

Emiliano Bruni
Sistema Metabolico Bruni

Proprietà letteraria riservata
© Emiliano Bruni

© 2020 Phasar Edizioni, Firenze.
www.phasar.net

I diritti di riproduzione e traduzione sono riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere usata, riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi senza autorizzazione scritta dell'autore.

Copertina e illustrazioni di Chiara Macrone
Stampato in Italia.

ISBN 978-88-6358-591-9

Emiliano Bruni

Sistema Metabolico Bruni

Non più a Dieta ma in Salute

Phasar Edizioni

*Tutto quello che sono lo devo ad Anna e Fernando, i miei genitori, e ad Adriana, nonna senza la quale tante possibilità mi sarebbero state precluse. Il mio mondo non sarebbe così pieno di colori senza Tiziana, la mia compagna in tutto, e i nostri due gioielli, Niccolò e Jacopo.
È a loro, innanzi tutto, che dedico queste pagine.*

Ho conosciuto Emiliano nel 2011 e mi è piaciuto perché ha intuito immediatamente il ruolo del DNA per l'alimentazione. Non si è fermato alla connessione con le malattie, ha colto quanto la genetica potesse essere utile per personalizzare la nutrizione.

Aveva già uno studio nutrizionale molto ben attrezzato e stava effettuando parecchi test utili e diversi.

La genetica poteva essere un contributo prezioso innanzi tutto in un'ottica di prevenzione, quindi abbiamo iniziato a lavorare insieme, ora senza sosta da oltre 9 anni.

Nel tempo Emiliano ha sviluppato qualcosa di olistico, per personalizzare completamente la nutrizione, di cui la nutrigenetica è una componente piccola ma importante. Il risultato è il BMS, il Sistema Metabolico Bruni. Dieci anni di studio e lavoro e ora è uno strumento consolidato: un sistema molto potente, dal quale tutti potrebbero trarre vantaggio.

Quello che ha egregiamente perseguito è una sintesi pratica della combinazione di più discipline scientifiche. L'idea di raccoglierla in un libro mi auguro ne garantisca una grande diffusione.

Complimenti!!!

dott. Keith Anthony Grimaldi

Prologo

In più di dieci anni di studio e pratica il mio obiettivo è stato quello di trovare e offrire soluzioni alimentari personalizzate. I risultati hanno generosamente soddisfatto le aspettative, tanto da indurmi a raccogliere e divulgare quante più informazioni possibili sull'approccio nutrizionale condensato in quello che ho battezzato Sistema Metabolico Bruni (che d'ora in avanti chiamerò, per brevità, BMS).

Dal punto di vista scientifico questo sistema è la sintesi di nutrizione funzionale, cronobiologica, nutrigenomica e nutraceutica personalizzata.

Ma, per usare un linguaggio immediatamente comprensibile, da quali considerazioni sono partito?

- a. il potere terapeutico degli alimenti, della loro combinazione e della loro sequenza;
- b. la straordinaria risorsa dei nutraceutici e dei probiotici per massimizzare gli effetti terapeutici dell'alimentazione;
- c. le caratteristiche genetiche della persona e quindi la necessità di un'estrema attenzione alla sua "unicità".

Si tratta sostanzialmente di armi scientifiche potentissime che, considerate tutte insieme nella loro interazione, si traducono in un strumento pratico ed efficace a immediata disposizione del paziente. **Un approccio scientifico personalizzato che risponde alle condizioni e alle problematiche specifiche e complessive della persona.**

Se questo, in prima battuta, riassume i principi che mi hanno ispirato, il primo aspetto essenziale da considerare è proprio il concetto di personalizzazione di un percorso nutrizionale.

L'EDUCAZIONE ALIMENTARE E LE ESIGENZE INDIVIDUALI

Non siamo sotto il totale controllo dei geni, ci sono altri fattori di influenza il più importante dei quali è l'alimentazione. Questa è la grande ragione del mio interesse e del rilevante beneficio che possiamo trarre da un'alimentazione ricondotta al suo ruolo essenziale.

La nutrigenomica – branca della medicina molecolare che studia i rapporti tra alimentazione, malattie e corredo genetico individuale – rappresenta il "tempo zero"

del metabolismo di una persona e quindi, in base ai caratteri genetici, ci mostra quale dovrebbe essere la sua nutrizione. Su questo “tempo zero” ci sono però le sue abitudini alimentari, le sue patologie, i suoi errori, le influenze dell’ambiente.

Ecco perché alla nutrigenomica il BMS affianca la nutrizione funzionale, la nutra-ceutica e la cronobiologia. Per ritrovare uno stato di salute ottimale e per massimizza-re la resa metabolica è necessario infatti sfruttare il potere terapeutico degli alimenti, la loro più opportuna combinazione e le ciclicità alimentari.

Spostiamo l’attenzione dalle calorie e dalla bilancia e ci concentriamo dun-que sulle proprietà degli alimenti e sulla loro sinergia.

Questo non significa semplicemente abbattere il concetto di “dieta pesata” ma rispondere in maniera utile e forte a tutta la situazione psico-fisica del paziente. Un modello alimentare scientifico “su misura” impatta sulla salute a 360°, si adatta alle reali esigenze metaboliche, ai dati antropometrici, fisiologici, clinici, della persona.

Invece di preoccuparci di quanto mangiamo, dobbiamo occuparci di come mangiamo. Abbiamo tutti gli elementi scientifici per una nutrizione personalizzata appropriata che ci riavvicina peraltro al piacere della tavola.

- ⇒ Il cibo come prevenzione e terapia, il cibo come alleato,
- ⇒ il cibo come efficace strumento per massimizzare le po-tenzialità del tuo organismo:

Comprendere e abbracciare questi principi non dovrebbe essere rivoluzionario, semplicemente indispensabile.

Invertiamo il meccanismo: invece di essere succubi dell’alimentazione forza-ta imposta da una dieta, la mettiamo al nostro servizio.

Questo avviene attraverso un cammino e con modalità che favoriscono peraltro un processo di conoscenza. Proprio tu, in prima persona, sei posto in grado di ap-prendere le dinamiche degli alimenti e della loro associazione sul tuo organismo, di fare scelte coscienti, di individuare le tue cattive abitudini alimentari e quelle buone.

Proverai tutto questo con un compendio pratico di tutte le tecniche scientifi-che, dal digiuno alla riduzione della finestra temporale, dalla scoperta dell’alimento funzionale alla sua adeguata combinazione, in una formula già predisposta per te. Non esiste del resto un piano nutrizionale valido per tutti ma un BMS appropriato a ciascuno.

Non ci sono genericamente pazienti obesi o intolleranti o allergici, ci sono persone con una definita e precisa situazione metabolica, fisiologica, genetica, clinica. Ecco perché parlo di piani personalizzati e di percorsi di educazione alimen-tare personalizzata.

Fondamentalmente la svolta è che la centralità del paziente, nella sua esclusiva interezza, diventa anche una sua occasione di consapevolezza.

Non sarà dunque affatto difficile questo cammino. Anzi. La più bella sensazione che potrai subito trarre è quella di esserne protagonista.

Il mio primo e essenziale strumento di approccio è l'anamnesi. Un'anamnesi accurata e approfondita, che scava, indaga, mette in relazione. In un certo senso si concretizza esattamente nel primo passo del processo di consapevolezza del paziente, il quale impara a conoscersi e, un po' alla volta, a comprendere le tante varianti e connessioni che lo caratterizzano. Più avanti entreremo pertanto nel dettaglio di questo aspetto e lo faremo insieme, come se fossimo nel mio studio.

L'elaborazione e la valutazione di questi dati permette di acquisire tutte le indicazioni utili a definire l'approccio nutrizionale modellato sulla persona. Approccio dinamico, peraltro, perché deve seguirla nelle esigenze e nei cambiamenti clinici, metabolici, ormonali. Questa è pure la fase che consente all'individuo stesso di imparare a gestire la propria dispensa e a organizzare la propria tavola.

Educazione alimentare vuol dire proficua connessione con il cibo e ne percepirai immediatamente i benefici.

LE ABITUDINI ALIMENTARI

La relazione con il cibo è determinata o influenzata da una rete complessa di fattori:

- le abitudini alimentari geografiche e familiari
- il rapporto con il proprio corpo
- le tendenze culturali e sociali
- gli aspetti emotivi
- il livello di conoscenza delle proprie condizioni e del proprio fabbisogno.

Proprio facendo quindi educazione alimentare e indagando sulle specificità possiamo intraprendere un processo di riavvicinamento salutare alla tavola.

Come, cosa, quando mangiamo risponde a moltissimi perché sui disturbi che abbiamo, sul grasso che accumuliamo, sulle malattie cui siamo esposti.

Le cattive abitudini sono spesso il portato della tradizione personale o degli usi collettivi. Le pratichiamo come un automatismo, sfuggono a decisioni razionali per il nostro benessere.

D'altra parte il nostro grande patrimonio di tradizioni culinarie non è sempre adeguato a tutti, non è più coerente con il nostro tempo, con il nostro regime di vita e i nostri bisogni. Con questo non demonizzo affatto la tavola e i suoi valori, tutt'altro. Viceversa trovo debbano e possano essere conciliati con la nostra salute.

Far entrare nella tua quotidianità abitudini adatte al tuo metabolismo vuol proprio dire introdurre il piacere di un'alimentazione che favorisca la tua salute.

Se una dieta non è mai invogliante è perché in qualche modo ci punta il dito addosso sottolineando che abbiamo mangiato troppo oppure che abbiamo qualcosa per cui entrare in ansia e correre ai ripari. La nutrizione personalizzata di cui parlo

invece concentra l'attenzione sull'elemento allettante: ti fa confrontare con quello che puoi mangiare per stare bene.

Come non c'è un'alimentazione giusta per tutti, non c'è un'alimentazione corretta per tutti gli stati clinici e i cambiamenti metabolici e ormonali che scandiscono la tua vita. **Nessuna dieta cui adeguarsi ma, viceversa, un programma nutrizionale che si adatta a te.** E questo introduce un altro rilevante elemento del mio sistema: quello della dinamicità. Non sei tu che devi seguire una dieta, è l'alimentazione che deve egregiamente supportare le fasi della tua esistenza.

Non ti propongo una dieta, ti miglioro la vita.

Intuisco il rischio che tu possa prenderlo per uno slogan esagerato, ma lo corro volentieri. So che è dimostrabile e ci arriveremo insieme. Insieme perché il BMS ti rende informato e consapevole. Insieme perché non è una formula standard universalmente valida ma una soluzione studiata per te e con te.

Riepilogando quello che ho espresso dal principio, quello del BMS è un viaggio molto concreto nel tuo organismo e per il tuo organismo che sfrutta e valorizza tutte le attuali conoscenze scientifiche in stretta armonia.

Le tue buone abitudini alimentari deriveranno quindi dallo straordinario apporto della nutrigenomica, della nutrizione funzionale, della nutraceutica e della cronobiologia.

Su tutto ciò mi soffermerò lungamente ma è importante tu abbia già ben chiaro che le combinazioni e le sequenze alimentari, attraverso appunto il potere terapeutico degli alimenti, ci consentono di modulare il metabolismo: di stimolarlo o frenarlo, in base alle necessità. Così ci permettono di favorire la diuresi, la funzione biliare o una migliore digestione, se necessario. Un'azione molto fine insomma, mirata là dove è utile, improntata al quadro specifico che andiamo ad affrontare.

Nelle tue buone abitudini riprenderai appuntamento con il tuo "orologio biologico" o, almeno, con quanto ci è possibile fare per riportare il nostro corpo ai cicli con cui è programmato il suo buon funzionamento.

L'alterazione costante dei ritmi circadiani ha effetti negativi sulla nostra salute, a livello metabolico, intestinale, cardiovascolare, neurologico. Forse lo avrai letto, sentito o avvertito, ad esempio quando il tuo stile di vita sballa il ciclo sonno-veglia o quando un viaggio ti presenta il conto del jet lag, ma c'è molto di più da apprendere e da applicare per trarne grande giovamento psico-fisico. Anche la cronobiologia ci accompagnerà dunque lungo tutto il libro.

PREVENZIONE E CURA

Ad accomunare prevenzione e cura è la conoscenza. Da un lato la conoscenza della persona e dall'altro la conoscenza di tutte le informazioni scientifiche disponibili per le azioni di prevenzione e di cura personalizzate.

Le discipline cui ho fatto riferimento in queste pagine introduttive sono infatti in grado di fornirci indicazioni precise sull'alimentazione idonea alla tua volontà di prevenzione o cura. Indicazioni quindi non generali, frammentarie e superficiali ma, al contrario, estremamente mirate.

Nell'epoca del rimedio al sintomo, quello che otteniamo di norma è un sollievo momentaneo. Indagare le cause, valutare e affrontare le condizioni complessive e specifiche della persona, individuare e risolvere i problemi a monte, significa invece perseguire soluzioni autentiche, efficaci e a lungo termine.

Se talvolta è sicuramente necessario alleviare un dolore e tamponare un'emergenza, il normale *modus operandi* ci impone di fare poi molto di più per capire cosa lo genera o come trattare un disturbo.

Anche sul fronte della prevenzione spesso i suggerimenti non tengono in alcun conto la tua realtà clinica. Fuorviante informare sulle più straordinarie proprietà degli alimenti se poi queste non sono adeguatamente messe in relazione con le specificità del tuo organismo e della tua storia. L'obiettivo del BMS è proprio quello di applicare il potere dell'alimentazione, tanto in termini di prevenzione che di terapia, considerando dunque le tue condizioni e le tue esigenze.

Con ciò tracciamo i punti importanti che puoi trovare in questa lettura:

- a) conoscere meglio il tuo organismo e il suo funzionamento;
- b) trovare attenzione all'unicità delle tue caratteristiche;
- c) eliminare la bilancia e liberarti dalla pressione negativa che esercita;
- d) trovare rapido e duraturo miglioramento della tua salute.

Sicuramente puoi avere cura di te, nella tua complessità e interezza, individuare molte relazioni tra diversi disturbi e tra questi e le tue abitudini, capire quali processi innescano nel tuo organismo.

Difficoltà digestive, irregolarità intestinali come stipsi o diarrea, gonfiore e meteorismo, spossatezza? Questi sono sintomi, come molti altri possibili sintomi. Possiamo chiamarli campanelli d'allarme o indizi di fronte ai quali indagare allargando l'analisi. Sono segnali rivelatori di un sottostante disequilibrio sul quale intervenire e possono essere forieri di stati infiammatori causa di ben più gravi o fastidiose patologie. Affrontarli con l'appropriata alimentazione significa inquadrarli e inquadrare il tuo stato effettivo.

Allergie, intolleranze e ipersensibilità, ad esempio, affliggono una percentuale davvero notevole della popolazione italiana. Parallelamente si registra una preoccupante diffusione di problematiche come l'insonnia, il sovrappeso o la vera e propria obesità. Puoi trovare molte affinità con queste come con altre sofferenze ma l'errore che dobbiamo scongiurare è la tua identificazione con una situazione. Lo sforzo davvero efficace è quello di concentrarci su di te.

L'OROLOGIO BIOLOGICO

L'«orologio biologico» è il meccanismo complesso che regola il ripetersi ciclico di moltissime funzioni biologiche: l'esempio più immediato è l'alternanza tra sonno e veglia.

Il master clock, l'orologio posizionato nel nostro ipotalamo, sincronizza i molti altri orologi del nostro organismo sui ritmi circadiani (circadiano = “intorno al giorno”), ritmi caratterizzati da un periodo di circa 24 ore.

Il tempo dei nostri avi era esattamente scandito dalla luce e dal buio, quindi il grande regolatore per tutti loro, come ancora oggi per gli animali allo stato brado, era il biotempo o tempo biologico.

Se non possiamo avere nostalgia per il passato e sarebbe anacronistico immaginare la nostra esistenza sui binari stretti del giorno e della notte, dobbiamo però sapere che c'è un tempo ideale per ogni cosa e dobbiamo tenerlo ben presente, se prestiamo attenzione alla nostra salute. Ecco perché il BMS si fonda anche sui principi fondamentali della cronobiologia.

Magari ti è stato consigliato di assumere un medicinale preferibilmente in un dato orario, magari quello in cui il principio attivo può agire con più efficacia o scatenare meno effetti collaterali. Ecco, per i pasti gli orari hanno altrettanta rilevanza.

Avrai sentito peraltro parlare della grande risorsa del digiuno e del semi-digiuno.

Affronteremo anche questo prezioso e delicato argomento. Puoi intanto considerare che **il BMS si muove proprio facendo fronte al grosso sfasamento cui è sottoposto il tuo orologio biologico** in ragione dell'epoca in cui viviamo, delle esigenze e delle tendenze sociali dalle quali sei ogni giorno sollecitato, **con la tecnica di riduzione della finestra temporale** ovvero del numero di ore quotidiane entro le quali alimentarsi.

Tutti i concetti e i valori che interagiscono nel BMS riconnettono sostanzialmente il tuo organismo alle sue condizioni ottimali. Un lavoro di armonia e sincronia che non farai alcuna fatica a compiere. Anzi, noterai molto presto che quanto più fai leva sugli elementi che generano benessere tanto più sarai non solo sollecitato a proseguire ma agevolato a capire. La scientificità è la garanzia che ciò avvenga. L'unica, in effetti, in grado di mantenere uno stato di benessere.

In metaforiche pillole, ciascuno dei pilastri portanti del BMS è un tassello indispensabile per ricomporre il puzzle.

COME MASSIMIZZARE LE POTENZIALITÀ DEL TUO ORGANISMO

«Non sentirsi in forma» è la sensazione di disagio che spesso raccolgo in studio dai pazienti. Prima o al di là dell'individuazione di una patologia o di una problematica

metabolica, molte persone avvertono di non avere sufficiente energia. Come se qualcosa non funzionasse a dovere, senza con ciò manifestarsi con un disturbo preciso e localizzato.

Talvolta si accusa lo stress di giornate intense, tra lavoro, famiglia e impegni più o meno mondani. Resta il fatto che, a maggior ragione, far fronte al carico della nostra epoca richiede energia. Un'energia che può darci solo un buon stato psico-fisico.

Il progresso e la cultura della nostra epoca ci fanno sentire come sempre più necessario e possibile inseguire e raggiungere questo stato. Ciò determina frequentemente il ricorso a "rimedi" rapidi, generici, qualcosa che viene spacciato come panacea di tutti i mali. Dal punto di vista scientifico è invece evidente che le cause vanno indagate, che ciascuno è un microcosmo unico, che possono esservi ragioni molto diverse che attentano al nostro benessere. Solo le risposte personalizzate sono dunque veramente adeguate.

Nell'ottica però del progresso e della cultura incalzanti è interessante un concetto di fondo. Quello che investe molti ambiti e settori, quello che coinvolge le persone particolarmente attente all'agognata energia psico-fisica capace di assicurare un ottimo percorso di ottimizzazione della *performance*. Mi piace e condivido l'idea del «percorso» perché presuppone la consapevolezza che occorra muoversi in un vero e proprio cammino combinando più principi, pratiche, conoscenze. Si concilia perfettamente con la logica del BMS e con gli esiti di un abbondante decennio di osservazione concreta dei pazienti.

La massimizzazione delle potenzialità delle persone, tanto cara agli sportivi come a chi ricopre ruoli in cui è richiesta una forte resistenza alle pressioni e una forma idonea a reggere un peculiare carico di lavoro o a chi ha bisogno per molte altre ragioni professionali di una elevata prestanza fisica, passa sicuramente anche attraverso una nutrizione funzionale.

Le risorse del BMS e i benefici della sua applicazione per gli sportivi sono tali da richiedere una trattazione separata. Ma ottimizzare le potenzialità dell'organismo sicuramente interessa anche te. Ciò che è sorprendente, in un'alimentazione personalizzata, è proprio il livello e la durata della risposta dell'organismo. Non è un intervento tampone, investe complessivamente la salute e si sostiene nel tempo.

Ti ho accennato più sopra che concepisco la personalizzazione come percorso nutrizionale e di educazione alimentare disegnati su di te ma anche sui tuoi cambiamenti. Lo sottolineo qui perché anche questo è strettamente connesso con le tue potenzialità. Se ogni età come ciascun sesso esprimono fabbisogni differenti, ciò cui dobbiamo tendere è alimentare e trattare il nostro organismo tenendo conto proprio di quei fabbisogni.

Credo che ora sia molto più chiaro che apprendere abitudini positive non sia solo essenziale per raggiungere l'obiettivo salute ma anche per arrivare a gestire autonomamente la propria tavola.

Questo excursus veloce sulle basi del BMS non è esaustivo ma racchiude una guida all'approccio che mi auguro si riveli preziosa.

Ciò che adesso ci serve fissare è un punto di partenza e questo punto di partenza sei tu, con la tua storia.