

# LA SALUTE NUOVA

## *in 7 NOTE*

- *Connessione*
- *Prevenzione*
- *Detossificazione*
- *Nutrizione*
- *Percezione e Movimento*
- *Mente e Relazioni*
- *Ambiente*

*Alfabetizzazione Biologica, Quotidianità, Cambiamento*

*“E’ tempo di cambiare noi stessi !  
Tornare a guardare sinteticamente all’uomo  
ed al suo desiderio politico fondamentale,  
per lo più inespresso, quello di essere felice.  
Sabino Acquaviva*

Gli interrogativi che noi ci poniamo sulla salute, ogni giorno con maggior insistenza, sono gli stessi che riguardano la nostra individualità e la qualità della nostra esistenza.

Questo è il motivo fondamentale per cui la risposta del Medico non ci basta più e sentiamo l’esigenza di capire, interpretare, e promuovere il nostro stato di salute, all’interno di un contesto che comprenda la quotidianità e l’ambiente in cui viviamo.

Alcune semplici considerazioni ci aiutano a comprendere il contesto temporale in cui la nostra Salute si manifesta:

-La nostra Storia Biologica: inizia 5 milioni di anni fa, con la comparsa dell’Australopiteco.

-La nostra Storia Culturale: ha inizio 10.000 anni, con la diffusione della Agricoltura.

In questi ultimi 30 anni il Cambiamento ha prodotto:

- 1) Superamento dello Spazio con Internet (tecnologia).
- 2) Esplosione demografica e Globalizzazione della Società (politica, economia, cultura).
- 3) Scoperta della Priorità Biologica (scienza).

La scoperta della Priorità Biologica significa che:

- a) Tutti gli esseri viventi, piante, animali e popolazione umana, condividono una **matrice biologica** costituita da molecole, processi energetici e metabolici, per cui le somiglianze tra un albero, una farfalla ed un uomo sono assai più numerose ed intime rispetto alle differenze.
- b) Ciascuno di noi è caratterizzato da una **individualità unica**, che continua ad evolvere per tutta la nostra esistenza, attraverso una **connessione ineludibile** con la comunità e l’ambiente.
- c) Tra il concepimento, la nascita, il terzo ed il settimo anno si forma una **memoria biologica, energetica e percettiva**, in larga parte inconscia, preconsocia e preverbale, che modula ogni istante della nostra avventura ed appare attraverso: salute, postura, timbro della voce, parola, mimica, movimento, energia, resilienza, creatività, coraggio, capacità di ascolto, empatia, solidarietà, speranza...

Alla luce delle nuove conoscenze scientifiche la Salute viene interpretata come il mantenimento di attività metaboliche ed energetiche, che si fonda ed è affidato alle loro interconnessioni, pluripotenzialità, diversità e ridondanze. La contrazione o l'indebolimento di uno solo di questi parametri si traduce necessariamente in un impoverimento del nostro stato di salute, che, quando non viene corretto, porta alla sofferenza di uno o più organi.

Secondo questa prospettiva, la valutazione dello stato di salute consiste nella quantizzazione di questa riserva di caratteristiche e di potenzialità, piuttosto che nella definizione di uno stato patologico. Ad esempio, in caso di un disturbo cardiaco occorre integrare la visita specialistica con un accertamento che comprende: assetto immunitario, funzione gastrica, quadro endocrino, con particolare attenzione al testosterone, vitamina D3, funzione tiroidea, stress ossidativo, insulinemia, acidi grassi polinsaturi, ferritinemia, metalli tossici. In questa prospettiva, risultano particolarmente utili i test da carico, perché ci permettono di esplorare la potenzialità delle nostre riserve, come ad esempio: nel test cardiaco da sforzo, nel test da carico di glucosio o in quello con farmaci chelanti per valutare i metalli tossici.

In questo modo il paziente viene interpretato nella sua individualità biologica e comportamentale, costituendo il solo "universo" in cui si realizza l'unicità delle interconnessioni, dei potenziali, delle diversità e delle ridondanze. L'evento patologico si manifesta in seguito a una perdita di "libertà" del grande sistema di relazioni e come tale va interpretato, se vogliamo passare dalla cura di una patologia d'organo alla promozione dello stato di salute ed alla guarigione dell'individuo, all'interno della sua avventura quotidiana.

Le malattie croniche sono precedute da un progressivo decadimento delle attività fisiologica di uno o più sistemi e la prevenzione e la diagnosi precoce hanno oggi lo scopo di intervenire tempestivamente per recuperare quelle funzioni e quei metabolismi che si stanno alterando.

In estrema sintesi possiamo affermare che "é meglio conoscere il Paziente che presenta una determinata malattia, piuttosto che conoscere la Malattia che affligge un determinato paziente." (W. Osler)

L'arte di personalizzare **l'intervento medico** consiste nell'integrare gli elementi sensibili della storia del paziente, i fattori predisponenti ed i fattori scatenanti attraverso le nuove conoscenze: la genomica, la biologia molecolare, la scienza dell'alimentazione, la metabolomica, la medicina quantistica.

Occorre, dunque, passare da un approccio specialistico dedicato alla patologia e terapia d'organo e finalizzato alla prescrizione farmacologica alla formulazione di un programma

personalizzato dedicato al recupero della salute, che coinvolge il paziente, come primo attore responsabile del proprio benessere.

La transizione dalla ricetta al programma finalizzato ad un positivo cambiamento delle scelte comportamentali rappresenta uno dei contributi più importanti ed efficaci della medicina funzionale, ma certamente anche uno dei più impegnativi. Infatti, l'esperienza soggettiva di un programma personalizzato di salute prevede un impegno costante a formulare scelte comportamentali, che necessariamente variano in rapporto alle condizioni della vita privata e professionale, in rapporto alle condizioni ambientali, alle stagioni, agli imprevisti dell'esperienza quotidiana.

Certamente l'efficacia della trasmissione dei messaggi e prima ancora la capacità di ascolto da parte del medico sono affidate a percorsi ed esperienze, che il medico deve aver svolto e maturato a livello personale. **Il medico ed il paziente** divengono, così, intrinsecamente partner nella soggettività e l'ascolto empatico rimane ancora lo strumento diagnostico più importante per il medico. Le discrepanze fra ciò che il medico vede (illness) e ciò che il paziente sente (sickness) sono frequentissime, perché il non sentirsi bene non è causato solo dalla malattia in sé, ma da un insieme di funzioni disturbate, che coinvolgono parametri fisiologici, psicologici e certamente dimensioni culturali. Occorre comprendere che ciò che appare come **malattia non esiste come entità a sè stante** e consiste piuttosto in un insieme di segni, sintomi, comportamenti e patologie tissutali, che si manifestano in un determinato individuo. La sofferenza è sempre mediata in qualche modo anche dalla paura, dai pensieri e dalle credenze, con cui noi valutiamo ed esprimiamo il fatto di essere ammalati. Questi mediatori cognitivi modulano gli stessi sintomi ed i mediatori biochimici. Le comuni attività quotidiane, dieta, esercizio, vita all'aria aperta, interazione sociale, pensieri e ambiente modificano i livelli dei mediatori molecolari e l'equilibrio energetico, come d'altra parte l'età, il sesso, la fase del ciclo mestruale, la stagione, l'ora del giorno.

Per cercare di individuare le cause scatenanti è indispensabile ascoltare con grande attenzione la descrizione del paziente, ricordare che le affezioni croniche sono caratterizzate da cause scatenanti multiple, che uno stesso sintomo in pazienti diversi può avere cause scatenanti diverse e che una stessa causa scatenante può manifestarsi con sintomi diversi nello stesso paziente in tempi diversi.

**Il primo pilastro della guarigione è rappresentato, dunque, dalle relazioni** e la restituzione dello stato di salute, guarigione, prevede percorsi necessariamente diversi da quelli previsti dalla terapia medica specialistica, che è dedicata alla soppressione dei sintomi



attraverso l'uso dei farmaci. I medici in genere sopravvalutano la richiesta di farmaci e sottovalutano il desiderio del paziente di ricevere informazioni. L'effetto placebo è la capacità del medico di far sentire meglio il paziente, indipendentemente dalla terapia e costituisce indubbiamente il fattore principale all'interno della visita. Il placebo dunque non è una pillola o un procedimento, ma una relazione!

**La sfida più importante** e la promessa più forte della medicina di oggi non è il controllo dei costi, l'ingegneria genetica o lo sviluppo di nuove tecnologie, per quanto preziose, ma la implementazione di programmi finalizzati a motivare la gente ad un cambiamento positivo delle proprie abitudini di vita, attraverso la acquisizione di una adeguata educazione biologica. Il rapporto tra medico e paziente è una risorsa critica per questo cambiamento. Per ottenere una buona relazione con il medico è bene che il paziente presenti i suoi obiettivi e le sue attese, spieghi il tipo di informazione di cui ha bisogno. Questa riguarda i rischi, gli effetti collaterali, le strategie non farmacologiche, i risultati negli altri pazienti, le statistiche. Altrettanto importante per il paziente è esprimere i propri sentimenti nei confronti della malattia e come quest'ultima abbia modificato la qualità della sua vita. E' indispensabile che il paziente si disponga a giocare un ruolo assolutamente attivo nella implementazione del programma ed infine valuti criticamente la disponibilità del medico a seguirlo lungo questi percorsi soggettivi.

**Guarire è un viaggio**, comunque carico di sorprese e di tante cose da imparare, in cui le relazioni giocano davvero un ruolo essenziale e prioritario!

Pressante, inoltre, è la richiesta perché il medico condivida e pratichi un approccio multidisciplinare, che include operatori di diversa formazione, dalla medicina specialistica a quella funzionale, molecolare ed energetica.

Noi vediamo, parliamo, trattiamo di "cose" e non ci accorgiamo di vivere e di partecipare, comunque, all'interno di un universo di processi, di relazioni, di energie in continuo cambiamento in rapporto all'ora del giorno, agli incontri, alle attese, agli alimenti assunti, ai desideri, alle memorie, alla speranza !... La nostra coscienza, con la quale riteniamo erroneamente di coincidere, è una parte della nostra vita mentale molto più piccola di quanto pensiamo o immaginiamo: una funzione pulsante, episodica, discontinua, facilmente affaticabile, auto referenziale, perché non possiamo essere coscienti, di quando non siamo coscienti,..... come camminiamo senza pensare, così pensiamo senza pensare !

La certezza scientifica e la consapevolezza che i nostri vissuti quotidiani sono espressione di una realtà astronomicamente vasta, rappresentata dalla nostra individualità biologica ed

energetica, è il fondamento della Educazione Biologica, che rappresenta il nuovo ed unico alfabeto davvero universale.

Quello che i cittadini pensano e percepiscono del mondo influisce sul loro comportamento di elettori, di consumatori e di possessori di risorse. Questo significa che lo sviluppo sostenibile oggi e nei prossimi anni è affidato innanzitutto ad un progetto di **ALFABETIZZAZIONE BIOLOGICA DELLA VITA QUOTIDIANA**, finalizzato a motivare la gente ad un cambiamento positivo delle proprie abitudini di vita.

Il cambiamento che stiamo attraversando, di cui la globalizzazione rappresenta l'aspetto macroscopico, è di proporzioni evolutive più che storiche ed il salto che la specie "uomo" è chiamata a compiere è reso possibile dall'acquisizione e dalla maturazione della consapevolezza della sua natura biologica. Le nostre storie sono in gran parte prodotti del caso: ambiente, attitudini, educazione, apprendimento e incontri si intrecciano e definiscono quella struttura neuro-comportamentale che ci caratterizza e che rimane in gran parte inesplorata per tutta la nostra esistenza.

Alimentazione, detossificazione, visione, parola e udito, postura e movimento, sesso, sonno, strategie del quotidiano, sono gli strumenti e insieme le occasioni attraverso cui si esprimono le nostre scelte e si realizza la nostra capacità di apprendimento e di cambiamento, la nostra performance fisica e mentale, la nostra capacità di amare e di essere amati.

**La Salute, dunque, contiene la nostra individualità biologica e comportamentale e la esprime** con una trasparenza assoluta, necessaria, che oggi possiamo interpretare attraverso 7 Chiavi fondamentali, che comprendono: Connessione, Prevenzione, Detossicazione, Nutrizione, Percezione e Movimento, Mente e Relazioni, Ambiente.

In un'epoca come la nostra, caratterizzata dalla emergenza e dal degrado a molti e vari livelli, ma anche dalla straordinaria disponibilità di mezzi e di conoscenze, per la prima volta abbiamo l'opportunità di formulare comportamenti di salute come progetti di sviluppo dedicati all'uomo e creare una risposta forte e coerente a quella domanda di benessere che vive in ciascuno di noi!

**QUESTIONARIO**  
della  
**SALUTE**  
nella  
**VITA QUOTIDIANA**

**DATI ANAGRAFICI**

Cognome	<input type="text"/>
Nome	<input type="text"/>
Data di nascita	<input type="text"/>
Indirizzo	<input type="text"/>
CAP	<input type="text"/>
Città	<input type="text"/>
Provincia	<input type="text"/>
Telefono	<input type="text"/>
Fax	<input type="text"/>
e.mail	<input type="text"/>
Codice Fiscale	<input type="text"/>

<b>MOTIVO DEL CHECK-UP</b>					
<input type="checkbox"/> Disturbo fisico	<input type="checkbox"/> Disturbo psicologico	<input type="checkbox"/> Sovrappeso/Sottopeso	<input type="checkbox"/> Migliorare la performance		
<b>Gruppo sanguigno</b>					
<input checked="" type="radio"/> 0	<input type="radio"/> A	<input type="radio"/> B	<input type="radio"/> AB	<input checked="" type="radio"/> Rh +	<input type="radio"/> Rh -
<b>Sesso</b>	<input checked="" type="radio"/> Maschio		<input type="radio"/> Femmina		
<b>Peso</b>	<input type="text"/> Kg				
<b>Altezza</b>	<input type="text"/> mt				
<b>BMI</b> kg/m <sup>2</sup>	<input type="radio"/> Sottopeso: 16-18,5	<input type="radio"/> Normopeso: 18,5-24,9	<input type="radio"/> Sovrappeso: 25-29,9	<input type="radio"/> Obesità I: 30-40	<input type="radio"/> Obesità II: >40
<b>Pressione arteriosa</b>		Massima <input type="text"/>	Minima <input type="text"/>		
<b>Battito cardiaco/min al risveglio</b>		<input type="text"/>			

<b>ANAMNESI FAMILIARE</b>				
	<b>Padre</b>	<b>Madre</b>	<b>Fratelli/Sorelle</b>	<b>Nonni</b>
<b>Vivente</b>	anni: <input type="text"/>	anni: <input type="text"/>	anni: <input type="text"/>	anni: <input type="text"/>

<b>Deceduto</b>	anni: <input type="text"/>	anni: <input type="text"/>	anni: <input type="text"/>	anni: <input type="text"/>
<b>Malattia/causa di morte</b>				
Malattie del sistema circolatorio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malattie dell'apparato digerente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malattie dell'apparato respiratorio	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malattie del sistema nervoso	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Diabete	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malattie Renali-Urologiche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Malattie Epatiche	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tumori	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cause accidentali e violente	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

<b>ANAMNESI FUNZIONALE</b>			
<b>Nascita</b>	<input type="radio"/> a termine	<input type="radio"/> prematura <input type="radio"/> <7 mesi <input type="radio"/> 7-8 mesi	<input type="radio"/> oltre termine
<b>Allattamento</b>	<input type="radio"/> materno		<input type="radio"/> artificiale
<b>Sviluppo</b>	<input type="text"/>		
<b>Parola</b>	<input type="radio"/> nella norma	<input type="radio"/> tardiva	<input type="radio"/> logopedia
<b>Deambulazione</b>	<input type="radio"/> nella norma		<input type="radio"/> tardiva
<b>Scolarità</b>	<input type="radio"/> ottima/buona	<input type="radio"/> sufficiente	<input type="radio"/> Insufficiente
<b>Servizio Militare/Civile</b>	<input type="radio"/> Si		<input type="radio"/> No

<b>ANAMNESI PATOLOGICA REMOTA</b>		
<b>Vaccinazioni Amalgame Impianti</b>	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si <input type="text"/>
<b>Malattie ereditarie/congenite</b>	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si <input type="text"/>
<b>Malattie acquisite</b>	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si <input type="text"/>
<b>INTERVENTI CHIRURGICI</b>		
<input type="checkbox"/> Cuore e vasi	<input type="checkbox"/> Intestino	<input type="checkbox"/> Fegato
<input type="checkbox"/> Pancreas	<input type="checkbox"/> Bronchi-Polmoni	<input type="checkbox"/> Tiroide
<input type="checkbox"/> Occhio	<input type="checkbox"/> Orecchio	<input type="checkbox"/> Cervello
<input type="checkbox"/> Scheletro	<input type="checkbox"/> Cute	<input type="checkbox"/> Altro
<b>ALLERGIE DA FARMACI</b>		
<input type="radio"/> No		<input type="radio"/> Si

<b>ATTUALE CONDIZIONE MEDICA - Diagnosi</b>		
<input type="checkbox"/> Buono stato di salute	<input type="checkbox"/> Cardio-circolatoria	<input type="checkbox"/> Bronco-polmonare
<input type="checkbox"/> Gastroenterica	<input type="checkbox"/> Immunitaria	<input type="checkbox"/> Nefro-urologica
<input type="checkbox"/> Ormonale	<input type="checkbox"/> Metabolica	<input type="checkbox"/> Psicica
Altro	<input type="text"/>	

<b>TERAPIA IN CORSO</b>	
<input type="checkbox"/> Antibiotici	<input type="checkbox"/> Farmaci per la funzione cardiaca
<input type="checkbox"/> Antivirali	<input type="checkbox"/> Farmaci per la funzione intestinale
<input type="checkbox"/> Antimicotici	<input type="checkbox"/> Farmaci per la funzione respiratoria
<input type="checkbox"/> Antiparassitari	<input type="checkbox"/> Farmaci per la funzione endocrina
<input type="checkbox"/> Cortisonici	<input type="checkbox"/> Immuno-modulatori
<input type="checkbox"/> Anti-infiammatori	<input type="checkbox"/> Psicofarmaci
<input type="checkbox"/> Anti-ipertensivi	<input type="checkbox"/> Anti-osteoporosi
<input type="checkbox"/> Chemio-terapici	<input type="checkbox"/> Altro <input type="text"/>

<b>SOLO PER SESSO MASCHILE</b>		
Difficoltà a raggiungere/mantenere erezione	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Dolore alla eiaculazione	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Eiaculazione precoce	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Conta spermatozoi insufficiente	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Infertilità	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Data ultimo esame prostatico	<input type="radio"/> < 1 anno	<input type="radio"/> > 1 anno
PSA totale/ libero	<input type="text"/>	
Ecografia trans-rettale	<input type="text"/>	

<b>SOLO PER SESSO FEMMINILE</b>			
Menarca (anni)	<input type="text"/>		
Ciclo irregolare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si	
Dolore pelvico	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si	
Dolore mestruale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si	
Flusso molto abbondante	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si	
Gravidanze (n°)	<input type="radio"/> Nessuna	<input type="radio"/> 1-3	<input type="radio"/> > 3
Allattamento naturale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> < 1 mese	<input type="radio"/> 1-3 mesi <input type="radio"/> <input type="text"/>
Infertilità	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si	
Contracezione	<input type="radio"/> Nessuna	<input type="radio"/> Pillola	<input type="radio"/> Meccanica
Vampate di calore	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si	
Menopausa	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si (età) <input type="text"/>	
Terapia ormonale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si <input type="text"/>	
Desiderio depresso	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> No	
Desiderio iperattivo	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> No	
Data ultima mammografia	<input type="radio"/> < 1 anno	<input type="radio"/> > 1 anno	
Data ultimo PAP test/striscio	<input type="radio"/> < 1 anno	<input type="radio"/> > 1 anno	

<b>ABITUDINI DI VITA</b>			
<b>Fumo</b>			
<input type="checkbox"/> Sigarette	<input type="checkbox"/> Sigaro	<input type="checkbox"/> Pipa	
Ho smesso da: <input type="radio"/> <2 anni; <input type="radio"/> <5 anni; <input type="radio"/> >5 anni			
Al giorno fumavo: <input type="radio"/> >20 sigarette; <input type="radio"/> >10 sigarette; <input type="radio"/> >5 sigarette; <input type="radio"/> <5 sigarette			
<input type="checkbox"/> Non ho mai fumato			
<b>Fa uso di droghe?</b>			
Ora: <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Si	In passato: <input type="radio"/> No <input type="radio"/> Si	Ho smesso da: <input type="radio"/> <2 anni <input type="radio"/> >2 anni <input type="radio"/> >5 anni	
<b>Farmaci</b>	Quotidiani <input type="radio"/>	Settimanali <input type="radio"/>	Occasionali <input type="radio"/>
<b>Sonno</b>	Regolare <input type="radio"/>	Disturbato <input type="radio"/>	Insonnia <input type="radio"/>
<b>Alvo</b>	<input type="radio"/> < 1/die	<input type="radio"/> 1-2/die	<input type="radio"/> > 2/die
<b>Diuresi</b>	<input type="radio"/> regolare	<input type="radio"/> alterata	<input type="radio"/> notturna
<b>Sesso</b>	<input type="radio"/> regolare	<input type="radio"/> occasionale	<input type="radio"/> disturbato
<b>Abitazione</b>	<input type="radio"/> urbana <input type="radio"/> rurale	<input type="radio"/> unifamiliare	<input type="radio"/> condominiale
<b>Lavoro</b>	<input type="radio"/> dirigenziale <input type="radio"/> imprenditoriale	<input type="radio"/> amministrativo <input type="radio"/> libero professionista	<input type="radio"/> operaio <input type="radio"/> agricoltore
	ore/settimana: <input type="radio"/> <30; <input type="radio"/> 40-45; <input type="radio"/> >50; <input type="radio"/> >60		
<b>Auto (km/anno)</b>	<input type="radio"/> <15 mila	<input type="radio"/> 15-30 mila	<input type="radio"/> >30 mila
<b>Cinture allacciate</b>	<input type="radio"/> mai	<input type="radio"/> talvolta	<input type="radio"/> sempre
<b>Stato di salute</b>	<input type="radio"/> eccellente	<input type="radio"/> buono	<input type="radio"/> medio <input type="radio"/> cattivo
<b>Giorni di lavoro persi per malattia negli ultimi 12 mesi</b>	<input type="radio"/> <3	<input type="radio"/> <7	<input type="radio"/> <15
	<input type="radio"/> <30	<input type="radio"/> <60	<input type="radio"/> >60
<b>Relazioni familiari</b>	<input type="radio"/> equilibrate	<input type="radio"/> conflittuali	<input type="radio"/> assenti
<b>Relazioni sociali</b>	<input type="radio"/> equilibrate	<input type="radio"/> conflittuali	<input type="radio"/> assenti
<b>Umore</b>	<input type="radio"/> eccellente	<input type="radio"/> stabile	<input type="radio"/> variabile <input type="radio"/> negativo
<b>Soddisfazione</b>	<input type="radio"/> intensa	<input type="radio"/> media	<input type="radio"/> assente
<b>Ansia</b>	<input type="radio"/> frequente	<input type="radio"/> occasionale	<input type="radio"/> rara
<b>Carattere</b>	<input type="radio"/> competitivo	<input type="radio"/> dominante	<input type="radio"/> insicuro <input type="radio"/> passivo
<b>Rimedi antistress</b>	<input type="checkbox"/> lettura; <input type="checkbox"/> TV; <input type="checkbox"/> lavori di casa; <input type="checkbox"/> ascoltare musica; <input type="checkbox"/> fumare; <input type="checkbox"/> dormire; <input type="checkbox"/> alcol; <input type="checkbox"/> piangere; <input type="checkbox"/> mangiare; <input type="checkbox"/> arrabbiarsi; <input type="checkbox"/> attività sportiva; <input type="checkbox"/> pregare; <input type="checkbox"/> parlare.		



<b>Inquinamento</b>	<input type="checkbox"/> elettromagnetico	<input type="checkbox"/> acustico	<input type="checkbox"/> chimico
<b>Denti (pulizie/die)</b>	<input type="radio"/> <1	<input type="radio"/> 1-3	<input type="radio"/> sempre dopo i pasti
<b>visite dentistiche/anno</b>	<input type="radio"/> <1	<input type="radio"/> 1-2	<input type="radio"/> >2
<b>Tempo libero</b>	<input type="checkbox"/> Attività artistiche; <input type="checkbox"/> Attività sportive; <input type="checkbox"/> Lettura; <input type="checkbox"/> Spettacoli/Cinema; <input type="checkbox"/> Giardinaggio; <input type="checkbox"/> Volontariato; <input type="checkbox"/> Viaggi		

<b>CAMBIAMENTO STILE DI VITA ULTIMO ANNO</b>		
Matrimonio	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Gravidanza	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Figlio: 0-3 anni	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Acquisizione di un nuovo membro familiare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Inizio della scuola	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento di scuola	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Termine della scuola	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento di residenza	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Figlio uscito di casa	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Nuovo importante traguardo personale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento nell'impiego del tempo libero	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento nell'attività religiosa	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento dell'attività sociale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento abitudini alimentari	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento nelle vacanze	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento condizioni e orari di lavoro	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento responsabilità sul luogo di lavoro	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Cambiamento attività lavorativa	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Conflitto con il datore di lavoro	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Perdita del lavoro	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Il coniuge inizia o termina l'attività lavorativa	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì
Pensionamento	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Sì



Cambiamento stato finanziario	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Ipoteca superiore a centomila euro	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Divorzio/separazione	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Riconciliazione con il coniuge	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Trauma o malattia personale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Ricovero ospedaliero	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Peggioramento stato salute di un familiare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Morte di un amico/a	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Morte di un familiare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Morte del coniuge	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Problemi con la giustizia	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Reclusione	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si

<b>SINTOMATOLOGIA ULTIMO ANNO</b>		
Cefalea	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Emicrania	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Capogiri	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Lacrimazione eccessiva	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Congiuntivite	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Borse/Occhiaie	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Affaticamento visivo/disagio agli occhi durante lettura, computer	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Acufeni (fischi, ronzii nelle orecchie)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Calo dell'udito	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Naso chiuso	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Eccessiva formazione di muco nasale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Mal di gola	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Perdita della voce	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Balbuzie	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si

Lingua e labbra gonfie	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Ulcere in bocca	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Infiammazione/sanguinamento gengive	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Sanguinamento dal naso	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Sintomi allergici		
vie respiratorie	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
cutanei	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
intestinali	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Variazioni gusto e olfatto	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Dolore al petto	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Tosse persistente	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Asma	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Episodi di affanno a riposo	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Episodi di affanno durante esercizio fisico	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Palpitazioni	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Ritenzione d'acqua	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Fame incontenibile /inappetenza	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Forte dipendenza da alcuni cibi	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Aumento di peso	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Perdita di peso	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Dolori allo stomaco/addominali	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Diarrea	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Stipsi/poco cibo rende subito sazi	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Acidità /sensazione di cibo fermo nello stomaco	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Gonfiore/coliche post-prandiali	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Flatulenza /cattivo sapore in bocca	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Sangue nelle feci	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Difficoltà ad urinare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Incontinenza urinaria	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si

Urinare notturno	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Prurito/secrezione genitale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Dolore ai genitali	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Dolore muscolare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Rigidità articolare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Gonfiore articolare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Dolore alle articolazioni e ossa	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Mal di schiena		
cervicale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
dorsale	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
lombare	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Micosi	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Calo energia/affaticabilità	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Apatia	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Ridotta autostima	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Sonno disturbato	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Insonnia	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Affaticamento al risveglio	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Ridotta concentrazione	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Cambiamenti di umore	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Scatti di ira	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Nervosismo e tensione	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Diminuzione dell'attenzione	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Diminuzione della memoria	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Vuoti improvvisi di memoria	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Ansietà	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Difficoltà nel prendere decisioni	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Depressione	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Perdita capelli	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si

Pelle e capelli aridi	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Acne	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Prurito cutaneo	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Orticaria	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Rash cutanei	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si

## QUESTIONARIO NUTRIZIONALE

Descriva la dieta (reale) seguita in un ***giorno feriale***, rappresentativo del suo regime alimentare, specificando le quantità, i condimenti, le bevande.

<b>Pane</b> (gr)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 20 gr	<input type="radio"/> 50 gr	<input type="radio"/> 100 gr	<input type="radio"/> > 100 gr
<b>Pasta</b> (gr)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 50 gr	<input type="radio"/> 100 gr	<input type="radio"/> 150 gr	<input type="radio"/> > 150 gr
<b>Pizza</b> /settimana	<input type="radio"/> No		<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Dolci</b> (gr)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> <50 gr	<input type="radio"/> 50-100 gr	<input type="radio"/> 100-200 gr	<input type="radio"/> > 200 gr
<b>Cioccolata</b> (gr)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> <10 gr	<input type="radio"/> 10-20 gr	<input type="radio"/> 20-30 gr	<input type="radio"/> > 30 gr
<b>Succo di frutta</b>	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> <200 mL	<input type="radio"/> 200 mL	<input type="radio"/> 400 mL	<input type="radio"/> > 400 mL
<b>Bevande gassate</b> (lattina)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Zucchero</b> (bustine)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Dolcificante</b> (bustine)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Frutta</b> (porzioni)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Verdura</b> (porzioni)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Legumi</b> (porzioni/sett.)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Uovo</b> /settimana	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Formaggio</b> (gr)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> <50 gr	<input type="radio"/> 50-100 gr	<input type="radio"/> 100-200gr	<input type="radio"/> > 200 gr
<b>Latte</b> (mL)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> <150 mL	<input type="radio"/> 150-300 mL	<input type="radio"/> 300-500 mL	<input type="radio"/> > 500 mL
<b>Yogurt</b> (vasetto 125 gr)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Carne</b> porzioni/settimana	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Pesce</b> porzioni/settimana	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Acqua</b> (lt)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> <1	<input type="radio"/> 1-1,5	<input type="radio"/> 1,5-2	<input type="radio"/> > 2 <input style="width: 40px;" type="text"/>
<b>Birra</b> (lattina)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> > 3 <input style="width: 40px;" type="text"/>

<b>Vino</b> (bicchiere)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> >3 <input type="text"/>
<b>Superalcolici</b>	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> >3 <input type="text"/>
<b>Caffè</b> (tazzine)	<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> >3 <input type="text"/>

Di quali tipi di cottura fa più spesso uso?						
<input type="checkbox"/> Al forno	<input type="checkbox"/> A vapore	<input type="checkbox"/> Bollitura	<input type="checkbox"/> Microonde	<input type="checkbox"/> Frittura		
Quali condimenti usa?						
<input type="checkbox"/> Olio di oliva		<input type="checkbox"/> Olio di riso		<input type="checkbox"/> Altri oli vegetali		
<input type="checkbox"/> Burro		<input type="checkbox"/> Margarina		<input type="checkbox"/> Salse (maionese, etc..)		
<input type="checkbox"/> Aceto		<input type="checkbox"/> Succo di limone				
E' solito mangiare ad orari regolari?					<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Quale tipo di acqua beve?						
<input type="checkbox"/> Del rubinetto	<input type="checkbox"/> Filtrata ( <input type="text"/> )	<input type="checkbox"/> Minerale		<input type="checkbox"/> Oligominerale		
Normalmente mangia						
<input type="radio"/> Meno di quanto desidera		<input type="radio"/> Esattamente quanto desidera		<input type="radio"/> Di più rispetto a quanto desidera		
Sta seguendo un regime alimentare consigliato da un nutrizionista/medico?					<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Consuma regolarmente alimenti di origine biologica?					<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Assume integratori ogni giorno?					<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Ha mai sofferto di disturbi del comportamento alimentare?						
<input type="radio"/> No			<input type="radio"/> Si			
			<input type="checkbox"/> Inappetenza	<input type="checkbox"/> Anoressia	<input type="checkbox"/> Bulimia	
Ha notato correlazione tra l'assunzione di alcuni alimenti e la comparsa di sintomi ?						
<input type="checkbox"/> No						
<input type="checkbox"/> Gonfiore addominale	<input type="checkbox"/> Stipsi	<input type="checkbox"/> Dolori articolari	<input type="checkbox"/> Gonfiore di mani / piedi	<input type="checkbox"/> Occhiaie, borse	<input type="checkbox"/> Stanchezza	
<input type="checkbox"/> Insonnia	<input type="checkbox"/> Lacrimazione	<input type="checkbox"/> Ansia	<input type="checkbox"/> Depressione	<input type="checkbox"/> Irritabilità	<input type="checkbox"/> Tachicardia	
<input type="checkbox"/> Diarrea	<input type="checkbox"/> Dolori muscolari	<input type="checkbox"/> Mal di gola	<input type="checkbox"/> Mal di testa	<input type="checkbox"/> Sonnolenza	<input type="checkbox"/> Difficoltà a concentrarsi	
<input type="checkbox"/> Naso chiuso	<input type="checkbox"/> Male alle orecchie	<input type="checkbox"/> Raucedine	<input type="checkbox"/> Forfora	<input type="checkbox"/> Sfoghi cutanei	<input type="checkbox"/> Altro <input type="text"/>	

Ci sono alimenti particolari di cui sente un forte bisogno?		<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si <input type="text"/>
Ci sono odori/profumi che la fanno star male?		<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si <input type="text"/>
L'evacuazione delle feci è regolare?		<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Numero di evacuazioni/settimana	<input type="text"/>		
Ha formazione di gas intestinale?		<input type="radio"/> No	<input type="radio"/> Si
Pratica esercizio fisico?			
<input type="radio"/> No		<input type="radio"/> Si ✧ volte alla settimana: <input type="radio"/> 1 <input type="radio"/> 2 <input type="radio"/> 3 <input type="radio"/> 4 <input type="radio"/> 5 <input type="radio"/> >5 ✧ minuti / allenamento: <input type="radio"/> 30 <input type="radio"/> 45 <input type="radio"/> 60 <input type="radio"/> 90 <input type="radio"/> >90 <input type="radio"/> poco intenso <input type="radio"/> moderato <input type="radio"/> intenso <input type="radio"/> molto intenso <input type="radio"/> Aerobico <input type="radio"/> Potenziamento <input type="radio"/> Misto <input type="radio"/> Stretching	
L'esercizio fisico Le procura			
<input type="checkbox"/> Benessere, energia	<input type="checkbox"/> Affaticamento, spossatezza	<input type="checkbox"/> Dolori muscolari, articolari	
Come valuta il Suo attuale stato di stress nella vita quotidiana, su una scala da 1 a 4?			
<input type="radio"/> 1	<input type="radio"/> 2	<input type="radio"/> 3	<input type="radio"/> 4
Indichi il principale aspetto della Sua salute che vorrebbe migliorare			
<input type="checkbox"/> Alimentazione	<input type="checkbox"/> Funzione intestinale	<input type="checkbox"/> Benessere	
<input type="checkbox"/> Peso corporeo	<input type="checkbox"/> Energia	<input type="checkbox"/> Funzione mentale	



# ANALISI GUIDATA

## Sintomi fondamentali di riferimento:

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Anafilassi/Shock  | <input type="checkbox"/> Variazioni di umore |
| <input type="checkbox"/> Perdita coscienza | <input type="checkbox"/> Vuoti di memoria    |
| <input type="checkbox"/> Insonnia          | <input type="checkbox"/> Pensieri ossessivi  |
| <input type="checkbox"/> Affaticabilità    | <input type="checkbox"/> Confusione          |
| <input type="checkbox"/> Nausea            | <input type="checkbox"/> Dispnea             |
| <input type="checkbox"/> Diarrea           | <input type="checkbox"/> Palpitazioni        |
| <input type="checkbox"/> Stipsi            | <input type="checkbox"/> Vertigini           |
| <input type="checkbox"/> Orticaria         | <input type="checkbox"/> Cefalea/Emicrania   |
| <input type="checkbox"/> Sudorazione       |  |

Altri:

## 1 Siete sensibili ai profumi, gas di scarico o forti odori?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

Chi presenta una sensibilità eccessiva a sostanze volatili può avere squilibri nelle vie di detossificazione metabolica. Recenti contributi indicano una forte correlazione tra sensibilità chimiche multiple, la sindrome da fatica cronica e la fibromialgia.

Molti di questi pazienti possono presentare squilibri o insufficienze nella fase I e/o II di detossificazione epatica. La individuazione di questi difetti permette di formulare una terapia nutrizionale, integrata ed efficace.



**2** Avete reazioni gastrointestinali o del sistema nervoso dopo aver ingerito cibi contenenti soia, aspartame o monosodio glutammato?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

Chi presenta reazioni, quali eccitazione, disturbi intestinali, variazioni dell'umore, alterazioni della funzione cardiaca in seguito alla assunzione di aspartame o di alimenti contenenti monosodio glutammato, tra questi anche la soia, potrebbe essere carente di magnesio, aminoacidi essenziali, in particolare di leucina, isoleucina, lisina, Vitamina E, oppure potrebbe assumere enzimi proteolitici.

In questo caso è indicato evitare questi alimenti ed integrare l'alimentazione con: magnesio, vitamina E, Curcuma, Ginkgo Biloba, ed eventualmente sospendere l'assunzione di enzimi proteolitici.

**3** Avete alterazioni dell'attività mentale/emotiva o reazioni allergiche quando consumate alimenti contenenti solfiti: vino, frutta secca, vegetali.

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

Una risposta positiva a questa domanda può indicare una ridotta detossificazione dei solfiti attraverso la loro conversione in solfati da parte della solfito ossidasi. Questa condizione può essere aiutata con la integrazione di molibdeno che è necessario per il funzionamento dell'enzima. E' importante non superare i 400 mcg/die di molibdeno per non provocare una eccessiva perdita di rame con le urine.

**4** Avete reazioni negative dopo avere consumato cibi o bevande contenenti caffeina quali:

• Eccitazione, palpitazioni, tremori, insonnia?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

• Aumento delle artralgie o delle mialgie?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO



• **Sintomi da ipoglicemia: sonnolenza, confusione, fame, irritabilità ?**

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

La caffeina viene detossificata quasi esclusivamente dal fegato ad opera del citocromo P450 – 1A2.

I pazienti che presentano una forte reazione alla caffeina possono avere una ridotta attività di questo enzima od uno squilibrio tra la fase I e II di detossificazione epatica.

Numerosi pazienti con ridotta attività del citocromo P450 lamentano frequentemente insonnia ed eccitazione in seguito a consumo di caffeina. Altri pazienti con fibromialgia ed artralgia presentano una aumentata attività del citocromo. In tutti questi pazienti è importante valutare fattori relativi allo stile di vita, alla produzione di endotossine, alla esposizione a esotossine, al consumo di farmaci. Una varietà di farmaci quali la Cimetidina, alimenti come il pompelmo contenenti naringenina ed i metaboliti prodotti da batteri intestinali in caso di disbiosi, come i lipopolisaccaridi, possono inibire l'attività del citocromo.

**5 Avete reazioni negative a cibi e bevande contenenti i conservanti sodio e potassio benzoato?**

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

Questi pazienti possono presentare una ridotta attività della fase II di detossificazione epatica con particolare riguardo all'attività di coniugazione operata dalla glicina. In questi pazienti questo aminoacido viene probabilmente sintetizzato in quantità insufficienti, per cui ne viene indicata la somministrazione.

**6 Avete disturbi quando consumate i seguenti alimenti ?**

• Vino rosso

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO



• **Formaggi**

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

• **Banana**

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

• **Cioccolata**

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

L'enzima monoaminossidasi detossifica la tiramina, un vasodilatatore contenuto in questi alimenti: Una ridotta attività di questo enzima comporta frequenti ed intense cefalee in seguito all'assunzione dei sopracitati alimenti.

Poiché l'enzima detossifica anche l'adrenalina, la cadaverina e la putrescina, questi pazienti possono lamentare sintomi da stress cronico e disbiosi intestinale. Il quadro naturalmente si aggrava se vengono assunti farmaci inibitori dell'enzima (anti-MAO).

**7** Avete consumato regolarmente o assumete attualmente acetaminofene?

Grammi settimanali:

Numero settimane:

Chi consuma regolarmente farmaci contenenti acetaminofene produce un carico eccessivo sulla fase II di detossificazione del fegato e precisamente sulla coniugazione con lo zolfo e con l'acido glucuronico. E' stato dimostrato che una singola dose di acetaminofene può ridurre del 50% le riserve di zolfo.

La somministrazione di acetaminofene negli animali da esperimento produce un rapido svuotamento delle riserve di glutatione, di metionina e di cisteina.

L'assunzione di acetaminofene in fase di digiuno o in associazione con alcool riduce ulteriormente e sensibilmente il potere detossificante del fegato.

**8** Presentate ittero in seguito a digiuno?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO



**9** Avete mai presentato ittero?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

**10** Siete affetti da Sindrome di Gilbert?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

I pazienti che presentano un ittero durante il digiuno possono presentare la Sindrome di Gilbert causata da una ridotta funzione dell'enzima UDP-glucuronosil-transferasi, da cui dipende la glucuronidazione epatica. E' stato dimostrato che questi pazienti hanno difficoltà a detossificare numerose altre sostanze che normalmente vengono coniugate con l'acido glucuronico.

**11** Siete allergici agli antibiotici?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

Chi ha una ridotta capacità di detossificazione attraverso la coniugazione con lo zolfo può reagire ai farmaci che contengono zolfo.

**12** Avete reazioni in seguito all'assunzione di aspirina?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

Gli individui che presentano reazioni negative all'aspirina possono avere un'aumentata sensibilità nei confronti delle sostanze ossidanti a causa di un polimorfismo genetico dell'enzima glucosio 6 fosfato deidrogenasi.



### 13 Vi sentite male in seguito ad una piccola ingestione di alcool?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

L'alcool viene detossificato innanzitutto per mezzo dell'enzima alcool deidrogenasi. Esiste un'ampia variabilità genetica di questa funzione ed alcuni gruppi etnici come gli asiatici e gli indiani d'America presentano una ridotta attività dell'enzima. Quando viene assunta una quantità eccessiva di alcool una parte viene detossificata attraverso un'enzima del sistema P-450.

Questo può condurre ad una riduzione dei livelli di glutazione per eccessivo stress ossidativo. Il test con l'aspirina si dimostra utile anche per valutare il grado di stress ossidativo in chi assume alcool.

Se all'assunzione di alcool si associa quella di acetaminofene si produce una quantità eccessiva di N - acetil-p-benzochinonemia (NAPQI).

La NAPQI è neurotossica ed epatotossica se non viene immediatamente detossificata mediante assunzione di glutazione.

### 14 Quanto alcool consuma settimanalmente?

- POCO                       MODERATO                       MOLTO

### 15 Avete una storia personale o familiare di:

#### Cancro : Mammella, Polmone, Prostata, Colon ?

- SI                       NO                       NON SO

Una storia personale o familiare che contenga una qualsiasi delle patologie soprannominate dimostra una insufficiente o squilibrata capacità di detossificazione nei confronti di agenti cancerogeni. Valori eccessivamente alti della fase I di detossificazione epatica si accompagnano alla produzione di composti tossici e carcinogeni. Ormoni steroidei metabolizzati dal sistema enzimatico citocromo P 450 possono in alcuni casi essere modificati in composti ancora più attivi. Ad esempio, il progesterone, viene trasformato in androstenendione.

Le fasi I e II mostrano un elevato grado di polimorfismo genetico. Inoltre, lo stile di vita, l'ambiente di lavoro, l'alimentazione, il fumo possono portare ad una maggiore incidenza di cancro come conseguenza di una alterata interazione tra sostanze xenobiotiche ed il sistema enzimatico di detossificazione.



### Allergie alimentari e/o ambientali?

SI

NO

NON SO

Pazienti con intolleranze e/o allergie alimentari presentano una alterata permeabilità della barriera intestinale, attraverso cui passano molecole di larghe dimensioni che possono indurre reazioni allergiche ed impegnare i filtri detossificanti del fegato, intestino e rene.

### Asma

SI

NO

NON SO

### Parkinson

SI

NO

NON SO

Queste condizioni sono associate ad una ridotta capacità di detossificazione della via dello zolfo (sulfazione o sulfossidazione). Per chi soffre d'asma l'attacco può essere scatenato da allergeni o da sostanze conservanti come i solfiti. In questo ultimo caso si raccomanda la somministrazione di molibdeno.

### Alzheimer

SI

NO

NON SO

### Malattie autoimmunitarie: Tiroidite, Lupus, Artrite Reumatoide, Spondilite Anchilosante, Sclerosi a placche,

SI

NO

NON SO

Queste affezioni hanno una componente ereditaria e possono essere associate ad una aumentata produzione di citochine e ad un aumentato stress ossidativo. Occorre valutare la permeabilità intestinale in modo da impedire il passaggio di elementi tossici o allergizzanti. La colonizzazione dell'intestino con batteri patogeni può produrre una reattività crociata di tipo immune inducendo sintomi artrici.

## **16** Assumete attualmente farmaci antiacidi (cimetidina, ranitidina, ecc.)?

SI

NO

NON SO

POCO

MODERATO

MOLTO

Questi farmaci inibiscono l'attività del citocromo P 450 e producono una forte riduzione del filtro di detossificazione epatica.



**17** Avete reazioni negative dopo l'ingestione di agrumi: pompelmo, arancia, mandarini?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

La regolare assunzione di pompelmo porta alla soppressione dell'attività di uno degli enzimi del sistema citocromo P 450 per azione del flavonoide naringenina, che è contenuto solo nel pompelmo e non negli altri agrumi. Questa azione può essere sfruttata per prolungare l'azione della ciclosporina che viene detossificata dallo stesso enzima ed in quei pazienti i cui valori di detossificazione della fase I sono troppo elevati.

**18** Avete disturbi dopo aver ingerito cipolla o aglio?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

La cipolla e l'aglio contengono composti organici solforati, che alcuni pazienti non sono in grado di detossificare.

**19** Assumete regolarmente ormoni (pillola, cerotti, creme)?

- SI                       NO                       NON SO  
 POCO                       MODERATO                       MOLTO

Gli ormoni vengono detossificati sia dalla fase I che dalla fase II, in particolare lungo la via della glucuronidazione e della sulfazione. E' frequente riscontrare una ridotta funzione di una o più vie.

L'integrazione con terapia ormonale, con promotori dell'attività ormonale (ginseng, dong quai, liquirizia, alfa alfa) e nutrienti alimentari (isoflavoni della soia, acidi grassi essenziali, fibra) sono strumenti importanti per modulare l'equilibrio ormonale.



## 20 Quanto tabacco consuma giornalmente?

POCO                       MODERATO                       MOLTO

(specificare)

La nicotina viene metabolizzata a cotinina nei polmoni e nel fegato attraverso il citocromo P 450. Chi fuma o è esposto al fumo è sottoposto ad un eccessivo stress ossidativo ed all'azione di prodotti cancerogeni.

## 21 Specificare i sintomi che avvertite abitualmente:

- |                            |                          |                          |                              |
|----------------------------|--------------------------|--------------------------|------------------------------|
| • <u>diarrea</u>           | <input type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO | <input type="radio"/> NON SO |
| • <u>stipsi</u>            | <input type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO | <input type="radio"/> NON SO |
| • <u>meteorismo</u>        | <input type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO | <input type="radio"/> NON SO |
| • <u>gastralgia</u>        | <input type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO | <input type="radio"/> NON SO |
| • <u>rigurgito</u>         | <input type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO | <input type="radio"/> NON SO |
| • <u>eruttazioni</u>       | <input type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO | <input type="radio"/> NON SO |
| • <u>dolori addominali</u> | <input type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO | <input type="radio"/> NON SO |
| • <u>colon irritabile</u>  | <input type="radio"/> SI | <input type="radio"/> NO | <input type="radio"/> NON SO |

Si ritiene che i gruppi sanguigni A e B abbiano un numero inferiore di recettori per l'*Helicobacter pylori* rispetto al gruppo O, che risulta quindi più esposto alle complicanze di questo battere.

I metalli tossici sono una frequente concausa di alterazioni della funzione intestinale e di disbiosi.



**22** Siete stati contaminati da sostanze chimiche: pesticidi, solventi organici ?

SI

NO

NON SO

(specificare nome della sostanza e la data):

Chi è stato esposto a queste sostanze può presentare una serie numerosa di disturbi secondari alla compromissione dei sistemi di detossificazione: artromialgie, turbe immunitarie endocrine, cardiovascolari, genitourinarie e del sistema nervoso.

Le sostanze tossiche si accumulano nel tessuto adiposo e vengono lentamente rilasciate in circolo soprattutto durante un periodo di dimagrimento.

E' per questo motivo che si sconsiglia di dimagrire alle donne durante il periodo dell'allattamento.

**23** State assumendo i seguenti farmaci?

• aspirina  SI  NO  NON SO

• ibuprofene  SI  NO  NON SO

Chi assume questi medicinali può presentare una ridotta funzione detossificante del fegato ed alterazioni della permeabilità intestinale. Cefalee ricorrenti e sintomi allergici, ulcera, colite, Crohn, ne risentono in modo specifico.

L'uso di sostanze steroidee e FANS aggrava ulteriormente le condizioni della permeabilità intestinale.

**24** Soffrite o avete sofferto in passato di sindrome premestruale: dolori al seno, crampi addominali, vertigini, variazioni di umore?

SI

NO

NON SO

Nella sindrome premestruale occorre valutare la dieta, lo stile di vita, l'equilibrio ormonale ed il potere detossificante del fegato.

Si consiglia di ridurre la percentuale dei grassi soprattutto di quelli saturi, di incrementare l'assunzione di fibre naturali, di assumere isoflavoni della soia ( che esercitano una favorevole modulazione degli estrogeni) ed integratori contenenti vitamina E, omega 3 e ridurre l'assunzione di alcool e caffeina.