

Marco Brancaleoni

Maurizio Nostini

METODO

3

EM  
ME

MANTENIMENTO MASSA MAGRA

[www.metodo3emme.it](http://www.metodo3emme.it)

METODO



---

Si ringrazia per la collaborazione e l'amicizia dimostrata  
Mauro Mario Mariani, Pasquale Matera e Andrea D'Alonzo.

---

## Cos'è il **metodo 3EMME?**

**Non è una dieta ma un modo per migliorare il nostro stile di vita.**

Il **Metodo 3EMME** si propone di ottenere un'azione di profonda disintossicazione, in modo da permettere all'intero organismo di riordinare e ripristinare tutti i meccanismi sottoposti ai molteplici stress della vita quotidiana.

I risultati saranno su più fronti: tono psico-fisico, peso ideale e benessere.

Con il percorso, della durata di 10 settimane, intendiamo far raggiungere uno stile di vita "ideale", indicando, dove necessario, l'uso di integratori alimentari mirati e formulati in maniera ottimale, nonché alimenti **nutraceutici** <sup>(\*)</sup> fortemente bilanciati e di grande qualità.

Il metodo è la naturale evoluzione di un percorso con molti anni di applicazione medica, opportunamente "semplificato", ma non per questo meno efficace.

Il Metodo 3EMME è proposto con la massima tranquillità e sicurezza.

“

*Riordina il tuo “disordine... mentale”. Con noi è semplice raggiungere un corretto stile di vita e in più saprai sempre cosa e come mangiare per mantenerlo nel tempo, in modo semplice e veloce.*

”

(\*) **“Nutraceutico”** è il termine con cui si indica una sostanza alimentare per le sue proprietà funzionali, si colloca al confine tra alimento e farmaco”. Le proprietà funzionali di un alimento risultano benefiche sulla salute indipendentemente dal valore nutrizionale della sostanza migliorando una specifica funzione fisiologica o riducendo il rischio di una malattia.

## Sommario

Dieta o stile di vita?	4
Cibo e psiche	6
Principali nutrienti : protidi, glucidi, lipidi	8
Vitamine - Sali minerali e Fibre	10
Mangiare senza nutrirci	14
Coloranti alimentari e l'iperattività	15
Metodo 3EMME	18
Nova Superfood	21
Alimenti consigliati: frutta e verdura	24
La piramide 3EMME	26
Consigli per il corretto stile di vita	28
Gli integratori alimentari	29
Integrazione e Fiori di Bach	32
Alimentazione	33
Indice glicemico	34

“  
*il cibo cura, riequilibra, sostiene, rafforza,  
 depura, se scelto e combinato  
 nel modo giusto*  
 ”



## Dieta o stile di vita?

Secondo l'ILSI (International Life Science Institute) *“il cibo cura, riequilibra, sostiene, rafforza, depura, se scelto e combinato nel modo giusto”!*

**Esistono cibi “funzionali” e cibi “spazzatura”.** I cibi funzionali sono quelli che oltre ad avere un adeguato contenuto nutrizionale, sono riconosciuti come agenti benefici per una o più funzionalità sull'organismo e portano ad un miglioramento dello stato di salute, di benessere ed a una riduzione del rischio di malattia; al contrario i cibi spazzatura sono gli alimenti ultra-raffinati, talvolta inutilmente arricchiti di grassi idrogenati, di zucchero e sale, con contenuto calorico molto alto in relazione al valore nutrizionale che può risultare sbilanciato.

Una doverosa premessa va fatta quando si parla di dieta. La parola deriva dal greco “DÌAITA” e letteralmente significa “modo di vivere”; in altre parole uno “stile ideale di vita”, nel quale l'alimentazione assume primaria importanza visto che ci si nutre tutti i giorni e più volte durante ogni giornata.

A questo proposito quindi, la dieta, dovrebbe riguardare cibi e bevande che per qualità e quantità devono essere assunti quotidianamente, in modo equilibrato per soddisfare il fabbisogno energetico, plastico e regolatore dell'organismo.

Quanto al fabbisogno energetico - che può essere espresso anche in **calorie** - si intende la quantità di calorie che un essere umano dovrebbe assumere e va soddisfatto dal contributo dei singoli nutrienti. Per determinarlo bisogna tenere conto di vari fattori: il sesso, l'età, il peso, l'altezza, il clima, lo stato generale di salute e l'attività fisica svolta.

Oggi purtroppo la parola “dieta” ha assunto significato diverso ed è stata associata all’idea di privazione, astensione, digiuno ... “fame”.

Un’alimentazione a base di alimenti possibilmente biologici, equilibrata, sufficientemente variata assicura al nostro organismo ciò di cui ha bisogno; purtroppo però sulla nostra tavola finiscono sempre più spesso cibi che “non nutrono” o nutrono male.

Anche chi fa attenzione alla linea, cercando di scegliere cibi più digeribili e meno calorici, non sempre ottiene tutti i benefici che si aspetterebbe; per esempio riducendo le carni rosse a favore di quelle bianche per prevenire la cellulite.

È teoricamente una scelta giusta, ma essendo il pollame sovente alimentato con mangimi addizionati di sostanze con valenza farmacologica che sono deleterie per la circolazione; dunque non risolve il problema, anzi se possibile lo si aggrava.

A causa di altre numerose situazioni analoghe, cominciano a farsi preoccupanti le evidenze risultanti da dati statistici sulla salute delle persone, indipendentemente dal sesso e dall’età.

Dati del 2008 dicono che in Italia ci sono 3 adulti su 10 (32%) in sovrappeso, mentre 1 su 10 è obeso; in totale il 42% della popolazione nella fascia di età che va dai 18 ai 69 anni è in eccesso ponderale.

L’obesità colpisce in prevalenza gli uomini con istruzione modesta e difficoltà economiche, inoltre cresce con l’invecchiamento.

Tra gli over 50 la metà (50%) dei soggetti è in eccesso di peso.

Mangiamo quindi senza nutrirci e per questo è necessario cambiare rotta utilizzando una strategia **NUTRACEUTICA**.





## Cibo e psiche

### **Quanto è importante la mente?**

Alimentarsi, al di là delle sue manifestazioni “esteriori” è sempre un fatto privato, si potrebbe dire senza timore di sbagliare un “atto intimo”. E’ intuitivo perciò che la relazione tra cibo e mente è molto stretta.

Quello che decidiamo di mangiare è il frutto non solo di scelte che a volte ci vengono imposte dalla società, ma una conseguenza dei nostri schemi mentali, dei valori che diamo al cibo stesso in termini strettamente emotivi.

Una sorta di “altalena” tra quelli che sono i nostri bisogni e quelli che sono i nostri desideri.

Proprio questa è la ragione per cui diamo al cibo un ruolo quasi primario, per cercare di tamponare gli effetti dei disagi dovuti alla nostra esistenza.

“

*al cibo diamo  
 il compito di  
 riempire i nostri  
 vuoti*

”

Su di esso perciò riversiamo i nostri conflitti interiori, le nostre ansie e le nostre paure, le nostre insicurezze, le difficoltà relazionali e sociali e spesso la nostra solitudine interiore. Tutto questo per quel “bisogno” che ci caratterizza fin dalla nascita e cioè donare e ricevere amore.

**Al cibo quindi diamo il “compito” di “riempire” i nostri vuoti**, scegliendolo a volte simbolicamente e dando valenze persino ai sapori; a quelli piccanti e salati, il compito di “stuzzicare” le nostre giornate, ai dolci quello di mitigare e “addolcire” le amarezze quotidiane.

E' proprio questo che si rende molto difficile, rinunciare a quei cibi che possono risultare anche dannosi per la nostra salute ma che si presentano a noi in modo così “invitante” e “stuzzicante”...

Il simbolismo ancestrale è anche nel gesto del mangiare; con il cibo ci “riempiamo la bocca” e così ci impediamo di pronunciare parole che potrebbero causarci disturbi o disagi relazionali, ma riempiamo anche un “vuoto interiore” che non è solo di tipo fisico.

Il meccanismo per cui “ingurgitiamo” quel tipo o quell'altro di alimento, non è perciò solo di tipo energetico-fisiologico, ma anche emotivo.

Per questi motivi, seguire un modello alimentare che miri anche a farci perdere peso non deve essere visto come un fatto “punitivo”, ma attraverso il piacere che si riversa sul mangiare, troveremo una precisa soddisfazione compensativa delle nostre frustrazioni. Questo passa attraverso il concetto di quantità e qualità, che è il valore aggiunto da dare al nostro “mangiare”.

Bisogna mettersi a tavola con il piacere di farlo perché questo è “l'atto” più potente per perseveranza e coerenza, verso il nostro obiettivo da raggiungere.





## Conosciamo i principali nutrienti

### Proteine (altrimenti dette Protidi).

Il termine proteina viene dalla parola greca “**pro-teios**” che significa “di primaria importanza”. Le Proteine sono sostanze organiche, di origine **vegetale** o **animale** che costituiscono la struttura delle nostre cellule. Le proteine sono componenti essenziali di: muscoli, pelle, membrane cellulari, sangue, ormoni, anticorpi, enzimi, materiale genetico, quasi ogni altro tessuto e componente dell'organismo. Esse fungono da: componenti strutturali, biocatalizzatori (enzimi), anticorpi, lubrificanti, messaggeri (ormoni), trasportatori. Sono formate da aminoacidi, loro elementi di base. Alcuni di questi aminoacidi possono essere sintetizzati dall'organismo stesso, altri devono essere introdotti tramite l'alimentazione perché l'organismo non è in grado procedere a tale sintesi: questi prendono il nome di “**aminoacidi essenziali**”. Le proteine animali si trovano nella carne, nel pesce nelle uova, nel latte e suoi derivati (formaggi, latticini, ricotte, yogurt, ecc.). Quelle vegetali si trovano nei legumi in genere (soia, fagioli, ceci, lenticchie, ecc.), nei cereali, nelle alghe (specie nell'Alga Spirulina e nella Klamath), in alcuni frutti oleosi (mandorle, nocciole, ecc.), e in alcuni semi (baobab).



### Zuccheri (noti anche come Glucidi).

I Carboidrati altrimenti noti come idrati di Carbonio. Sono molecole composte da **Carbonio**, **Idrogeno** e **Ossigeno**. Queste vengono metabolizzate dall'organismo



che le trasforma in Glucosio che costituisce la risorsa energetica più importante anche perché è assimilabile in modo rapido.

Ci sono più tipi di glucidi classificabili a seconda della loro struttura molecolare:

#### CARBOIDRATI SEMPLICI

- Glucidi con una sola molecola zuccherina (o **monosaccaridi**) : **Glucosio** e **Fruttosio** (si trovano nella frutta e nel miele), **Galattosio** (si trova nel latte).

#### CARBOIDRATI COMPLESSI

- Glucidi con due molecole zuccherine (o **disaccaridi**): il **Saccarosio** (estratto dalla barbabietola o dalla canna) è composto da una molecola di Glucosio e da una di Fruttosio; il **Lattosio** (Glucosio e Galattosio); **Maltosio** (formato da due molecole di Glucosio) presente in alcuni cereali quali l'orzo, il mais, il riso).
- Glucidi con più molecole (o **polisaccaridi**): il più noto, l'**Amido** (si trova nei cereali, in alcuni tuberi come le patate, nelle radici, nei legumi).

### Grassi (noti anche come Lipidi).

Sono molecole complesse caratterizzate dalla presenza degli **Acidi grassi**.

Si distinguono in :

- Grassi di **origine animale** (contenuti nella carne, nel pesce, nelle uova, nel latte e nei derivati ( formaggi, burro, ecc)).
- Grassi di **origine vegetale** (contenuti nell'olio di oliva, nei semi oleosi in genere, nelle noci e nelle mandorle).

A seconda della complessità della molecola e per l'assenza o la presenza minore o maggiore di doppi legami si classificano come: **Saturi** e **Insaturi**, dove:

- **Saturi** sono gli acidi grassi naturali generalmente presenti nei grassi animali delle carni rosse, della pelle dei volatili da cortile, del tuorlo d'uovo e in molti latticini).
- **Insaturi** possono avere diverso grado di insaturazione, da:
  - **Monoinsaturi** quali quelli dell' olio extravergine di oliva, delle mandorle, noci, avocado).
  - **Polinsaturi** quali quelli di molti semi, gli Omega 6: cibi proteici e oli vegetali e gli Omega 3: pesci.



Esiste ancora la categoria dei **grassi idrogenati** che sono sostanze ottenute artificialmente saturando i doppi legami di oli ottenendo tra l'altro le margarine.

I grassi idrogenati non solo alzano il colesterolo cattivo, ma abbassano quello buono! Mentre i tanto vituperati grassi animali alzano, sì, il colesterolo cattivo, ma anche quello buono! I grassi idrogenati interferiscono con le difese immunitarie, determinano un basso peso dei bambini alla nascita sono imputati di possibili forme di tumori. Sono grassi creati dall'uomo, il nostro sistema enzimatico non li riconosce e, pur essendo materiale di scarto, li usa comunque per le riparazioni cellulari, con tutti i danni che ne derivano (aterosclerosi).

Prodotti che li contengono sono: snack, cracker, grissini, merendine, basi per dolci, oli per friggere, biscotti, dolci, gelati e prodotti di pasticceria industriale e artigianale, prodotti surgelati e liofilizzati, brioche, focacce, crostate, torte e patatine in sacchetto. Tutti prodotti a cui i grassi idrogenati garantiscono una shelf-life (vita da scaffale) molto lunga!

A spese della salute... Cosa controllare in etichetta? Che il prodotto non contenga grassi vegetali idrogenati

## Vitamine

Il nome di questi elementi deriva dall'espressione "ammina della vita" ovvero una sostanza con azoto che protegge dalle malattie. Il termine fu coniato dal biochimico polacco Funk che, nel 1911, scoprì una sostanza estratta dalla crusca che reagiva con le ammine, appunto. Questo composto permetteva di curare una malattia grave come il beri-beri, malattia dovuta proprio alla carenza di questa sostanza, detta poi vitamina B1. In seguito furono poi individuate altre vitamine. Le vitamine sono componenti organici e sono essenziali per la vita dell'uomo. Sono sostanze che devono essere **introdotte quotidianamente con l'alimentazione** perché l'organismo umano non è in grado di sintetizzarle.

Esse hanno strutture chimiche molto diverse tra di loro e sarebbe molto complesso addentrarsi nelle loro classificazioni; Il criterio più comune distingue due categorie che sono funzionali per la conoscenza del loro uso ed utilizzo biochimico.

Si distinguono quindi in:

- Vitamine **idrosolubili** (che si sciolgono in acqua e dai liquidi vengono veicolate).
- Vitamine **liposolubili** (che si sciolgono nei grassi e da grassi ed oli vengono veicolate).

**Le vitamine idrosolubili sono:**

- Vit. B<sub>1</sub> (Sali della **Tiamina**)
- Vit. B<sub>2</sub> (**Riboflavina**)
- Vit. B<sub>3</sub> (o **Niacina** o **Nicotinamide** o vit. **PP**)
- Vit. B<sub>5</sub> (Sali dell' **Acido pantotenico** o vit. **W**)
- Vit. B<sub>6</sub> (Sali della **Piridossina** o vit. **Y**)
- Vit. B<sub>8</sub> (**D-biotina** o vit. **H**)
- Vit. B<sub>9</sub> (**Acido folico** o vit. **M**)
- Vit. B<sub>12</sub> (Forme della **Cobalamina**)
- Vit. C (**Acido L-ascorbico** e sue forme)



**Le vitamine liposolubili sono:**

- Vit. A (**Retinolo** e suoi derivati)
- Vit. D (nelle forme **D2** o **ergocalciferolo** e **D3** o **colecalfiferolo**)
- Vit. E (nelle forme del **Tocoferolo**)
- Vit. K (come **Fillochinone** o **Menachinone**)



## Sali minerali

Essi rappresentano circa il **4% del peso corporeo** e hanno funzioni molto importanti e molto complesse. Per esempio:

- Fanno parte delle strutture delle cellule e dei tessuti.
- Concorrono a formare **molecole enzimatiche**, l'**emoglobina**, la **mioglobina**, i **citocromi**.
- Hanno una funzione fondamentale negli **scambi cellulari di tipo osmotico**.
- Contribuiscono a regolarizzare l'**eccitabilità sia nervosa che muscolare**.
- Regolano il **volume del sangue** ed il **metabolismo dell'acqua**.

I minerali che svolgono funzioni nel nostro organismo si possono suddividere a grandi linee in due gruppi:

- **macroelementi**
- **microelementi**

Sono considerati **macroelementi** quelli di cui il nostro corpo necessita in quantità relativamente grandi (nell'ordine di **1 grammo o più**).

Sono: il **sodio**, il **potassio**, il **calcio**, il **fosforo**, il **cloro**, lo **zolfo** ed il **magnesio**.

Sono considerati microelementi (detti anche **elementi traccia** oppure **oligoelementi**) quelli di cui il nostro corpo necessita in quantità infinitesimali (nell'ordine che va qualche decina di milligrammi fino a millesimi di milligrammo).

Sono: il **ferro**, il **fluoro**, lo **iodio**, il **nicel**, lo **stagno** il **vanadio**, il **selenio**, il **cobalto**, il **cromo**, il **molibdeno**, il **manganese**, il **rame**, lo **zinco**, il **litio**, l'**alluminio**, il **cadmio**, il **boro**.

Questi ultimi hanno spesso funzione di **catalizzatori**, favorendo il verificarsi delle reazioni fisico-chimiche che sono alla base delle funzioni metaboliche.

Devono essere introdotti anch'essi con gli alimenti e devono essere in equilibrio quantitativo; gli eccessi o le carenze possono causare seri danni organici e malattie.

## Fibre

Si trovano soprattutto nelle verdure, nei legumi, nei cereali integrali. Svolgono un ruolo importantissimo nei processi digestivi e non apportano calorie. Si riconoscono due tipi di fibre:

### **Le fibre solubili**

### **Le fibre insolubili**

Le fibre solubili (alginati, pectine, mucillaggini, galattomannani), riducono l'assorbimento dei grassi nell'intestino e partecipano alla prevenzione dell'arteriosclerosi.

Le fibre insolubili (cellulose, emicellulose) fanno diminuire il tempo di transito intestinale (cioè quel tempo necessario fra l'assunzione degli alimenti e l'espulsione dei residui metabolici solidi).

La mancanza di fibre può causare gravi problemi alla salute, perché oltre alle funzioni già descritte, esse concorrono a limitare gli effetti tossici di sostanze chimiche assunte con molti alimenti come possono essere gli additivi o i coloranti e alcune di esse sono protettive del colon fino a prevenire forme degenerative a carico di tratti dell'apparato digerente.

Il cosiddetto benessere economico nei Paesi industrializzati, con l'esasperata raffinazione dei cibi, ha fatto sì che oggi si consumino meno di 20 grammi di fibre al giorno (gli Americani ne consumano ormai meno di 10 grammi), mentre un consumo ottimale si aggira intorno ai 30 - 40 grammi.

Si pensi che nel 1925 le statistiche riportavano un consumo di legumi (importanti fonti di fibre) pari a 7 kg per abitante all'anno; oggi tale consumo si è ridotto drasticamente arrivando a meno di 1 kg a testa.

Il consumo di fibre ha azione indiretta, anche sul sovrappeso e sull'obesità perché il suo impiego abbassa la glicemia e la secrezione dell'insulina da parte del pancreas, con susseguente riduzione dell'appetito.



## Mangiare senza nutrirci

La vitamina C contenuta negli alimenti si deteriora rapidamente col trasporto, la lavorazione, l'immagazzinamento, la cottura, l'ammaccatura, il taglio, l'esposizione alla luce, all'aria e al calore. Quanto più freschi e meno cotti saranno gli alimenti maggiore sarà la quantità di vitamina contenuta. Attenzione ai metodi di cottura che depauperano il contenuto in minerali e vitamine delle verdure.

Trattamento	Spinaci	Asparagi	Carote	Cavoli	Rape	Patate	Piselli	Pomodori
Bollitura	20-85	26-75	12-80	30-90	25-75	10-70	12-56	-
Pentola a pressione	22	18-20	22-25	22-26	24-37	10-15	12-36	-
A vapore	24-70	22	14-25	33-70	39	15-40	24-29	
Inscatolamento	60-65	-	-	-	-	-	-	25
Frittura	-	-	-	-	-	30-60	-	-

Perdite medie (%) di vitamina C in seguito a cottura

Tutti i cibi confezionati e raffinati hanno poche fibre e diventano, proporzionalmente, un concentrato di calorie che utilizziamo malamente e che possono determinare nel tempo l'insorgenza di patologie quali diabete, ipercolesterolemia e obesità.

È bene ricordare che consumando alimenti preconfezionati è molto probabile che assumiamo unitamente ai "nutrienti" molti additivi -che sono sostanze chimiche - quali conservanti, stabilizzanti, addensanti, gelificanti, emulsionanti, aromi artificiali, acidificanti, ecc.



## Coloranti alimentari e l'iperattività

A partire dal 20 luglio 2010, all'interno dell'UE\* le derrate alimentari contenenti i coloranti artificiali tartrazina (E102), giallo chinolina (E104), giallo arancio S (E110), azorubina (E122), Ponceau 4R (E124) e rosso allura AC (E129) devono recare, accanto alla denominazione, anche la scritta «può influire negativamente sull'attività e l'attenzione dei bambini».

- 1. E102 Tartrazina contenuto in Frappè, Macedonie e Sorbetti**
- 2. E104 Giallo di chinolina contenuto in torte di compleanno**
- 3. E110 Giallo arancio S; Giallo tramonto; contenuto nelle torte**
- 4. E122 Azorubina (Carmoisina) contenuto in Frappè, Macedonie e Sorbetti**
- 5. E124 Rosso cocciniglia (Rosso scarlatto) contenuto in Frappè Macedonie e Sorbetti**
- 6. E129 Rosso allura AC contenuto nelle torte**

**\*Regolamento (CE) n. 1333/2008**

**Tutte queste sostanze non sono proprio innocue, ma accumulano tossine nell'organismo.**

Ecco dunque che finiamo col "Mangiamo senza nutrirci" e per questo è indispensabile cambiare rotta adottando una strategia di tipo Nutraceutico con cibi ed integratori che possano garantire l'apporto di tutte le sostanze nutritive nella giusta misura e con opportune proporzioni soprattutto se e quando decidiamo di iniziare a disintossicare il nostro organismo.







Tutto il Progetto ha come caposaldo l'assunzione di frutta e verdura, associate positivamente all'**Indice di Massa Corporea** (Am. j. Clin. Nutr. 2006; 83: 1254-5 e 1420-8). Questo ha sempre maggiore importanza sulla salute ossea di giovani e anziani, principalmente a livello del rachide e del collo femorale. Anche se i meccanismi specifici che sono alla base del fenomeno, necessitano di approfondimenti e conferme, è appurato che la vitamina C, gli antiossidanti naturali, le fibre contenute nella frutta e nella verdura e uno stile di vita sano, svolgono un ruolo importante se non unico e determinante.

**Per questo raccomandiamo  
 come primo passo  
 l'assunzione di frutta e verdura  
 cinque volte al giorno.**

**3** **EM** **MANTENIMENTO**  
**ME** **MASSA**  
**MAGRA**

## Metodo 3 EMME

Durante il percorso con il metodo 3EMME, si cerca la **disintossicazione dell'organismo attivando i processi di scarico delle tossine attraverso la depurazione e il drenaggio**. Il **dimagrimento** è il fine del **METODO 3 EMME**, ovvero non alterare gli equilibri metabolici del nostro organismo, depauperando la massa magra. Perdere peso non sempre è sinonimo di giusta via se a scendere è la nostra struttura muscolare. Questo processo è il frutto di un Cannibalismo autoindotto dall'organismo per garantire la funzionalità degli organi/apparati del nostro organismo. La richiesta di Sintesi Proteica viene gestita non dall'apporto esogeno di proteine animali o vegetali, ma da un saccheggio della componente proteica della nostra massa magra. La riduzione delle proteine esogene (alimentari), voluta soltanto da un computo calorico, porta infatti l'organismo a gravi deficit e nel tempo innesca quel processo noto come effetto YoYo fenomeno che porta al recupero del peso perso recuperando però percentualmente più massa grassa che massa magra).

La Disintossicazione è quel processo biologico che l'organismo compie naturalmente per liberarsi delle tossine ingerite o prodotte da metabolismi alterati. In questo processo l'organismo può essere aiutato "mettendo a riposo" le funzioni metaboliche in modo da "minimizzarne" l'incidenza negativa dei residui di scarto, per favorire l'equilibrio dei "laboratori metabolici" reni, fegato, intestino, polmoni, cute, ecc.; gli **organi emuntori**. Si induce così l'eliminazione di liquidi in eccesso, trattenuti dai tessuti, mediante stimolazione della diuresi contribuendo con ciò ad una migliore circolazione del sangue soprattutto nei vasi periferici e nei capillari e ad un flusso linfatico più dinamico. Con il Drenaggio si attivano i tessuti e gli organi emuntori per ripristinare, regolarizzare e stimolare tutte le attività escretorie organiche che si svolgeranno da questo momento in poi in una condizione di normale e naturale efficienza.

Il Dimagrimento": è la promessa mantenuta del **METODO 3EMME: Mantenimento Massa Magra**; Perdere il grasso in eccesso, consolidando e tonificando la massa muscolare.

Indispensabile risulta essere l'utilizzo di un integratore di aminoacidi essenziali ad alta biodisponibilità (**NOVA SUPERFOOD**), che consente di mantenere - nell'immediato - la massa magra esistente promuovendo quotidianamente la costruzione della struttura proteica, e favorendone nel tempo l'aumento. Così facendo l'organismo utilizza in modo armonico tutte le sostanze ad esso indispensabili durante un programma disintossicante. Si elimina in questo modo "effetto yo-yo", la situazione che determina l'aumento della massa grassa a scapito di quella magra dopo diete ipocaloriche sbilanciate

Il METODO 3 EMME si esplica in 10 settimane e 1 settimana di richiamo (RECALL) dopo 2 o 3 mesi dal termine del percorso:

**RESET - PRIMA FASE (1 settimana)**

La Prima Fase, della durata di sette giorni, consiste in un vero e proprio reset per liberare l'organismo da uno stato di generale "intossicazione". Tale azzeramento, consistente in una dieta liquida fruttariana e vegetariana, è possibile in quanto le esigenze dell'organismo sono supportate con integratori che garantiscono il giusto apporto di minerali, vitamine, acidi grassi essenziali ed aminoacidi essenziali per favorire la sintesi proteica. I carboidrati, indispensabili anch'essi, sono apportati dalla frutta, come zuccheri semplici.

**RESTART - SECONDA FASE (2 settimane)**

Nella seconda fase si inizia un vero e proprio svezzamento, dove tutti i cibi andranno ad essere reinseriti con logica di Cronologia e di Scelta. La durata è di quattordici giorni in cui vengono reinserite le Proteine animali: carni bianche e pesci magri e di piccola stazza, e vegetali: legumi con i cereali privi di glutine (farina di Riso Mais e Grano Saraceno).

**REMIX - TERZA FASE (3 settimane)**

Nella terza fase si prosegue lo Svezzamento reintroducendo i Carboidrati con glutine (Frumento, Farro, Kamut, Orzo), ma di farina integrale ruotandoli con quelli privi, e tutti i cibi definiti "Funzionali": uova, prosciutto, bresaola. I cibi andranno assunti singolarmente, Monopiatto, e dopo aver mangiato come Starter un piatto d'insalata cruda.

**REGULAR - QUARTA FASE (4 settimane)**

La quarta fase sarà stilata in base alle necessità del singolo individuo, il quale sarà indirizzato a proseguire tutte le indicazioni ricevute per le prime tre fasi, in modo tale da assicurare un apporto costante di tutte le sostanze indispensabili attraverso alimenti tradizionali ed integratori e quindi, dopo "lo SBLOCCO", si andrà a seguire un percorso basato sulle conoscenze acquisite nelle prime tre fasi.

**SETTIMANA RECALL**

Con questi 7 giorni di richiamo al "metodo" si ottiene una ripartenza dell'attività metabolica, corretta, così come si era ottenuta nel corso delle prime 10 settimane. L'organismo, in maniera simile ad un computer, richiama alla memoria le varie attività stimolate e riattiva un processo di disintossicazione-dimagrimento, che in modo molto dolce ci avvicina sempre di più all'obiettivo benessere e peso ideale.





L'obiettivo del **METODO 3 EMME** é di diminuire la quantità di grasso e non la parte magra (componente muscolare) del corpo.

Nelle diete disintossicanti, liquide e fruttariane, protratte nel tempo per sette o più giorni, oltre le auspiccate tre fasi di Disintossicare, Depurare e Drenare, si verifica un'importante perdita di peso. Il rischio che si viene a creare in tutte le diete disintossicanti, ipocaloriche e sbilanciate, per la mancanza di adeguato apporto proteico, è un calo ponderale dato, oltre che dalla perdita dei liquidi in eccesso e della massa grassa, anche un pericoloso e inutile depauperamento della massa magra (componente muscolare).

### **COS'È L'UTILIZZO NETTO DIAZOTO?**

NNU (Net Nitrogen Utilitation) – ovvero l'utilizzo netto di azoto da parte dell'organismo corrisponde alla Sintesi Proteica Corporea, ed é diverso dalla quantità totale delle proteine ingerite. Le proteine che assumiamo con l'alimentazione si dividono in due porzioni: la porzione indigeribile e quella digeribile. La porzione indigeribile viene completamente eliminata con le feci. La porzione digeribile delle proteine ingerite viene idrolizzata nel tratto digerente e rilascia i suoi costituenti (aminoacidi) a livello dell'intestino tenue. Una volta assorbiti dall'intestino tenue gli aminoacidi seguono due vie differenti: una anabolica, e l'altra catabolica. Il catabolismo corrisponde alla formazione di scorie azotate ed energia e non produce sintesi proteica. L'Anabolismo corrisponde alla Sintesi Proteica Corporea, ovvero all'Utilizzo Netto di Azoto, non dà scorie e non produce energia. Le due vie sono inversamente proporzionali, ovvero più alto é l'anabolismo e più basso sarà il catabolismo e viceversa.

## Nova superfood



### ● NOVA SUPERFOOD COMPRESSE

INTEGRATORE ALIMENTARE A BASE DI ESTRATTI VEGETALI

**Ingredienti:** polvere di Alga Klamath toto, estratto secco di Baobab fructus, estratto concentrato di Patata tuber .

**Effetto fisiologico:** Può agire favorevolmente come tonico energetico.

**Dosi giornaliere raccomandate:** 8 compresse al giorno suddivise tra i pasti.

72 compresse da 600 mg - **43 g**

GLI OTTO AMINOACIDI ESSENZIALI
LISINA
VALINA
TRIPTOFANO
METIONINA
FENILALANINA
LEUCINA
TREONINA
ISOLEUCINA

**NOVA** perché Innovativo

**SUPER** perché Eccezionale per la sua alta biodisponibilità di aminoacidi essenziali

**FOOD** perché fatto esclusivamente da sostanze naturali Senza Chimica, l'amalgama tra la polvere di Alga Klamath e l'estratto secco di Baobab è resa possibile grazie all'estratto concentrato di Patata tuber.

**NOVA SUPERFOOD** è un integratore alimentare esclusivo brevettato che contiene naturalmente gli 8 aminoacidi essenziali puri e cristallini. Il risultato è quello di avere un elevato NNU senza cessione di scorie azotate significative.

Le Klamath contengono dal 60% al 65% di proteine nobili, in esse sono presenti tutti e 20 gli aminoacidi inclusi tutti gli 8 essenziali. In particolare, la proporzione degli aminoacidi essenziali è pressoché identica a quella ritenuta ottimale per il corpo umano, il che le rende perfettamente assimilabili anche dal punto di vista proteico.

Karl J. Abrams nel suo libro "Le Alghe per la Salute" ed. Tecniche Nuove riporta il risultato di un test secondo cui le proteine della Klamath sono assimilabili al 73%, contro il 37% e il 20% rispettivamente di Spirulina e Clorella, e solo il 18% delle carni rosse.

Le Klamath posseggono gli aminoacidi essenziali nella stessa proporzione di quella dell'essere umano, la sua utilizzazione è completa e non vi sono perciò sprechi, così non si va a sovraccaricare, con eccessi di proteine non assimilate fegato e reni. Una ricerca effettuata dal nutrizionista

francese Claude Aubert ha mostrato come, aggiungendo solo il 2% di proteine animali a un pasto vegetariano, venisse migliorata l'assimilazione delle proteine incomplete dei cibi vegetali indicando che la qualità e l'informazione sono ancora più importanti della quantità delle proteine assunte con la dieta. Le Klamath producono il bilanciamento del sistema delle proteine nel corpo e migliorano l'assorbimento anche di quelle incomplete provenienti da alcuni alimenti a basso valore o scarso coefficiente proteico.



**NOVA SUPERFOOD** nel **METODO 3 EMME**, assunto alle dosi stabilite a partire dalla 1° settimana, in base al sesso ed alla massa corporea del soggetto, consente nell'immediato, di mantenere il quantitativo di massa magra, e poi - nel tempo - aumentarla, apportando proteine "a costo zero" per l'organismo. Si evita così di cadere nell'effetto yo-yo, di cui si è detto in precedenza. Il **METODO 3 EMME** risulta essere un eccellente Metodo Disintossicante senza però che questo sia anche "Denutriente".

Nel **NOVA SUPERFOOD** l'accoppiamento degli aminoacidi essenziali della Klamath con quelli del Baobab consente di creare un eccellente apporto di sintesi proteica con proteine predigerite ed altamente assimilabili, in pratica la presenza degli aminoacidi essenziali del Baobab ha completato la potenzialità della Klamath soddisfacendo in toto la richiesta di sintesi proteica da parte dell'organismo.



## ALGA KLAMATH

Si conosce da circa 2600 anni

- Ricca di precursori dei neuropeptidi (feniletilamina)
- Fonte di acidi grassi essenziali e nucleici
- Altissima percentuale di clorofilla
- Potente azione immunomodulante (maggiori di Echinacea, Aloe, Uncaria)
- 65% di proteine di alta qualità
- La maggior fonte vegetale di B<sub>12</sub>
- Il profilo degli aminoacidi è pressochè identico a quello ritenuto ideale per il corpo umano
- Spettro di minerali e oligoelementi nella forma organica maggiormente assimilabile
- Spettro vitaminico completo e bilanciato
- Elevato contenuto di betacarotene altamente assimilabile



## BAOBAB

- Elevato contenuto di Vit.C e di Glucidi
- Ricco di Vitamine B<sub>1</sub> - B<sub>2</sub> - B<sub>3</sub>
- Ricchissimo di fibre (45%) tra solubili e insolubili.
- Potente effetto saziante
- Prebiotico specifico sull'intestino crasso (colon)
- Potente antiossidante
- Attività antinfiammatoria-analgescica-antipiretica
- Potente antiparassitario e antimicotico
- Primo e tra i più efficaci Antiage della storia (4000 anni A.C.)



## Alimenti consigliati: **FRUTTA** e **VERDURA**

	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
<b>Albicocche</b>												
<b>Angurie</b>												
<b>Arance</b>												
<b>Ciliegie</b>												
<b>Fragole</b>												
<b>Kiwi</b>												
<b>Mandarini</b>												
<b>Mele</b>												
<b>Meloni</b>												
<b>Pere</b>												
<b>Pesche</b>												
<b>Susine</b>												
<b>Uva</b>												





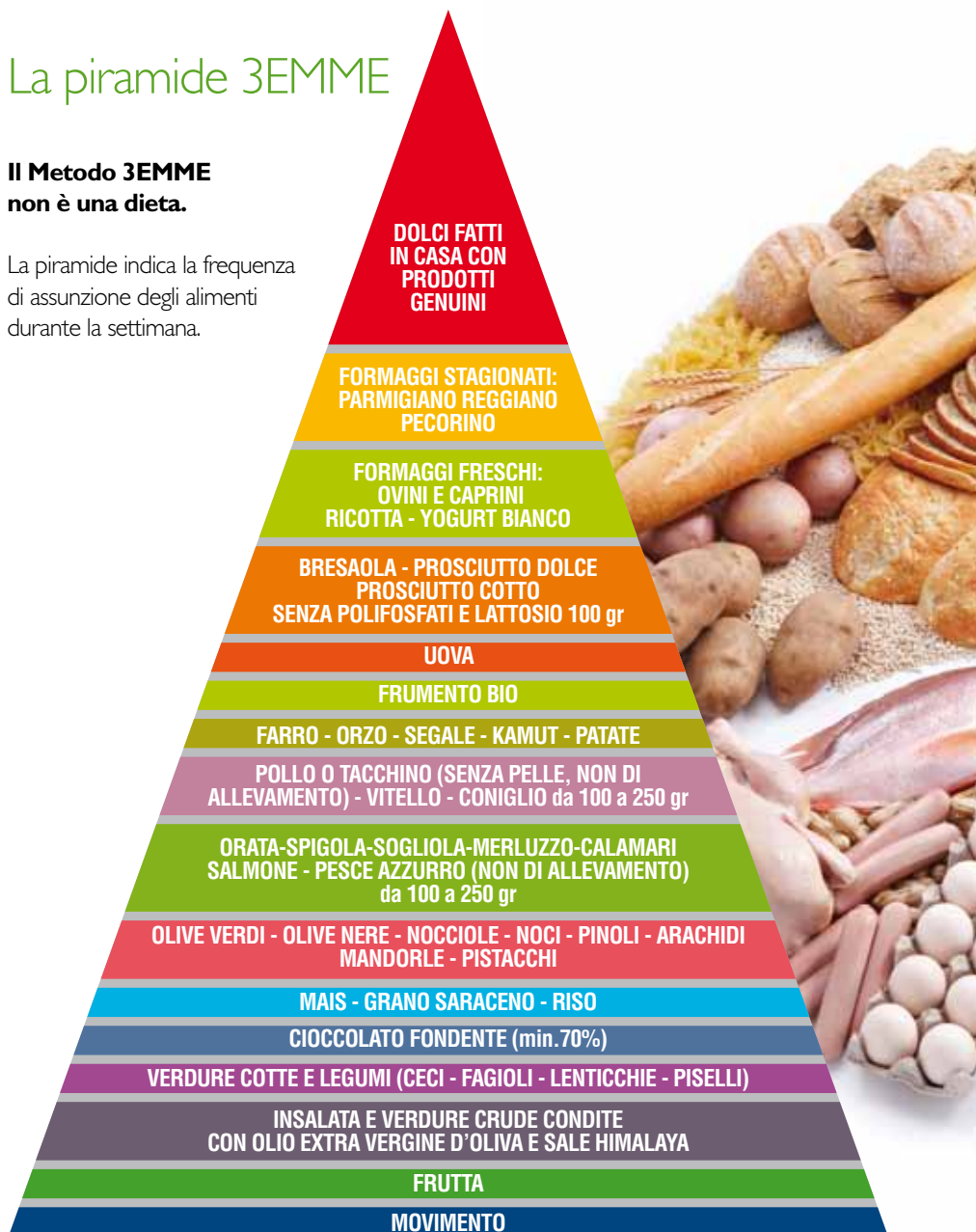
	GENNAIO	FEBBRAIO	MARZO	APRILE	MAGGIO	GIUGNO	LUGLIO	AGOSTO	SETTEMBRE	OTTOBRE	NOVEMBRE	DICEMBRE
<b>Asparagi</b>												
<b>Bietole</b>												
<b>Broccoli</b>												
<b>Carciofi</b>												
<b>Carote</b>												
<b>Cavolfiore</b>												
<b>Cavolini Bruxelles</b>												
<b>Cetrioli</b>												
<b>Fagiolini</b>												
<b>Finocchi</b>												
<b>Melanzane</b>												
<b>Peperone</b>												
<b>Pomodori</b>												
<b>Porri</b>												
<b>Rape</b>												
<b>Ravanelli</b>												
<b>Sedano</b>												
<b>Spinaci</b>												
<b>Zucchine</b>												

Preferire sempre frutta e verdura coltivati nella propria zona.

## La piramide 3EMME

### Il Metodo 3EMME non è una dieta.

La piramide indica la frequenza di assunzione degli alimenti durante la settimana.





## 3 EMME LIFE STYLE

- Bere almeno 1.5 Lt di acqua oligominerale al giorno (residuo fisso inferiore a 100; pH tra 6,2 e 7): 6/8 bicchieri lontano dai pasti.
- Masticare bene ed il più a lungo possibile tutti i cibi.
- Concedersi relax (una diecina di minuti) almeno due momenti al giorno.
- Dalla settima settimana se gradite i formaggi preferire quelli di capra (una volta la settimana) e quelli stagionati come il parmigiano, il pecorino. Possibile mangiare la ricotta di siero. Lo Yogurt è ammesso allo spuntino due volte la settimana, deve essere bianco e senza nessun altro ingrediente aggiunto.
- Evitare il più possibile latticini freschi di latte vaccino.
- Evitare di assumere Frutta ai pasti, se non piccoli pezzi nell'insalata cruda ad inizio pasto.
- Preferire il prosciutto crudo magro, la bresaola o il prosciutto cotto senza lattosio e conservanti.
- Evitare gli insaccati. Al limite mangiare quelli freschi fatti solo con Maiale Sale e Pepe. Quelli industriali contengono Sodium Nitrite - E250 - preservante artificiale contro il Clostridium botulinum. I nitriti sono precursori delle nitrosammine (cancerogeni).
- Evitare le carni rosse particolarmente grasse.
- Preferire pesci magri e di piccola taglia, evitare crostacei e/o pesci grossi e grassi.
- Integrare con frutta secca varia, noci, pistacchi e nocciole, in piccole quantità, suddivise in uno o due spuntini al giorno.
- Preferire, a piccole quantità, fruttosio o miele al posto di zucchero bianco e/o ai dolcificanti chimici.
- Preferire il sale marino integrale o sale dell'Himalaya.
- Preferire aceto di mele.
- Preferire l'olio di oliva extra vergine spremuto a freddo. Comunque sempre modiche quantità (1 cucchiaino a pasto circa) e biologici.
- Abolire bevande gasate
- Abolire gli alcolici (Consigliamo un po' di vino di buona qualità, max ¼ a pasto).
- Sì alle spezie (peperoncino, pepe, curry, senape, ecc.).
- Evitare tutti gli aromatizzanti chimici
- Via libera ad aglio, cipolla, rosmarino, prezzemolo, salvia, alloro, timo, coriandolo, anice, finocchio, cumino, zenzero, ecc.



e poi... "PENSA POSITIVO".

## Integratori alimentari



### ● SUPER BASIC - Polvere alcalinizzante - 150 g

vigor **in** forma

**Ingredienti:** Citrato trisodico, malto destrina, citrato tricalcico, polvere di Baobab, citrato potassico, citrato di magnesio, citrato ferroso, citrato di manganese, aroma di limone, antiossidante: acido citrico.

**Effetto fisiologico:** può agire favorevolmente per il mantenimento del fisiologico equilibrio acido.

**Dose giornaliera raccomandata:** 2 cucchiaini (4g) due volte al giorno, dopo i pasti principali, diluito in acqua.

#### PERCHÉ UTILIZZARE ALCALINIZZANTI NELLA DIETA?

**Viste la cause di acidosi e gli effetti, ognuno può e dovrebbe integrare con alcalinizzanti.**

**Cause di acidosi:** diete proteiche o iperproteiche, uso di alcool e superalcolici, fumo, uso eccessivo di zuccheri, troppi cibi industriali, vivere in ambienti inquinati, stress, aggressività e rabbia.

**Effetti:** disturbi cardiocircolatori, stati infiammatori generalizzati e dolori muscolari, osteoporosi, calcolosi renale ed epatica, danni visivi, sensibilità alle malattie infettive, mancanza di energia, disturbi intestinali.

L'uso di alcalinizzanti come Super Basic (ricco in Baobab - fibre/antiossidanti) porta ad un miglioramento rapidissimo della sintomatologia con risultati costanti nel tempo.

● **VIGORINFORMA EFFETTO DRENA - 240 ml**

vigor**in**forma

**Ingredienti:** Succo concentrato di Uva bianca frutto e di Mela frutto; acqua; sciroppo d'Acero linfa; Estratto concentrato di: Bardana radice, Betulla corteccia, Boldo foglia, Carciofo foglia, Equiseto tallo sterile, Ortica bianca sommità, Sambuco fiore, Salsapariglia radice, Tarassaco foglia, in proporzioni variabili; Succhi concentrati di: Ciliegia frutto, Pompelmo frutto.

**Effetto fisiologico:** può agire favorevolmente sulle funzioni fisiologiche espletate dagli organi preposti al drenaggio.

**Dose giornaliera raccomandata:** diluire 3 cucchiai (30 ml) in un litro di acqua e consumare nell'arco della giornata oppure, assumere direttamente 1 cucchiaino di prodotto 3 volte al giorno.

● **VIGORINFORMA FIALE SINETROL - 10 fiale - 100 ml**

vigor**in**forma

**Ingredienti:** Acqua, succo di Mela, fruttoligosaccaridi 20%, Sinetrol® (succo concentrato di San-guinella frutto, Pompelmo frutto, Arancia frutto, Guaranà seme) 14%, Caffè verde seme 2%; Aromi; Conservanti: potassio sorbato, sodio benzoato.

**Effetto nutrizionale:** può contribuire al controllo del mantenimento del peso.

**Dose giornaliera raccomandata:** 1 fiala disciolta in un litro di acqua.

● **BILIXIR BEVANDA - 240 ml**

**bilixir**

**Ingredienti:** Fruttosio; infuso concentrato di piante: Genziana radice, Curcuma radice, Achillea fiore, Tarassaco pianta, Ortica bianca sommità fiorite, Boldo foglie, Camomilla capolini, Finocchio frutto, Menta foglia, Maggiorana sommità fiorite, Cardo benedetto pianta, Trifoglio fibrino foglia; estratto concentrato di Carciofo foglie; succo di Limone.

**Effetto fisiologico:** agisce favorevolmente sulla funzione fisiologica espletata dalla ghiandola epatica e in modo connesso sui caratteri delle funzioni fisiologiche che ne derivano.

**Dose giornaliera raccomandata:** 1 cucchiaino (10 ml) 3 volte al di preferibilmente prima dei pasti principali.

● **LIPID COMPLEX - 125 perle - 87 g**

  
 QUANTICum

**Ingredienti:** Olio di pesce (40,5 mg di EPA e 27 mg di DHA); Olio di Enotera seme (21,7mg di acido alfa-linolenico); involucro: gelatina vegetale, glicerina, sorbitolo; Olio di Oliva frutto (4 mg di poliinsaturi); Vit. E.

**Effetto fisiologico:** può agire favorevolmente sul mantenimento della fisiologica elasticità dei vasi sanguigni.

**Consigli per l'uso:** 6 perle al giorno suddivise tra i tre pasti.

● **INTEGRAL B - 100 cpr - 57 g**



**Ingredienti:** Agenti di carica: Cellulosa microcristallina; Stabilizzante: Croscarmellosio sodico; Antiagglomerante: Silice; Vit. B<sub>3</sub> (Niacinamide); Agente di carica: fosfato bi calcico; Antiagglomeranti: Acido stearico, Stearato di Magnesio, Vit. B<sub>5</sub> (Acido pantotenico) Vit. B<sub>6</sub> (Piridossina), Colina, Inositolo, PABA, Vit. B<sub>2</sub> (Riboflavina), Vit. B<sub>1</sub> (Tiamina), Vit. B<sub>7</sub> (δ - biotine) Vit. B<sub>9</sub> (Acido folico), Vit. B<sub>12</sub> (Cianocobalamina).

**Effetto fisiologico:** Può essere di aiuto negli stati di carenza o di aumentato fabbisogno.

**Consigli per l'uso:** 1/4 di compressa al giorno da ingerire con acqua dopo la prima colazione.

● **TRESOR DE VIE- 30 cpr - 58 g**



**Ingredienti:** Agente di carica; Cellulosa microcristallina, Antiagglomerante: Stearato di Magnesio; Stabilizzante: Croscarmellosio; Vit.C; Antiagglomerante: Acido stearico, Calcio chelato; Antiagglomerante: Silice; L - taurina, Vit.E; Agente di rivestimento: HPMC; PABA, Magnesio chelato, Vit.B<sub>3</sub>, Cisteina, MSM, Vit.B<sub>6</sub>, Estratto secco di Mirtillo foglie, Bioflavonoidi da Limone frutto, L - cisteina, Rutina, Vit.B<sub>5</sub>, Potassio chelato, Vit.B<sub>2</sub>, Vit.B<sub>1</sub>, B - carotene, Manganese chelato, Resveratrolo, Esperidina, Zinco chelato, Licopene, Luteina, Tocotrienolo, Zeaxantina, Vit.B<sub>9</sub>, Vit.B<sub>12</sub>, Cromo chelato, Selenio, Vit.D<sub>3</sub>, Vit.B<sub>12</sub>.

**Effetto fisiologico:** Può agire favorevolmente come complesso anti-age.

**Consigli per l'uso:** 1/4 di compressa al giorno da ingerire al momento della colazione.

● **IMMUNERGIE- 30 cpr - 41 g**



**Ingredienti:** agente di carica: cellulosa microcristallina; Estratto secco di: Echinacea rossa rizoma 125 mg; Echinacea rizoma 125 mg; Vit. C 120 mg; antiagglomerante: stearato di magnesio; stabilizzante: carbossimetilcellulosa; antiagglomerante: silice, acido stearico; polvere di: Astragalo cinese radice 75 mg; Shiitake micelio 75 mg; miscela di Pollini; polvere di: Bardana radice 35 mg; estratto secco di: Schisandra semi 35 mg; polvere di: Genziana radice 35 mg; Estr:secco di: Eleuterococco radice 35 mg; Vit. E 30 mg; Vit. B<sub>3</sub> 18 mg; Vit. B<sub>5</sub> 18 mg; chelato di Zinco 7,5 mg; Beta carotene; Vit. B<sub>6</sub> 2 mg; Vit. B<sub>12</sub> 1,6 mg; Vit. B<sub>1</sub> 1,4 mg; chelato di Manganese 0,87 mg; Iodio da Alga Kelp tallo 3,5 mcg; Seleniometionina 3,5 mcg; Vit. B<sub>8</sub> 30 mcg; Vit. B<sub>9</sub> 30 mcg; Vit. B<sub>12</sub> 3 mcg.

**Effetto fisiologico:** può agire favorevolmente sul livello delle difese immunitarie.

**Consigli per l'uso:** 1 compressa al giorno.



## I fiori di Bach che possono aiutarti

*Ainsworths*



### ● **AGRIMONY**

Può aiutare ad uscire dalle “dipendenze” (da cibo), in cui ci si rifugia per riuscire a mantenere la propria “maschera” di felicità.

### ● **WALNUT**

Rimedio che accompagna e facilita i “cambiamenti”.

### ● **WILD OAT**

Il fiore per rafforzare la costanza nel perseguire i propri obiettivi.

### ● **CERATO**

Per aiutarti nella tua indecisione e condurti nella giusta scelta.

### ● **GENTIAN**

Può essere d'aiuto nel superare i momenti di sfiducia e scetticismo, rafforzando la propria determinazione.

## Alimentazione



### ● **SPECIALITÀ ALIMENTARE AVENA E BAOBAB** **Tagliatelle - Fusilli - Rigatoni - 250 g**

**Ingredienti:** semola di Grano duro, albume (ovo prodotti), farina d'Avena, proteine isolate di soia (NO OGM), glutine di frumento, fibra vegetale, inulina, polpa del frutto di baobab (1.6%).

#### VALORI NUTRIZIONALI\*

Valori misurati su 100 g di prodotto	
Valore Energetico	313 kcal 1309 kJ
<b>Proteine</b>	20,00 g
<b>Carboidrati</b>	53,00 g
<b>Grassi</b>	2,40 g
<b>Fibra</b>	9,00 g

**Queste Specialità sono da considerarsi a basso indice glicemico e basso carico glicemico**

IG 29 Indice glicemico

Carico glicemico inferiore a 3,5

## Cos'è l'indice glicemico

L'Indice Glicemico consente di classificare gli alimenti che contengono carboidrati in base all'incremento di glicemia che si ha dopo la loro assunzione. Esso si calcola confrontando l'incremento dei livelli di glucosio nel sangue dopo l'ingestione di una quantità predeterminata all'alimento rispetto all'incremento osservato dopo l'ingestione di un alimento di riferimento (glucosio o pane bianco).

$$IG = \frac{\text{Risposta glicemica di un alimento}}{\text{Risposta glicemica di un alimento di riferimento}} \times 100$$

INDICE GLICEMICO

<b>ALTO IG &gt; 55</b>
<b>MEDIO IG &gt; 35 &lt; 55</b>
<b>BASSO IG &lt; 35</b>

Noto l'indice glicemico (IG) di un alimento è possibile calcolare il carico glicemico che si ricava dal prodotto tra il valore dell'indice glicemico dell'alimento e la quantità (in grammi) di carboidrati contenuti nella porzione dell'aumento considerato.

### **Perché è importante valutare l'indice glicemico e il carico glicemico?**

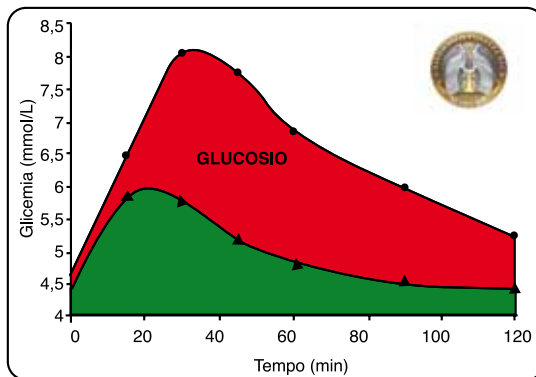
Una elevata assunzione di zuccheri semplici di alimenti ad alto indice glicemico e un apporto inadeguato di fibre alimentari può contribuire allo sviluppo di alcune patologie dismetaboliche come evidenziato da numerosi studi pubblicati su riviste scientifiche internazionali.

Al contrario una dieta che privilegia alimenti a basso indice glicemico e ricchi di fibre, **migliora il controllo della glicemia** ed è associato ad una **riduzione del senso della fame e una riduzione del peso corporeo**.

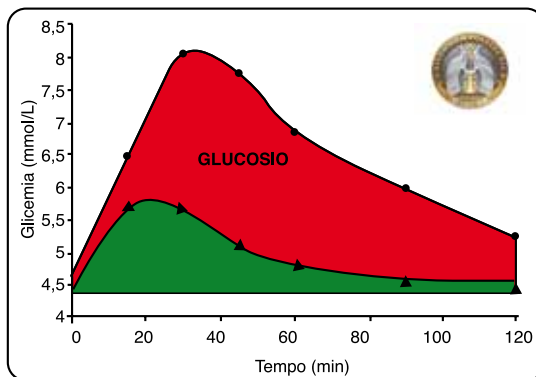
Pertanto un'alimentazione equilibrata con l'inserimento di alimenti a basso apporto calorico e con elevato contenuto di fibre può contribuire a prevenire le più comuni patologie come obesità, diabete e sindrome metabolica.

## GRAFICA A CONCLUSIONE DELLO STUDIO DELL'INDICE GLICEMICO CONDOTTO DALL'UNIVERSITÀ POLITECNICA DELLE MARCHE SU ALCUNI PRODOTTI

**Variazione della glicemia dopo l'assunzione di glucosio e una porzione equivalente di integrali ricchi di fibre**



**Variazione della glicemia dopo l'assunzione di glucosio e una porzione equivalente di biscotti integrali ricchi in fibre**



## Bibliografia

- Anne Mc Intyre. *Sorsi di salute*. Ed. Red  
K.Abrahms. *Le alghe per la salute*. Tecniche Nuove  
Marina Grassani. *Le ricette del Metodo Kousmine*. Tecniche Nuove  
F. Bottaccioli e A. Carosella. *Immunità, cibo e cervello*. Tecniche Nuove  
M.T.Murray. *Guida medica agli integratori alimentari*. Ed. Red.  
B. Brigo. *Dieta e gruppi sanguigni*. Tecniche Nuove  
F. Roses. *Concetti fondamentali nella Nutrizione*. Ed. Santiveri

Lavori su riviste internazionali:

- Livesey G, Taylor R, Hulshof T, Howlett J. Glycemic response and health--a systematic review and meta-analysis: relations between dietary glycemic properties and health outcomes. *Am J Clin Nutr*. 2008 Jan;87(1 ):2588-2688.
- Giugliano O, Ceriello A, Esposito K. Glucose metabolism and hyperglycemia. *Am J Clin Nutr*. 2008 Jan;87(1 ):2178-2228.
- Oickinson B, Brand-Miller J. Glycemic index, postprandial glycemia and cardiovascular disease. *Curr Opin Lipidol*. 2005 Feb;16(1):69-75
- Miller JC. Importance of glycemic index in diabetes. *Am J Clin Nutr* 1994; 59(suppl3): 7478-7528
- Ludwig DS. Dietary glycemic index and obesity. *J Nutr* 2000; 130: 2808-2838
- Radulian G, Rusu E, Oragomir A, Posea M. Metabolic effects of low glycaemic index diets. *Nutr J*. 2009 Jan 29;8:5.

Finito di stampare da  
Stabilimento Tipografico dei Comuni - Santa Sofia FC  
Nel mese di Marzo - Anno 2012

Le informazioni contenute in questo libro non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. L'utilizzo di qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore. L'autore e l'editore si sottraggono da qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine. Per ogni problema specifico si raccomanda di consultare uno specialista.

Le fotocopie per uso personale del lettore possono essere effettuate nei limiti del 15% di ciascun volume/fascicolo di periodico dietro pagamento alla SIAE del compenso previsto dall'art.68, commi 4 e 5, della legge 22 aprile 1941 n°633. Le riproduzioni effettuate per finalità di carattere professionale, economico e commerciale o comunque per uso diverso da quello personale possono essere effettuate a seguito di specifica autorizzazione rilasciata da AIDRO, Corso di Porta Romana n° 108, Milano 20122 e-mail segreteria@aidro.org e sito web [www.aidro.org](http://www.aidro.org)