



Primo Piano - Salute, Sistema Metabolico Bruni: non più a dieta ma in salute

Roma - 12 gen 2022 (Prima Notizia 24) Niente più dieta ferrea, da oggi si dimagrisce con il metodo Bruni.

Emiliano Bruni, dopo la laurea in Scienze Biologiche - indirizzo Biomolecolare, conseguita nel 2001, si è subito aperta una parentesi lavorativa di 5 anni in aziende multinazionali farmaceutiche. Non era quello che desideravo ma mi ha permesso di approfondire in maniera pratica la conoscenza in ambito farmacologico e clinico, nello specifico antibiotici e farmaci dell'area cardiovascolare. A latere ho continuato a studiare la biologia molecolare, la biologia cellulare ed il metabolismo umano: la visione molecolare ed il senso critico delle cose sono il vento in poppa per dirigere gli studi di nutrizione controcorrente. La Genetica incontra la Nutrizione Umana insomma i miei studi si orientano verso la Nutrigenomica. Nel 2007 ho inaugurato il primo Centro per lo Studio delle Intolleranze Alimentari a Teramo. Dopo soli 10 mesi, in ragione della enorme mole di lavoro e del successo di tale iniziativa, ho aperto il Centro di Nutrizione Dott. Bruni, caratterizzato dalla visione olistica della nutrizione umana. Così ho portato nella mia città natale, con non poca emozione, i primi test di Nutrigenetica. Dott. Bruni ma il BMS è una nuova dieta? Il BMS è un sistema concettualmente innovativo, nato per valutare la persona nella sua interezza fisiologica, metabolica e genetica ed elaborare attorno ad essa un percorso nutrizionale e nutraceutico personalizzato, efficace, ma soprattutto sostenibile nel tempo. Non è assolutamente una nuova dieta, ci tengo a ribadirlo: al contrario il BMS indaga l'unicità della persona per creargli attorno un percorso esclusivo. Ci dice come è arrivato ad elaborare questo sistema? Il Nutrizionista che lavora davvero a contatto con i pazienti e non si limita a fare ricerca di base, sa molto bene che ogni condizione clinica richiede un'analisi accurata per essere affrontata in maniera efficace. Il mio obiettivo era quello di elaborare un sistema in grado di sintetizzare efficacemente discipline apparentemente assai distanti tra esse: la Nutrigenetica, la Nutrizione funzionale, la Cronobiologia, la Nutraceutica, lo studio del Microbiota. Tali discipline nel BMS vengono messe in stretta relazione e si fondono in una proposta nutrizionale e nutraceutica efficace. Volevo creare un sistema che mettesse al centro la persona per coinvolgerla in un processo di conoscenza del proprio metabolismo e delle proprie dinamiche. Quando le scelte alimentari vengono fatte sulla base di valutazioni genetiche, la persona le fa proprie e quindi si radicano facilmente nella sua quotidianità. Unire la Nutrigenetica con la Nutrizione funzionale è stato un passaggio naturale: il potere terapeutico degli alimenti si esprime al massimo quando conoscendo le variabili genetiche individuali, siamo in grado di proporre gli alimenti e le combinazioni alimentari più efficaci. Per far sì che le scelte nutrizionali e nutraceutiche fossero davvero oculate è stato necessario applicare la Cronobiologia ai modelli nutrizionali che andavamo a proporre, così da strutturare i percorsi dietetici sulla base di precise regole biologiche. Un esempio aiuta a comprendere concretamente questo concetto: ogni donna in fase fertile sa bene che le oscillazioni ormonali mensili

comportano variazioni metaboliche ed umorali che influenzano profondamente il proprio comportamento alimentare, nel BMS le scelte alimentari vengono fatte sulla base di tali variazioni con l'obiettivo di rendere sinergica la scelta nutrizionale con quella metabolica. La Cronobiologia permette di "organizzare" in maniera meticolosa le scelte nutrizionali, sia all'interno della giornata che nell'arco della settimana e del mese. Un sistema che analizza la persona nella sua interezza doveva assolutamente valutare la condizione gastrointestinale dell'individuo, lo studio del Microbiota ha reso questo processo rapido ed accurato. Nel BMS viene posta massima attenzione alla buona funzionalità del sistema gastrointestinale, non c'è salute senza di essa. Le combinazioni alimentari e le scelte nutrizionali danno massima priorità al ripristino di una condizione di eubiosi intestinale. Chi l'ha aiutata a sviluppare il BMS? Il BMS è nato grazie alla collaborazione del dott. Yuri Canfora psicoterapeuta di grande esperienza, egli ha permesso di tracciare gli approcci nutrizionali più adatti a precise condizioni emotive. Ignorare la condizione emotiva e psicologica dell'individuo, sarebbe un grosso errore strategico, nel BMS poniamo massima attenzione a queste dinamiche. Il dott. Keith Grimaldi, genetista di fama internazionale, negli anni ha sviluppato test di Nutrigenetica sempre più efficaci che nel BMS hanno fatto davvero la differenza. Scegliere specifici geni nelle analisi Nutrigenetiche, vuol dire conoscere le corde giuste in uno strumento complesso come quello del metabolismo umano. Il dott. Matteo Renzi, esperto informatico mi ha aiutato in maniera instancabile negli ultimi anni! Con la sua tenacia è riuscito a tradurre in algoritmi altamente performanti, le variabili contemplate in BMS. Renzi ha creato un'applicazione dedicata al BMS unica nel suo genere: basti pensare che sulla base di quanto vi ho detto circa la complessità del sistema, l'applicazione restituisce le combinazioni alimentari più affini alla singola condizione clinica così da proporre alla persona scelte dietetiche altamente personalizzate. Un bellissimo lavoro di equipe che non sarebbe stato mai possibile senza le migliaia di pazienti che in più di 13 anni hanno avuto fiducia nel metodo e lo hanno fatto proprio, sono loro che hanno fatto la differenza perché alla prova dei fatti ciò che conta e che le persone tocchino con mano i benefici di quanto stanno mettendo in pratica. Ma perché lei parla di sistema e non di dieta? La risposta è molto semplice, io non volevo creare un modello dietetico ed applicarlo indistintamente a tutti, mi interessava capire perché la maggior parte delle diete nel breve periodo fallissero e perché le persone avevano ricordi negativi di tali esperienze. Risultava palese come nella maggior parte delle situazioni, venisse ignorato lo stato della funzione gastrointestinale, del sistema immunitario, del ciclo sonno veglia, veniva ignorata la condizione ormonale ed in particolare non si valutava quasi mai la condizione psicologica. Quello che io percepivo era che le persone si sentivano prigionieri in percorsi dietetici che in sostanza risultavano estranei alla loro essenza. Per questo oggi parliamo di BMS, un sistema in grado di creare modelli altamente personalizzati. Se ho ben capito è il BMS che si adatta all'individuo e non il contrario? Esatto! È esattamente questo che cercavo di ottenere all'inizio dei miei studi. Sulla base di precise valutazioni, con l'aiuto dell'informatica ed applicando diverse discipline in ambito nutrizionale e metabolico, siamo arrivati a creare un sistema in grado di fare una valutazione globale estremamente approfondita e proporre soluzioni nutrizionali estremamente pratiche ed efficaci. Mi lasci sottolineare un aspetto: quando le scelte nutrizionali vengono proposte sulla base di tali ragionamenti le persone le fanno proprie perché si rendono conto che è la genetica

stessa ad indicarci la direzione giusta. Le faccio un esempio concreto, la Nutrigenetica indaga, tra l'altro, quei geni che sono responsabili di un'alterata sensibilità al Nichel, questi geni sono coinvolti nei processi di detossificazione, nella regolazione dello stress ossidativo nonché nella modulazione di molecole infiammatorie quali sono le citochine. Quando ci troviamo di fronte a specifiche mutazioni presenti in questi geni, l'organismo tende a sviluppare un'alterata sensibilità al nichel: in questi casi l'intervento nutrizionale e nutraceutico sono portati avanti in maniera estremamente consapevole dalla persona, perché essa comprende molto bene il razionale di tali scelte. In maniera del tutto naturale tali scelte entrano a far parte delle abitudini alimentari stabili della persona: in pratica vuol dire non far sentire le persone "a dieta", ma attori protagonisti di un percorso di rigenerazione. Ecco perché voglio parlare di metodo e non di dieta! Perché lei insiste sul concetto di sostenibilità? Basti pensare che il BMS non propone mai diete pesate, dove le persone impazziscono e si stressano a quantificare ogni alimento. Per arrivare a questo modello nutrizionale non pesato, focalizziamo l'attenzione delle persone sull'importanza delle combinazioni alimentari, sul potere terapeutico degli alimenti e sul momento della giornata in cui essi vengono proposti. Tale strategia nutrizionale modula in maniera efficace il senso di sazietà ed in questo modo la persona si trova a suo agio nel percorso nutrizionale proposto. Al di là di qualche consiglio di massima, dico espressamente di non pesare gli alimenti, proprio per focalizzare l'attenzione sulle scelte giuste e rendere fruibile il percorso di salute. Sentirsi a proprio agio e percepire il benessere dentro di sé ed al contempo trovarsi di fronte ad un percorso nutrizionale semplice: tutto ciò rende il BMS sostenibile. Mi perdoni se insisto: quando le scelte nutrizionali vengono sostenute dalle evidenze della Nutrigenetica tutto ciò diventa estremamente efficace. Perché lei parla anche di scelte Nutraceutiche personalizzate? L'anamnesi estremamente approfondita imposta dal BMS e le conoscenze dei parametri genetici danno l'opportunità unica di utilizzare specifici integratori alimentari o probiotici in maniera quasi chirurgica. La Nutrigenetica fornisce quel valore aggiunto in grado non solo di indirizzare in maniera efficace le scelte nutrizionali, ma di intervenire strategicamente con molecole naturali per modulare rapidamente specifiche vie metaboliche. Ad esempio il fabbisogno di Acido Folico ed altre vitamine del gruppo B, varia sensibilmente da individuo a individuo, se sul gene MTHFR sono presenti due particolari mutazioni. Pensi che il quantitativo di Omega 3 necessario a modulare i processi di infiammazione varia sensibilmente sulla base di mutazioni presenti sui geni TNF, GSTM1, GSTT1 o IL6. Nel BMS si utilizzano gli integratori alimentari anche su base strategica perché se ad esempio il test genetico fornisce indicazioni chiare su un'elevata sensibilità ai carboidrati, si può intervenire con molecole naturali specifiche in grado di aiutare quelle vie metaboliche che hanno una minore efficienza. Ci parli del libro appena uscito sul metodo? Il libro è stato lo sbocco naturale per divulgare il metodo e renderlo accessibile a tutti. Ho voluto sintetizzare nel volume gli elementi caratterizzanti del BMS, spiegare perché la Nutrigenetica è così importante e come essa si fonde nel metodo. Il libro accompagna il lettore per mano in un viaggio di autoconoscenza che si conclude con precise scelte nutrizionali. Voglio focalizzare l'attenzione su un capitolo che amo particolarmente, quello dell'anamnesi: il lettore viene letteralmente guidato in un percorso di conoscenza che lo conduce naturalmente verso scelte nutrizionali e nutraceutiche in grado di aiutarlo nella gestione dei problemi più

comuni. Il libro porta con sé numerosi piani alimentari, sia per particolari condizioni cliniche sia per chi vuole sin da subito provare il BMS. Nel testo i lettori troveranno anche proposte nutrizionali per la donna in Menopausa, per chi è in Sovrappeso, per chi è affetto da Psoriasi, ma anche per chi vuole gestire una alterata sensibilità al Nichel o un'intolleranza al Lattosio. In pratica ho voluto offrire a chiunque la possibilità di conoscere le potenzialità del metodo, applicarlo, ma soprattutto far capire quanto tutto ciò sia semplice e facile da ottenere.

(Prima Notizia 24) Mercoledì 12 Gennaio 2022