

ANGELO PULCINI

# Una vita a strati uniti

Il nutrimento e l'esercizio fisico  
per stare meglio oggi e domani

**PICCIN**

Tutti i diritti sono riservati

È VIETATA PER LEGGE LA RIPRODUZIONE IN FOTOCOPIA  
E IN QUALSIASI ALTRA FORMA

È vietato riprodurre, archiviare in un sistema di riproduzione o trasmettere sotto qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo elettronico, meccanico, per fotocopia, registrazione o altro, qualsiasi parte di questa pubblicazione senza autorizzazione scritta dell'Editore. Ogni violazione sarà perseguita secondo le leggi civili e penali.

ISBN 978-88-299-2699-2

Stampato in Italia

---

Copyright © 2014 by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova  
[www.piccin.it](http://www.piccin.it)

*a Federica e Valentina*

## Ringraziamenti

Ringrazio il Prof. Antonio Dal Monte per i preziosi suggerimenti ricevuti su una prima stesura di questo libro.

Ringrazio il Prof. Francesco Stio per le numerose occasioni di confronto e il continuo sostegno durante la stesura di questo lavoro.

Ringrazio le mie figlie, Federica e Valentina, per avermi trasmesso gli stimoli giusti per diffondere il mio messaggio e per la continua e paziente assistenza.

Ringrazio Chiara Guerzoni per avermi accompagnato e talora guidato lungo tutto il percorso della stesura di questo libro.

Ringrazio Giampaolo Roidi per aver tentato di colmare le mie lacune linguistiche.

Ringrazio tutte le persone che hanno creduto in me partecipando al mio studio.

Ringrazio i miei studenti, sia della Facoltà di Medicina che di Scienze Infermieristiche, per aver alimentato il mio entusiasmo a divulgare il messaggio di questo libro.

Ringrazio Marco Marzola per la preziosa collaborazione grafica.

Le eventuali mancanze che dovessero emergere nonostante il sostegno ricevuto sono attribuibili purtroppo solo a chi scrive, ma conto anche sulla vostra comprensione.

Grazie di cuore a tutti!

# Premessa

*Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento e di esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo trovato la strada per la salute.*

Ippocrate, 460-377 a.C.

## La mia premessa è anche una promessa

---

Troppe volte nella mia professione di medico mi sono trovato a dover curare persone affette da malattie che non erano altro che effetti di stili di vita non corretti. Molte di queste persone ignoravano completamente l'esistenza di una relazione tra l'insorgenza delle loro malattie e la conduzione di uno stile di vita non corretto. Per tale motivo non accettavano di buon grado di essere informate che le sole cure mediche non avrebbero potuto restituire loro la guarigione, ma solo limitare i danni provocati dagli errori commessi.

Per fare un esempio: se l'effetto di un errato stile di vita è il diabete alimentare, le cure mediche possono controllare la concentrazione dello zucchero nel sangue, cioè la glicemia, ma non possono guarire il diabete se la persona che ne è affetta non è disposta a modificare anche il proprio stile di vita.

La stessa cosa accade per altri effetti ormai troppo diffusi: ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, e così via.

Ovviamente oltre alle cure mediche è stato sempre prescritto alle persone affette da queste patologie di apportare ritocchi allo stile di vita, con l'intento di ottenere anche la guarigione.

Purtroppo però in tante persone, pur in apparenza collaborative, ho riscontrato frequentemente diverse difficoltà nel mettere in pratica i cambiamenti richiesti.

Le motivazioni addotte erano molteplici, ma l'esperienza mi ha mostrato che alla base vi sono sempre due fattori: l'incapacità di individuare e comprendere la portata degli errori commessi e la non consapevolezza (per non

riuscire a credere) che qualche piccolo ritocco al proprio stile di vita potrebbe realmente consentire di guarire da queste malattie.

Tutto questo mi ha spinto a ricercare soluzioni di facile attuazione che consentano di superare tali difficoltà favorendo l'adozione di stili di vita più appropriati. Nonostante infatti il compito principale del mio essere medico sia quello di curare le persone dalle malattie, so anche che altrettanto importante è prendersi cura della salute delle persone.

Nella mia esperienza ho acquisito la certezza che in questo modo non solo si possono curare e prevenire molte malattie, ma si può ottenere ancora di più: trasformare eventuali debolezze acquisite in brillantezza e utilizzare al meglio il potenziale del nostro corpo.

Così è iniziata la mia sfida: convincere più persone possibile a non commettere errori nel proprio stile di vita, ovvero metterle in condizione di riconoscere i propri errori e di colloquiare con il proprio corpo. Con l'acquisizione di queste capacità aumenta anche la consapevolezza che gran parte della qualità della vita dipende realmente da noi stessi.

La mia sfida prende avvio da uno degli effetti più visibili e nello stesso tempo più ricorrenti di comportamenti errati: l'obesità a vari livelli di gravità, a partire dal sovrappeso. L'obesità è diventata uno dei principali problemi di salute a livello mondiale, per questo da anni si sta tentando di combatterla in tutti i modi.

Ciò spiega anche perché fioriscono da più parti diete di vario tipo, di volta in volta considerate miracolose. Purtroppo però finora i risultati conseguiti per questa via non sono stati e non sono troppo incoraggianti. Questo perché le diete intese in senso stretto (volte cioè prevalentemente alla restrizione calorica) possono curare solo gli effetti degli errori commessi, senza rimuovere il meccanismo che ne è alla base.

È anche in considerazione di tali limiti che ho scelto di puntare direttamente alla cura del meccanismo che sostiene l'obesità, affidandomi a un metodo che, in questo caso, posso sintetizzare utilizzando un vecchio proverbio cinese:

*“Non si risolve il problema di chi ha fame dandogli un pesce, ma insegnandogli a pescare”.*

Seguendo questa logica si può intuire facilmente perché la soluzione del problema non può essere una semplice dieta, cioè il pesce del proverbio, neanche la più “miracolosa”. L'unica vera soluzione possibile è quella di “insegnare a pescare”, che nel nostro caso corrisponde a insegnare a curare uno stile di vita equilibrato.

Per questo motivo il mio lavoro è volto a proporre un metodo valido per

costruire e gestire con semplicità uno stile di vita motorio-alimentare corretto – a tutt’oggi per molti ancora difficile da individuare – affiancato dalla possibilità di verificare, passo dopo passo, se le cose che stiamo facendo sono giuste o sbagliate, imparando ad ascoltare il nostro corpo attraverso l’esame di quattro apparati: pelle, ossa, muscoli e intestino (P.O.M.I.).

Così è nato questo libro, “Una vita a strati uniti” (vi.s.u.).

Spero fortemente che questo libro riesca a consolidare, in chi avrà la pazienza di seguirmi, oltre alla consapevolezza che gran parte della qualità della vita dipende realmente da noi stessi, anche un’altra qualità indispensabile su cui fondare il nostro benessere: l’autonomia nella gestione del nostro operato, senza la quale nessun risultato potrà mai essere solido e duraturo.

Per sviluppare e consolidare queste qualità ci serviremo del daypackfood, uno strumento da me ideato che ci aiuterà a costruire in autonomia la nostra dieta equilibrata e personalizzata, sia per il sedentario che per lo sportivo. Impareremo che questo strumento ci potrà accompagnare per tutta la vita, non solo per garantirci sempre un’alimentazione equilibrata, ma anche per farci comprendere quanto spesso e con quale scarto ci allontaniamo, nella nostra vita quotidiana, da un’alimentazione corretta. Al bisogno, potremo usare autonomamente il daypackfood anche per recuperare il peso forma, ossia come dieta ipocalorica.

Impareremo quindi a conoscere le funzioni più importanti di tutti i nutrienti del daypackfood. Questo da un lato ci servirà per imparare a colloquiare con il nostro corpo e dall’altro ci aiuterà a capire meglio perché abbiamo bisogno di assumere tutti i nutrienti quotidianamente (da qui il concetto di strati uniti).

Il daypackfood ci aiuterà anche a difenderci dalle mode prorompenti cui spesso siamo soggetti, così come dalle fuorvianti informazioni parziali, del tipo “troppe proteine fanno male”, che spesso sentiamo ripetere senza che si abbia la pur minima idea di che cosa si debba intendere per troppe proteine.

In altre parole la vi.s.u., il daypackfood e la verifica di P.O.M.I. mirano a farci acquisire la consapevolezza e l’autonomia che ci consentiranno di prestare le giuste attenzioni a tutti i bisogni del nostro fisico. Dobbiamo sapere che senza queste attenzioni non riusciremo mai a fornire al nostro corpo le giuste dosi di nutrimento e di esercizio fisico di cui esso ha bisogno, le uniche in grado di garantire una migliore qualità della vita.

L’ambizione è veramente grande perché il mio auspicio non è solo quello di aiutarci a stare meglio oggi, ma anche e soprattutto di convincerci che dal benessere presente dipende la qualità del nostro futuro.

*L’unica possibilità che abbiamo per stare meglio domani è quella di puntare a stare meglio oggi.*

Ciò equivale a dire che gli errori che commettiamo quotidianamente fanno parte di un nostro stile di vita errato, spesso consolidato. Mentre oggi questi errori si limitano forse a ridurre la nostra brillantezza, di certo nel loro perpetuarsi non potranno che provocare danni sempre maggiori al nostro organismo, compromettendo inevitabilmente anche la qualità del nostro futuro. A ciò si aggiunga che un organismo in equilibrio, ben nutrito e tonico, può rispondere con più forza agli eventi che possono verificarsi nel corso della nostra vita, dalla banale caduta fino a eventi più seri.

È certamente nei limiti di questo libro non poter disporre del futuro di ciascuno di noi, ma sicuramente esso può rappresentare una valida guida per chiunque scelga di condurre molto a lungo una vita più brillante possibile e sempre a pieno regime. Ricordate:

*L'età anagrafica dipende dal calendario, ma l'età biologica dipende da noi.*

Attenzione però, perché l'obiettivo di questo libro,

*migliorare la qualità della vita, subito e per sempre,*

non si potrà considerare raggiunto se dovesse essere sostenuto da sensazioni negative come la sofferenza e la privazione.

Nello spirito della vi.s.u., infatti, a prevalere devono essere le sensazioni positive e l'obiettivo si potrà considerare totalmente raggiunto solo se due di queste in particolare saranno nostre compagne di vita:

### **il benessere psico-fisico e il piacere del cibo.**

È evidente che il vero obiettivo è il benessere, ma ho voluto distinguere le due sensazioni perché troppe persone ancora oggi pensano che il benessere si possa ottenere solo rinunciando al piacere del cibo.

Ebbene la vi.s.u. può rappresentare un'ottima occasione per scoprire che il piacere del cibo e le gratificazioni che in esso cerchiamo si possono provare con ancora maggiore intensità.

In definitiva benessere e gratificazioni sono *l'unicum* da perseguire e la vi.s.u. offre tutti gli strumenti per raggiungere questo obiettivo.

Resta un ultimo grande ostacolo da superare.

L'esperienza mi ha insegnato infatti che cercare di portare anche una sola persona ad acquisire un appropriato stile motorio-alimentare è una sfida veramente ardua, perché arduo è per chiunque apportare ritocchi anche piccoli al proprio stile di vita. Tuttavia, oltre alla forza delle certezze acquisite

con il mio lavoro, ho accanto a me un altro prezioso alleato: il benessere che si può provare quasi subito dopo avere iniziato a mettere in pratica lo stile di vita proposto in questo libro.

Sarà poi proprio questo alleato, in particolare le accresciute sensazioni di benessere (brillantezza, tonicità e dinamismo) che potremo provare subito dopo aver iniziato la vi.s.u., a convincerci che stiamo andando nella giusta direzione e a spingerci a continuare ad adottare questo stile di vita per sempre.

Ci tengo infine a ribadire che la vi.s.u. non è una moda né il frutto di un miracolo, ma uno stile di vita equilibrato, non diverso da quello auspicato da Ippocrate 2.500 anni fa, ma evidentemente ancora difficile da comprendere e forse ancora più difficile da applicare.

Ecco perché tra gli obiettivi di questo lavoro c'è sia quello di definire con chiarezza e completezza il significato di stile di vita motorio-alimentare equilibrato che quello di rendere questo stile di vita di facile applicazione per ciascuno di noi.

#### **ATTENZIONE!**

**Attraverso un'attenta lettura dei contenuti di questo libro, sarà facile comprendere come i principi di "Una vita a strati uniti", MIGLIORANO LA QUALITÀ DELLA VITA solo ed esclusivamente se messi in pratica nella loro interezza; l'acquisizione distratta e la conseguente applicazione parziale dei suddetti principi, non migliorano parzialmente la qualità della vita: NON LA MIGLIORANO AFFATTO!**



# Indice generale

<b>Glossario</b> .....	1
<b>Capitolo 1</b> .....	3
Perché una vita a strati uniti?.....	3
Allungamento e qualità della vita.....	4
Perché è difficile seguire uno stile di vita equilibrato? .....	6
Alcuni esempi di “conoscenze incomplete” .....	8
Il percorso della vi.s.u. e le conoscenze complete.....	9
<b>Capitolo 2</b> .....	11
La dieta equilibrata normo-calorica vi.s.u. ....	11
Il daypackfood.....	12
Che cosa va nei contenitori del daypackfood?.....	14
Come si riempie un daypackfood? .....	16
Quali sono le informazioni di cui abbiamo bisogno per riempire un daypackfood?.....	16
Dove troviamo queste informazioni? .....	17
Daypackfood – I Strato: l’acqua .....	18
Capienza del I Strato .....	18
Funzioni principali del contenuto del I Strato .....	19
Quale acqua è preferibile bere? .....	20
Daypackfood – II Strato: le fibre (frutta e verdura) .....	21
Capienza del II Strato .....	21
Funzioni principali del contenuto del II Strato.....	23
Daypackfood – III Strato: i cibi ricchi di proteine .....	27
Capienza del III Strato .....	27
Funzioni principali del contenuto del III Strato.....	31

Daypackfood – IV Strato: i cibi ricchi di carboidrati .....	33
Capienza del IV Strato.....	34
Gli zuccheri invisibili.....	36
Funzioni principali del contenuto del IV Strato .....	40
Daypackfood – V Strato: i cibi ricchi di grassi.....	41
Capienza del V Strato .....	42
Funzioni principali del contenuto del V Strato.....	44
Acidi grassi: saturi e insaturi.....	44
Riempiamo il daypackfood con i singoli alimenti .....	47
In quanti pasti consumare la dieta normocalorica vi.s.u. ....	49
Gli Strati della dispensa .....	50
<b>Capitolo 3</b> .....	53
P.O.M.I. (Pelle, Ossa, Muscoli, Intestino).....	53
P.O.M.I.: le foglie, i fiori e il fusto della “pianta uomo” .....	55
Pelle.....	55
Ossa.....	56
Muscoli.....	58
Intestino .....	59
Spie a strati uniti .....	60
<b>Capitolo 4</b> .....	63
Come riacquisire il peso forma con la dieta vi.s.u. dimagrante.....	63
Il peso forma .....	64
La composizione corporea .....	65
Sei step per prepararsi alla dieta vi.s.u. dimagrante .....	65
I step: calcolare il peso in eccesso.....	66
II step: interrompere il meccanismo precursore della sindrome metabolica...	68
III step: perdere solo massa grassa .....	75
IV step: incrementare la massa magra muscolare.....	76
V step: alleggerire il peso dello stress per l’intero percorso .....	78
VI step: decidere in quanto tempo recuperare il peso forma.....	79
Come preparare una dieta vi.s.u. dimagrante .....	82
Daypackfood da circa 1.500 Kcal .....	83
Siamo pronti per riempire il nuovo daypackfood con la dieta vi.s.u. dimagrante .....	85
<b>Capitolo 5</b> .....	89
Attività fisica.....	89
L’attività fisica per svuotare i depositi muscolari degli zuccheri.....	94
Bassa-media intensità.....	95
Medio-alta intensità .....	103

Alta-altissima intensità .....	104
Come cambia la dieta vi.s.u. dimagrante con l'esercizio fisico?.....	106
Grammi di pasta per km percorso .....	108
<b>Capitolo 6</b> .....	109
Che cosa e quanto mangiare quando si pratica "sport" .....	109
L'alimentazione dello sportivo in sei regole .....	110
La prima regola .....	110
La seconda regola .....	111
La terza regola .....	111
La quarta regola .....	112
La quinta regola .....	112
La sesta regola.....	112
Approfondimenti e curiosità.....	113
Acqua .....	113
Allunghi .....	114
Aminoacidi ramificati (BCAA), Triptofano (TRP) e Fatica centrale.....	114
Controllo delle carenze nutrizionali .....	114
Crisi ipoglicemica .....	114
Digestione dei carboidrati complessi.....	115
Dolore .....	115
Durata.....	116
Endorfine e attività fisica .....	116
Freddo.....	116
Massima Frequenza Cardiaca (FC Max) teorica .....	117
Ritmi .....	118
Stato sonno/veglia.....	118
Stretching.....	119
<b>Considerazioni finali</b> .....	121
<b>Come creare il proprio daypackfood</b> .....	123