cesena (FC), Macro edizioni, 2006

Robert O. Young – Shelley Redford Young, *Il miracolo del pH alcalino*, Diegaro di Cesena (FC), Bis, 2010

Beppe Rocca, *Medicina quantistica molecolare. La dinamica della vita*, Milano, Tecniche Nuove, 2008

Nicola Sorrentino, *La dieta dell'acqua*, Milano, Salani, 2014

Luc Montagnier – Dominique Vialard, *La scienza ci guarirà*, Milano, Sperling & Kupfer, 2009

Piergiorgio Spaggiari – Caterina Tribbia, *Medicina quantistica. La medicina attraverso la fisica dei quanti*, Milano, Tecniche Nuove, 2005

Per informazioni

Tel. 051.4210046

www.dietamitocondriale.it

