

# medmagazine

salute bellezza wellness

## ALLERGIE ▶

### PRIMAVERA: TEMPO DI POLLINI

Un italiano su cinque  
soffre di allergie

## PEDIATRIA ▶

### IL BAMBINO TELEVISIVO

Suggerimenti per un  
corretto uso della TV

## #PRESSIONE

100 domande  
100 risposte

## CUORE ▶

### LA RIABILITAZIONE CARDIOLOGICA

Prevenzione e riabilitazione:  
determinanti per consolidare i risultati

## NEUROLOGIA

Che cos'è quello strano  
tremore del Signor P.?

www.medmagazine.info - Anno II - Numero 4 - Marzo-Aprile 2018 - Editore Regia Congressi - Copia Omaggio

MedMagazine  
marzo aprile 2018



## Mangiar bene per star bene

In cosa consiste il Metodo Wellbeing

**Dott. Luca Naitana, dietologo**



Il Metodo wellbeing nasce da una sperimentazione Universitaria fatta da una equipe di nutrizionisti che ha messo in evidenza quanto l'alimentazione sia importante per la salute e la longevità.

Questa intuizione ci ha portato a lavorare da subito in laboratorio affinché questo modo di ragionare sull'alimentazione, cioè prima scegliere i cibi, come cuocerli, come combinarli e quando assumerli, potesse diventare patrimonio comune di salute e trasformarsi in uno stile di vita semplice e utile da seguire per tutti.

Ogni giorno cambiamo milioni di cellule e l'impalcatura delle cellule che cambiamo la fanno gli alimenti che mangiamo.

Quindi un modo per prendersi cura di se stessi che inizia proprio dalla buona tavola. Mangiar bene per star bene, quello che io e la Dottoressa Anna Masi abbiamo chiamato Metodo Wellbeing.

La nostra "rivoluzione" sta non nell'assenza o nella privazione di alimenti, ma nella loro scelta consapevole. Nessuna costrizione o restrizione calorica per perdere peso ma un cambio di stile di vita perché l'obiettivo del Metodo non è solo quello di far arretrare l'ago della bilancia ma amarsi. Quindi un investimento a lungo termine sia sulla linea che sulla salute.

Oggi la maggior parte delle persone vive in quella che si chiama assenza di salute che non è uno stato di malattia né di perfetto benessere.

Questa situazione borderline è la più comune del nostro quotidiano: leggeri malesseri, cefalee, tachicardie, ansia, stress, depressione, dolori diffusi, il senso della vita che sfugge.

Il Metodo Wellbeing con i suoi 5 pilastri (la nutrizione, la depurazione, l'equilibrio acido-base, la salute intestinale e Mind & Spirit) avvolge l'intera sfera dell'individuo cercando di raggiungere il benessere a 360°. Per quanto riguarda in concreto l'alimentazione noi abbiamo osservato che il nostro apparato digerente, in particolare i suoi enzimi, funzionano correttamente in determinati range di condizioni, oltre i quali si instaurano una serie di disturbi.

Questo perché ogni enzima ha un'azione specifica. Alla base dei disturbi che ci affliggono c'è il cattivo stato della chimica dell'organismo.

Questo genera una quantità eccessiva di acidi e scorie che si accumulano in quantità troppo elevate nelle cellule e l'organismo non riesce ad eliminarle causando quella che di norma viene chiamata acidosi o iperacidità.

Vorrei sottolineare che un organismo sano vive



ANNA MASI E LUCA NAITANA PRESENTANO:

# LE RICETTE WELLBEING

UNA NUOVA VIDEORICETTA  
OGNI SETTIMANA

CON IL PATROCINIO DELLA 



bene in leggera alcalinità.

Pensate che la matrice extracellulare che mette in relazione funzionale tra loro 75 trilioni di cellule è leggermente alcalina con un ph tra 7 e 7,4.

Un organismo che "funziona bene", che si disintossica bene, che elimina bene le tossine, che sia un sistema di flusso aperto (cioè in grado di prendere, elaborare e cedere) vive in stato di lieve alcalinità.

Ricordatevi che la **longevità si nutre di alcalinità**; solo un ambiente interno che tenda alla lieve alcalinità è un fattore determinante per il buon funzionamento cellulare.

In considerazione di questo è essenziale combinare bene il cibo, rispettare il timing di assunzione dello stesso, rispettando le regole biochimiche del nostro organismo.

È importante dare la possibilità al nostro corpo che ha dei meccanismi di autoregolazione di tornare nell'arco delle 24 ore alla situazione di partenza, cioè la leggera alcalinità. Proprio per questo nel Metodo Wellbeing sono previsti i cereali integrali a cena preceduti da verdura cruda.

Questa è la nostra rivoluzione.

In sede sperimentale, con la Dottoressa Anna Masi, abbiamo osservato che le proteine animali a cena vengono digerite in 8 ore circa, se si fanno le giuste combinazioni alimentari, altrimenti anche di più, con

conseguente stress degli organi deputati al processo digestivo e con lo sviluppo di fenomeni fermentativi o putrefattivi che potrebbero portare problematiche varie, dall'insonnia all'acidosi, gastrite, ristagno dei liquidi, che poi si traduce in ritenzione idrica e cellulite, poco recupero energetico e muscolare.

I carboidrati integrali a cena vengono digeriti in circa 3 ore, lasciando libero il nostro corpo per circa 9 ore, durante le quali questo che noi abbiamo chiamato semi-digiuno permetterà l'eliminazione degli acidi, delle scorie e di rialcalinizzare i tessuti.

Ricordatevi sempre che il cibo non è solo calorie; diverse componenti della dieta svolgono un'azione biologica sul metabolismo delle nostre cellule e sulla composizione della microflora batterica intestinale. Da questi assunti è nato il nostro libro, Il Metodo Wellbeing, la dieta che ti allunga la vita, pubblicato da Giunti Editore.

Il nostro percorso continua con la collaborazione con la LILT, in particolare con il Professor Schittulli, suo presidente, con il quale abbiamo creato il primo blog di video-ricette scientifico in Italia, per dimostrare che mangiare sano non significa rinunciare al gusto.

Potrete in modo gratuito trovarlo sul sito [www.lucanaitana.com](http://www.lucanaitana.com) e [www.metodowellbeing.it](http://www.metodowellbeing.it) e potrete seguire le ricette anche sulla pagina Instagram wellbeing.

## VUOI CONTATTARE UN NOSTRO MEDICO? Scrivici



Med Magazine si avvale della collaborazione di molti specialisti in vari settori della medicina, esperti del settore e professionisti.

Se siete interessati a contattare uno dei nostri collaboratori potete mandarci una richiesta di contatto alla mail:

[redazione@medmagazine.info](mailto:redazione@medmagazine.info)  
con oggetto: "richiesta contatto specialista"