





Nutristyle di Bologna

Da Agenzia Stampa Dire (www.dire.it) – Chi è ossessionato dalle calorie contenute nei cibi potrebbe da oggi avere un'altra attenzione: i mitocondri. A fronte di un futuro in cui le malattie saranno sempre più derivanti da cibo e alimentazione, il problema non è costituito tanto dalle calorie, ma dall'attivazione o meno dei mitocondri: organuli presenti in tutte le cellule del corpo umano, che hanno il compito di trasformare glucidi, lipidi e protidi in energia, calore e metaboliti.

È quanto sostiene il prof. Antonio Monti, che ha presentato l'innovativa dieta mitocondriale del Nutristyle, a cura della direzione scientifica del gruppo Mare Termale Bolognese – Circuito della Salute Più (guidata dallo stesso Monti), nella cornice del "Villaggio della Salute Più", ai piedi dell'Appennino bolognese.

Questa dieta pone l'accento non tanto sul mero apporto calorico dei cibi, ma sulla loro composizione in termini di oligonutrienti, che hanno la finalità di attivare i mitocondri cellulari, alla base della salute e del benessere. Secondo Monti, infatti, "le patologie metaboliche sono date spesso da una disfunzione dei mitocondri. Se mangiamo male è perché i minerali che assumiamo, che sono il fondamento dell'attività metabolica dei mitocondri, non sono in sintonia con la nostra nutrizione. Per questo dobbiamo scegliere il cibo da mangiare per la nostra dieta in questa funzione, non per le calorie". Di conseguenza "è inutile fare attenzione a grassi e carboidrati in eccesso, se poi non prestiamo attenzione a come vengono assimilati nel nostro organismo e a quali oligonutrienti vengono introiettati". E la questione della corretta alimentazione, sottolinea Monti, è centrale non solo per eliminare i chili in eccesso, ma soprattutto per il benessere del corpo e la prevenzione delle malattie più comuni legate all'alimentazione, che sono in aumento, soprattutto tra i giovani. Per questo ben vengano tutte le proposte che stimolano l'attività mitocondriale oltre agli oligonutrienti: l'assunzione di acqua mineralizzata (scegliendo quella più adatta al proprio metabolismo), l'attività fisica, l'idrotermoterapia (cioè l'aumento termico controllato).<

"I problemi più preoccupanti per la salute pubblica nei prossimi anni riguardano obesità, diabete, ipertensione e tutta una serie di affezioni metaboliche (colesterolo, dislipidemie, trigliceridi) che trovano la loro ragion d'essere in una errata alimentazione". Per esempio, spiega Monti, "negli Stati Uniti il 10% della popolazione giovanile maggiorenni è già affetta da diabete e ipertensione a causa dell'eccesso di zuccheri e delle bevande dolcificate". Una realtà confermata anche dal decimo rapporto sulla sanità italiana realizzato dall'Università Tor Vergata e presentato il 4 novembre scorso alla Camera dei deputati, secondo il quale le malattie degenerative hanno già raggiunto la loro massima espressione, mentre saranno in aumento quelle di derivazione alimentare.

[Read More](#)