Vivi Consapevole

IL MAGAZINE DI MACROLIBRARSI.IT

DIGITAL *detox*

COME PROTEGGERSI DALL'INQUINAMENTO ELETTROMAGNETICO E USARE LA TECNOLOGIA IN MANIERA CONSAPEVOLE

Cucina naturale

Dolci golosi **senza zucchero**

Ayurveda a tavola in inverno

Dieta **GIFT**: che cos'è?

Medicina olistica

Malati di **social**

Vitamina D: e se ti manca?

Scopri la **fermentazione selvaggia**

Numero 59
~~€ 4,10~~ (Gratuito)
Dic 2019 - Feb 2020

CHE COS'È LA DIETA GIFT?

Dimentica restrizione e sacrificio e inizia un percorso di salute con la dieta di segnale

Francesco Garritano

Avrei tanto da dire su questo metodo rivoluzionario che ha cambiato il mio modo di considerare la nutrizione. La Dieta GIFT è il nuovo modo di fare nutrizione che sconvolge la teoria ipocalorica e dà, invece, importanza ai segnali che arrivano al cervello (precisamente all'ipotalamo) dalla periferia, in base al modo in cui ci si alimenta.

UNA DIETA NON DIETA

Si definisce **"dieta di segnale"**, ma non è una dieta per come intende la maggior parte delle persone, ovvero restrizione e sacrificio: si tratta di uno stile di vita da intraprendere e da non abbandonare più in virtù degli importanti risultati che si ottengono in termini di prevenzione primaria e benessere psicofisico.

Non prevede grammature, né chilocalorie, e per questo si discosta dal tradizionale schema delle diete ipocaloriche. La dieta GIFT basa invece i propri principi sulla **qualità del cibo** e sulla soddisfazione della fame naturale, per cui a seconda delle necessità sarà il nostro organismo a deci-

Non prevede grammature, né chilocalorie, e per questo si discosta dal tradizionale schema delle diete ipocaloriche

Dieta GIFT: come cambiano le nostri abitudini alimentari?

Le restrizioni della dieta GIFT riguardano solo i cibi spazzatura e pro-infiammatori che non fanno altro che peggiorare le condizioni di salute. Se abbiamo detto che la dieta di segnale predilige cibo di qualità, allora è indispensabile rimuovere dalle proprie abitudini alimentari zuccheri, farine raffinate, grassi idrogenati, cibo spazzatura, fritture, cibi pre-fritti o precotti.

dere se abbiamo bisogno di un quantitativo maggiore o minore di cibo; inoltre mira al ripristino e al benessere dei nostri assi ormonali fisiologici, stimolandoli correttamente mediante una precisa risposta ipotalamica.

I segnali sono gli **ormoni**, che agiscono all'interno dell'organismo legandosi ai recettori e modulando le funzioni dell'organismo. È possibile, però, che questi segnali non funzionino correttamente e ciò succede ad esempio nelle disfunzioni tiroidee, in caso di ipo e ipertiroidismo.

ORMONI: STA TUTTO LÌ

Ma come agisce la dieta di segnale sugli ormoni? Partiamo dal concetto che all'interno del nostro cervello (ipotalamo) vi è il nostro orologio biologico, che regola il flusso ormonale in base ai segnali che arrivano dalla periferia dell'organismo. Uno di questi, il più importante, è quello della leptina, un ormone fondamentale per il corretto funzionamento dell'organismo. La **leptina** è secreta dal tessuto adiposo quando sono presenti alcuni elementi fondamentali, quali cibo di qualità, in quantità, costante attività fisica e assenza di disturbatori della leptina, come picchi insulinici e stress. In queste condizioni il tessuto adiposo riuscirà a secernere un flusso regolare di leptina, che agirà a livello ipotalamico, attivando tutti gli assi metabolici.

La motivazione e la consapevolezza sono alla base della riuscita del metodo, che è valido per tutti. **Non vi sono controindicazioni** e poche saranno le rinunce reali. I benefici? Benessere, equilibrio psicofisico e aiuto concreto in caso di patologie conclamate.

DIETA GIFT E CRONOBIOLOGIA

La dieta di segnale segue la cronobiologia, quindi nella prima parte della giornata, che è il momento in cui vengono liberati gli ormoni del catabolismo (che bruciano), si deve mangiare di più rispetto alla seconda parte della giornata, quando prevalgono gli ormoni dell'anabolismo (che costruiscono) che stimolano l'acquisizione di peso. Si dovrebbe mangiare come facevano un tempo i nostri nonni: colazione abbondante, pranzo intermedio e cena leggera, scegliendo di mangiare ad ogni pasto tre elementi nutritivi: carboidrati integrali, proteine di qualità e fibre di frutta e verdura.

LEGGI DI PIÙ

Un nuovo paradigma alimentare

Francesco Garritano

Biologo nutrizionista, professionista GIFT, ideatore del metodo anti-infiammatorio ed esperto in medicina di segnale e nutrizione clinica.
www.francescogarritano.it
E-mail: info@francescogarritano.it
Facebook: Francesco Garritano – biologo Nutrizionista

✱ LIBRI CONSIGLIATI

Luca Speciani
Guida Pratica alla Dieta Gift e all'Alimentazione di Segnale
Non esistono scoiattoli obesi
Tecniche Nuove Edizioni, 2016

Lyda Bottino
Belli Dentro, Belli Fuori
La nuova guida pratica alla Dieta GIFT, perché la bellezza è lo specchio di una sana alimentazione
Tecniche Nuove Edizioni, 2018

Puoi acquistarli su macrolibrarsi.it