Donne, cibo e variazioni ormonali: la dieta ciclica “Cyclicity Diet” aiuta a mantenersi in forma ed a migliorare l’aspettativa di vita, presentato il libro a Rende (Video)

Date : 24 aprile 2018

RENDE. Per mantenersi in forma bisogna capire bene come funzionano i nostri ormoni. Lo assicurano Ennio Avolio e Claudio Pecorella, ideatori del metodo Cyclicity Diet, una strategia alimentare che, assecondando le variazioni ormonali del ciclo ovarico, associa i cibi che non minano il peso, ma mirano al benessere generale della donna, in un’ottica di longevità. Questo protocollo è stato sperimentato su un gruppo di pazienti presso la Sezione di Nutrizione Clinica e Nutrigenomica, Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università di Roma Tor Vergata (Prof. Antonino De Lorenzo) ed è attualmente in fase di sperimentazione la valutazione della sua efficacia clinica per una migliore gestione di alcune patologie - quali ovaio policistico, endometriosi, patologie cardiovascolari - presso la Sezione di Nutrizione Clinica e Nutrigenomica, Facoltà di Medicina e Chirurgia dell’Università di Roma Tor Vergata (Prof. Antonino De Lorenzo), il laboratorio di Fisiologia e Patologie Metaboliche della University of California di San Diego (Prof. Sushil Kumar Mahata) e il Dipartimento di Biologia, Ecologia e Scienze della Terra, Università della Calabria (Prof. Marcello Canonaco), con cui i due biologi collaborano. È la prima dieta che permetterebbe alla donna di fare pace col cibo. Non ci sono cibi da demonizzare, ma cibi con effetti diversi: alcuni macronutrienti in un determinato istante possono incidere maggiormente sul bilancio energetico e quindi sul peso, per via delle condizioni fisiologiche legate alla danza degli ormoni, cui ogni donna è sottoposta dall’età fertile alla menopausa. Ormoni, cervello e alimentazione sono quindi legati a doppio filo, proprio perché il meccanismo biologico degli ormoni[1]coinvolti nel ciclo ovarico (estrogeni, progesterone e androgeni), correlato a diverse funzioni del cervello (asse ipotalamo-ipofisi-ovaio), influenza il comportamento alimentare della donna e quindi il suo conseguente equilibrio nel peso.

https://youtu.be/Fbi4B1LfSqY

Ad approfondire l'argomento in modo scientifico è il libro “Cyclicity Diet” di Ennio Avolio e Claudio Pecorella, edito da Falco Editore, che è stato presentato a Rende. “Grazie a mirati interventi su dieta, esercizio fisico e fattori modificabili dello stile di vita, assecondando gli sbalzi ormonali, la paziente potenzierà al contempo la massa magra e ridurrà quella grassa, contrastando gli effetti infiammatori correlati all’obesità, in un’ottica di longevità – ha dichiarato uno degli autori, Ennio Avolio, Biologo nutrizionista, Dottore di ricerca in biologia animale e specialista in Patologia Clinica presso l’Università della Calabria–. Questo è l’approccio forse più innovativo della nostra prescrizione dietetica”.

“Cyclicity Diet non è una lotta ai chili di troppo –ha sostenuto Claudio Pecorella, biologo nutrizionista e co-autore del libro - perché paradossalmente avere una parte di tessuto adiposo nella donna è fisiologicamente sano, per questo vuole essere un metodo per acquisire un’alimentazione più corretta, per mantenersi in forma più a lungo, associando ad ogni fase ovarica la più appropriata attività fisica”.

Gli Autori. Ennio Avolio e Claudio Pecorella, entrambi biologi specializzati nelle migliori Università italiane ed estere ed autori di numerosi lavori scientifici su prestigiose riviste mediche internazionali, hanno dedicato negli ultimi anni le loro attività di studio sui meccanismi di controllo dietetico in risposta alle variazioni ormonali femminili. Sono gli ideatori della metodologia dietetica ciclica conosciuta come Cyclicity Diet e collaborano inoltre con Università italiane ed americane tra cui la University of California San Diego con la quale hanno attualmente in corso diversi progetti riguardanti la nutrizione e le patologie metaboliche.