



Presentano il Meeting di Studio

IL MICROBIOTA. L'ORGANO SCONOSCIUTO

Roma, 12 Novembre 2016

c/o Aula Magna Università Unicusano

MauroMarioMariani

IL TAO

DEL MICROBIOTA

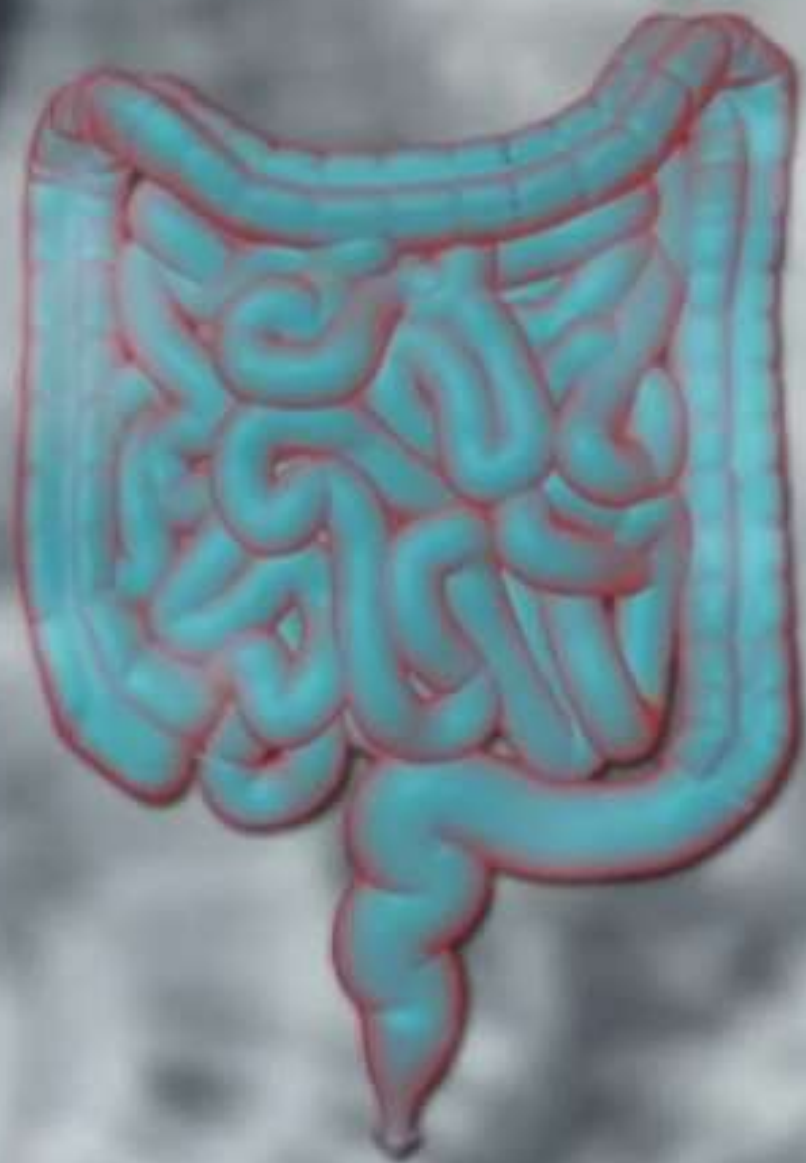
Cosa Come Quando Quanto Mangiare



Asper/merio/merici



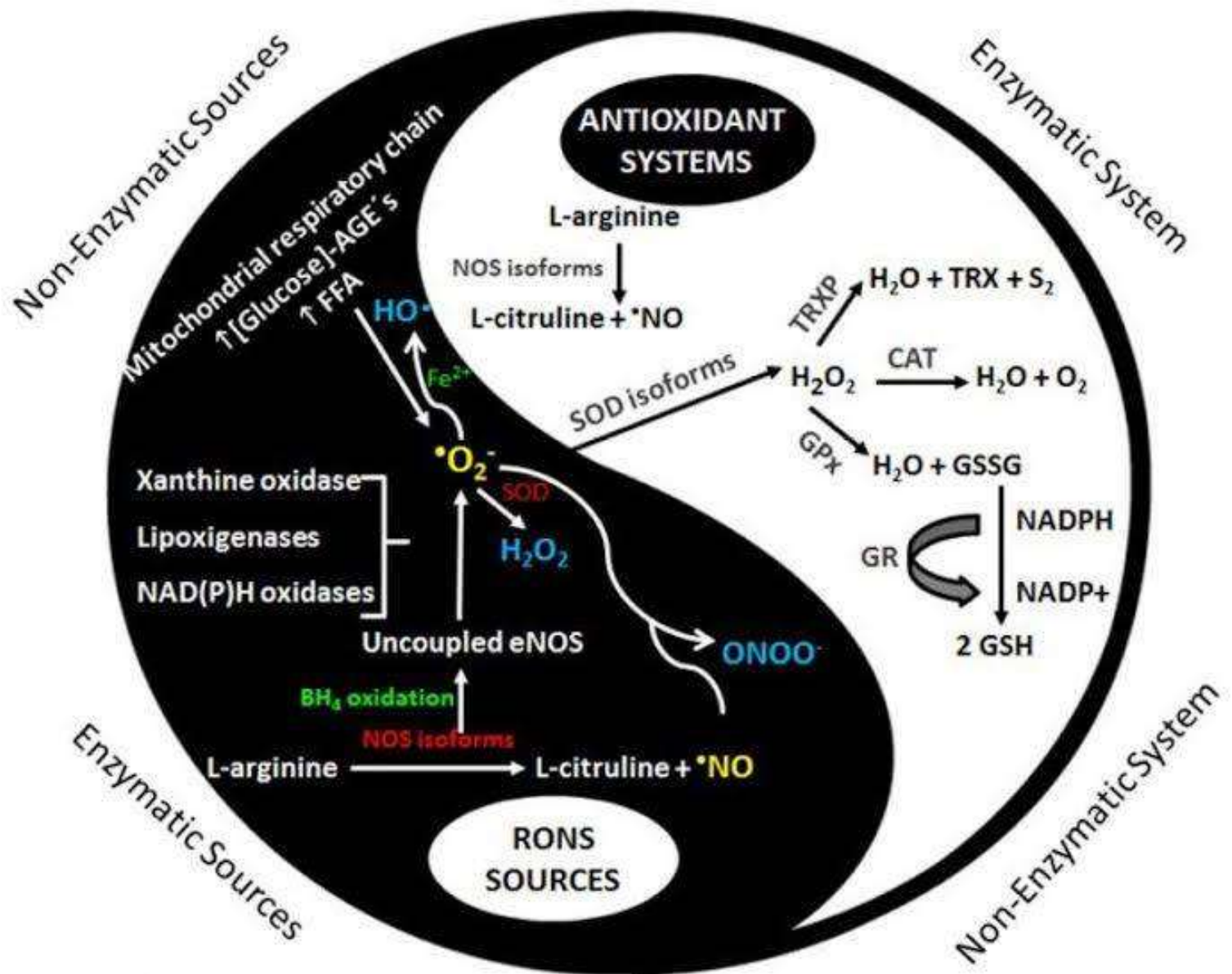




**IL
TAO**

DEL MICROBIOTA

Cosa Come Quando Quanto **Mangiare**



ENDOGENOUS REDOX SENSITIVE SIGNALING

7 Prefazione di Massimiliano Ossini

11 Questo sono io

15 L'angiologo

16 Il mangiologo

19 Lo stress ossidativo

21 La svolta

Body Burden 26

Do das detox 30

Soldatini di piombo 38

L'alluminio: non è tutto oro quel che luccica 44

Sushiettabili al mercurio 50

Come determinare quanto siamo intossicati 64

Voglia d'aria 76

Diossina e BPA nemici invisibili 84

Odio di palma 94

Cibo innaturale, cibo industriale 102

Soddisfatti se, solo se, soltanto se, informati 106

Coloranti: writers della nostra salute 110

La carne è debole 114

I ragazzi della via PRAL 126

Uova: solo codice zero! 134

Pericolo antibiotici 140

Zucchero dolce veleno 146

Integra se integrale 152

Meno sale più scende il rischio 156

No al calcio moderno 160

Siamo fritti 166

Tutto arrosto niente fumo 174

TAO
NERO

TAO
BIANCO

188 Educare alla nutrizione

192 Quello che ci nutre

202 Il Tao dello sport

208 Mangia Meglio Mediterraneo

212 Né troppo, né poco, né sempre, né mai

218 Zero cinque trenta e la salute aumenta

220 CAT Cascata Antiossidante Trasversale

224 Elle Effe Esse: Locale Fresco Stagionale

228 Elle Effe Esse per combattere lo stress ossidativo

232 Frutta e verdura: 7 meglio di 5

240 Mensa sana in corpore sano

248 Legumi proteina della tradizione mediterranea

252 Sano come un pesce

258 Oliongevità

264 DiVino

270 I colori del Tao bianco

308 Cioccolato dulcis in fundo

314 #Metodo

322 Sorridere sempre

IL MENU DEL TAO

Estrarre salute 326

Assaggi di Metodo 341

TAO NERO

"Body Burden"

la nostra **zavorra corporea**

7	Prefazione di <i>Massimiliano Ossini</i>	
11	Questo sono io	
15	L'angiologo	
16	Il mangiologo	
19	Lo stress ossidativo	Body Burden 26
21	La svolta	Do das detox 30
		Soldatini di piombo 38
	L'alluminio: non è tutto oro quel che luccica	44
		Sushiettabili al mercurio 50
	Come determinare quanto siamo intossicati	64
		Voglia d'aria 76
	Diossina e BPA nemici invisibili	84
		Odio di palma 94
	Cibo innaturale, cibo industriale	102
	Soddisfatti se, solo se, soltanto se, informati	106
	Coloranti: writers della nostra salute	110
		La carne è debole 114
	I ragazzi della via PRAL	126
	Uova: solo codice zero!	134
		Pericolo antibiotici 140
	Zucchero dolce veleno	146
		Integra se integrale 152
	Meno sale più scende il rischio	156
	No al calcio moderno	160
		Siamo fritti 166
	Tutto arrosto niente fumo	174



TAO
NERO

TAO



BIANCO

#EDUCAZIONE
#CONSAPEVOLEZZA
#SCELTA
#METODO

188	Educare alla nutrizione
192	Quello che ci nutre
202	Il Tao dello sport
208	Mangia Meglio Mediterraneo
212	Né troppo, né poco, né sempre, né mai
218	Zero cinque trenta e la salute aumenta
220	CAT Cascata Antiossidante Trasversale
224	Elle Effe Esse: Locale Fresco Stagionale
228	Elle Effe Esse per combattere lo stress ossidativo
232	Frutta e verdura: 7 meglio di 5
240	Mensa sana in corpore sano
248	Legumi proteina della tradizione mediterranea
252	Sano come un pesce
258	Oliongevità
264	DiVino
270	I colori del Tao bianco
308	Cioccolato dulcis in fundo
314	#Metodo
322	Sorridere sempre

IL MENU DEL TAO

Estrarre salute	326
Assaggi di Metodo	341

TAO NERO

"Body Burden"

la nostra **zavorra corporea**

P.A.M.

**PIOMBO
ALLUMINIO
MERCURIO**



**SOLDATINI
DI PIOMBO**

ALLUMINIO:
NON È TUTTO
ORO
QUEL CHE LUCCICA

SUSHIETTIBILI
ALMERCURIO

DIOSSINA E BPA
NEMICI INVISIBILI
SIAMO QUELLO
CHE MANGIAMO!



C'AVITE
ACCIS A'
SALUTE

ODIODI
PALMA



O c c u p y t h e F D A

Palm Oil Fact Sheet

**Palm Oil is eliminating biodiversity.
Palm Oil threatens forest peoples
Palm Oil destroys rainforests
Palm Oil causes climate change
Palm Oil is bad for our health,
but has become the most
widely used oil in the U.S.
because it is the cheapest
cooking oil in the world.**



#troppicibiindustriali
#tooindustrialfood





CIBO INDUSTRIALE
CIBO INNATURALE

SODDISFATTI
SE SOLO SE
SOLTANTO SE
INFORMATI

COLORANTI:
WRITERS
DELLA NOSTRA SALUTE

LACARNE
ÉDEBOLE

Alimentazione e salute

SONO CIÒ CHE MANGIO

STIAMO VIVENDO UNA "TEMPESTA NUTRIZIONALE PERFETTA" CON TROPPI GRASSI E POCCHI OMEGA 3. COSÌ L'INFIAMMAZIONE SI DIFFONDE IN TUTTO IL CORPO. LA CURA? TORNARE ALLA CULTURA DEL PASTO ALL'ITALIANA (A COMINCIARE DALLA PASTA). LA PAROLA A MEDICI E NUTRIZIONISTI

Ha passato la vita all'aperto, portando il greggio al pascolo e sfacchinando nei campi. Ha respirato aria pura, lavorato tanto, camminato anche di più. S'è nutrito quasi esclusivamente con latte cagliato di capra, qualche bicchiere di vino rosso, un po' d'agnello e, solo nelle giornate di festa, il dolce al miele. Antonio è un arzillo signore che ha varcato da tempo i cent'anni, il "grande vecchio" con il quale tutto il paese di Ovodda si ferma volentieri a chiacchiere. Uno degli ultracentenari da record della Sardegna: meno dei geni e di una dieta della longevità che la scienza ora vuol far tutelare dall'Unesco. Cynthia, sulla carta, partiva favorita rispetto ai vecchietti sardi. È cresciuta in una famiglia americana benestante, quattro sorelle e ogni comodità a portata di auto, supermercato compreso. Qualcosa però è andato storto nell'adolescenza, "stavo chiusa in camera e diventavo sempre più larga". Più ingrassava e più mangiava, di tanto in tanto si sottoponeva a *starving diet*, diete da fame sotto le 700 calorie (da evitare), poi tornava come prima: «Sono sempre stata la persona più grassa nella stanza, in famiglia, sulla strada. Sono infelice e malata, il mio corpo sta collassando», racconta in un blog.

"EFFETTI COLLATERALI"

La lista dei suoi malanni è lunga: «Ho dolori alle ginocchia, alla schiena, ai piedi, prendo farmaci per il diabete e la pressione alta, dormo poco perché mi manca il respiro, a volte

il cuore m'impazzisce nel petto e non posso neppure girarmi sul fianco. Soffro d'incontinenza. E non riesco più a fare sesso». Ha 32 anni, è alta poco più di 1,60 metri e pesa 163 chili. La sua aspettativa di vita è limitata.

UNA MALATTIA SILENZIOSA

"Lasciate che il Cibo sia la Vostra Medicina e la Vostra Medicina sia il Cibo". Lo aveva capito Ippocrate, nel 400 a.C. Ce lo siamo scordati. Troppo impegnati ad abbuffarci pensando di dover ancora lottare per la sopravvivenza - Darwin docet - o troppo presi dalla fretta per capire che i panini imbottiti della pausa pranzo, le merendine e le bibite, le tavole imbandite della cena eccedono in calorie per coepi che non si muovono più come una volta. Morale: sull'uomo moderno si è abbattuto un *perfect nutritional storm*, una tempesta nutrizionale perfetta, scatenata da prodotti alimentari con indice glicemico elevatissimo, zuccheri e grassi che il nostro organismo non riesce a bruciare. La definizione è di Camillo Ricordi, 53 anni, erede della grande famiglia di diabetologi e una delle menti migliori della ricerca medica italiana. Da anni dirige il Diabetes Research Institute di Miami, oltre a presiedere il Cda dell'Ismett di Palermo, e di recente sul *Journal of Obesity* ha pubblicato, assieme al biochimico americano Barry Sears (ideatore della dieta a zone), una ricerca su come l'infiammazione a bassa intensità, cronica e "silente", innescata da una dieta sbagliata, accelera i processi patologici. Dalle malattie



I RAGAZZI DELLA
VIAPRAL

Alimenti acidificanti e alcalinizzanti PRAL (mEq/100 gr)			
Acidificanti	PRAL	Alcalinizzanti	PRAL
Parmigiano	+34,2	Olio di oliva	0,0
Latticini	+28,7	Mele	-2,2
Formaggio Cheddar	+26,4	Vino rosso	-2,4
Formaggio Camembert	+14,6	Salsa di pomodoro	-2,8
Carne in scatola di manzo	+13,2	Pomodori	-3,1
Salame	+11,6	Fagiolini	-3,1
Pollo	+ 8,7	Zucchine	-4,6
Manzo	+ 7,8	Albicocche	-4,8
Filetto di merluzzo	+ 7,1	Banane	-5,5
Acciughe	+ 7,0	Mirtilli	-6,5
Spaghetti	+ 6,5	Spinaci	-14,0
Pane Bianco	+ 3,7	Uva	-21,0

Modificato da Remer T. e Manz F, J Am Diet Assoc 1995; 95: 791-97

ITR

Infiammazione
Transitoria
Reversibile

AIO

ACIDIFICAZIONE
INFIAMMAZIONE
OSSIDAZIONE

I 4 DELL'APOCALISSE
BIANCA

ZUCCHERO SALE
FARINA LATTE

ZUCCHERO
DOLCE
VELENO





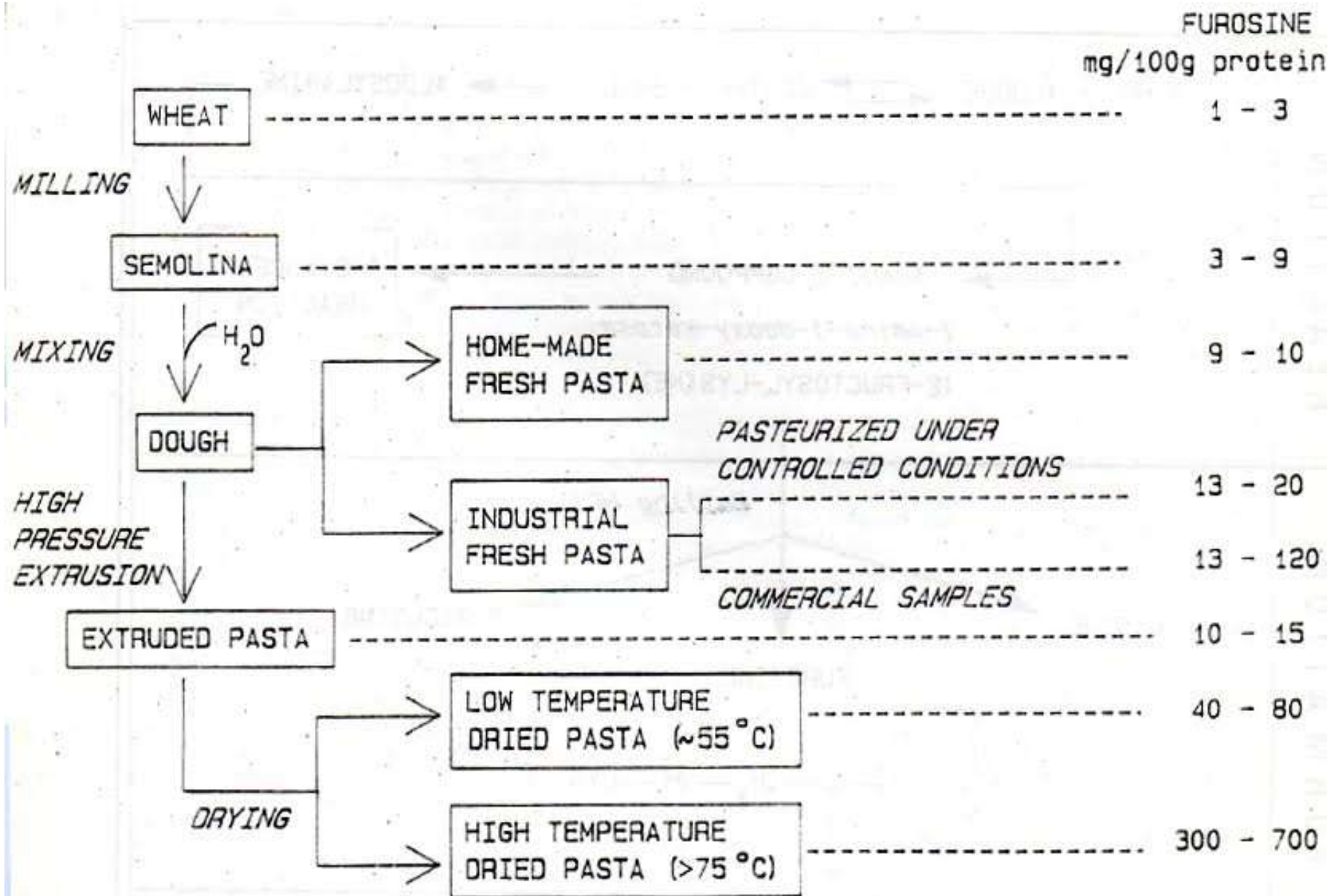
INTEGRASE
INTEGRALE



Essiccazione della pasta a bassa ed alta temperatura L'essiccazione si considera ad alta temperatura già a 60°, ancor più ad 80°. Ma attualmente si usano abitualmente metodi come quello chiamato T.H.T. Bassno, che consente di abbassare i tempi di produzione a 1 ora per la pasta corta e a due ore per la pasta lunga aumentando la temperatura fino a 130°.

**Anno di
Riferimento**

1880	8-10 giorni (estate) 20-30 giorni (inverno) Essiccazione naturale
1903	3-5 giorni Essiccazione meccanica
1936	36-48 ore Essiccazione artificiale
1950	24-36 ore Essiccazione a bassa temperatura ($< 60^{\circ}\text{C}$)
1970	12-15 ore Essiccazione ad alta temperatura ($> 65^{\circ}\text{C}$)
1985	5-7 ore Essiccazione ad alta temperatura ($> 80^{\circ}\text{C}$)
1990	4-6 ore Essiccazione ad alta temperatura ($> 85^{\circ}\text{C}$)



**Non è
per bambini**



MENO SALE
PIÙ SCENDE IL RISCHIO



NO
AL CALCIO
MODERNO

**PER OGNUNO IL LATTE
DELLA PROPRIA SPECIE
È DI BENEFICIO,
QUELLO DI ALTRE SPECIE
È DANNOSO**


IPPOCRATE 460 A.C.-377 A.C

FLINDERS STREET STATION



TAO BIANCO

#EDUCAZIONE
#CONSAPEVOLEZZA
#SCELTA
#METODO



EDUCARE
ALLA NUTRIZIONE



QUELLO **CHE**
CI **NUTRE**

The Daily Telegraph

NATIONAL NEWS

ING

nt tattoo ban
& overturned

... judges have annulled
... tattoo ban
... overturned
... judges have annulled
... tattoo ban
... overturned

The Archers
big and jury

... the Archers
... big and jury
... the Archers
... big and jury

A Med diet is better for the heart than statins

Patients should go on Italian-style regime
before being prescribed drugs, say experts

By Louise Dwyer
... the diet

A MEDITERRANEAN diet could be
better than statins at reducing the risk
of coronary heart disease, say experts.

... the greatest impact on coronary
disease, followed by only fish intake, amount of
fruit eaten and consumption of mono-
unsaturated fat, found a review of
... in the journal *Journal of Internal Medicine*.

Carnival preen





**MANGIA MEGLIO
MEDITERRANEO**









14-5-2015 Duecento presenze a Massa!

120 Minutí di Scienza Coscienza e AMMMore





SAN BENEDETTO DEL TRONTO AP

#CINQUE

28maggio2015



CALDOGNO (VI) 20 MAGGIO 2015



È DIETA

MEDITERRANEA

FRUTTA **VERDURA**
CEREALI **INTEGRALI**
LEGUMI **OLIO E VINO**
SEMI **OLEAGINOSI**
PESCE **QUANDO LO PESCHI**
POLLO **QUANDO LO SPENNI**

NON È DIETA

MEDITERRANEA

CARNI **ROSSE**
CEREALI **RAFFINATI**
SALUMI **E INSACCATI**
BURRO **MARGARINE**
FORMAGGI **PATATE**
ZUCCHERO **DOLCIUMI**











Il **Metodo 3EMME** insegna fase per fase a ritrovare le giuste regole del benessere, quella Dieta Mediterranea ormai desueta se non dimenticata:
Mangia Meglio Mediterraneo.

Tutto il resto, animali compresi, gira all'occasione e all'occorrenza, in base alla **disponibilità locale e stagionale**





FRUTTA

***poca
spesso...
e volentieri***



V di

VERDURA

prima cruda poi cotta

3EMME, la Dieta di Pollicino



Seminare nella giornata piccole porzioni di frutta e verdura



#METODO

METODO
3^{EM} ME

il mio stile di vita!

Massimiliano Ossini
conduttore televisivo

*Massimiliano
Ossini*




BERSAN

fontiveri

METODO 3 EMME

Mangia Meglio Mediterraneo





ZERO
CINQUETRENTA
E LA SALUTE
AUMENTA



CAT

CASCATA ANTIOSSIDANTE

TRASVERSALE



ELLE**EFFE**ESSE
LOCALE**FRESCO**
STAGIONALE

SE È VERO CHE **NOI SIAMO**
CIÒ CHE **MANGIAMO**
IO VOGLIO MANGIARE SOLO COSE BUONE



REMY DAL FILM "RATATOUILLE"



NÉ TROPPO NÉ POCO
NÉ SEMPRE NÉ MAI



HARVARD School of Public Health

SEPTEMBER 14, 2011

Per cucinare e condire
usate oli vegetali
(in particolare olio
e.v. di oliva).

Limitate il burro
ed evitate i grassi trans

**OLIO
E.V.O.**

Mangiate molta
verdura e ortaggi,
variando frequentemente
la qualità

**VERDURE
E
ORTAGGI**

Mangiate molta frutta
variandone i colori

FRUTTA

**CEREALI
INTEGRALI**

**PROTEINE
"SALUTARI"**

ACQUA

Bevete acqua, the
o caffè (con poco
zucchero
o senza)

Limitate il consumo
di latte e derivati
(1-2 porzioni al giorno)
e di succhi di frutta.
Evitate le bibite
gassate

Mangiate cereali integrali
(pasta, riso e pane)
Evitate i cereali
raffinati
(riso bianco e pane)

Preferite il pesce,
le carni bianche, i legumi
e la frutta a guscio.
Limitate le carni rosse.
Evitate gli affettati e la carne
trasformata



Mantenetevi attivi

© Harvard University



Harvard School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



50 ANNI DI AIRC COSA MANGIARE PER SCONFIGGERE IL CANCRO?

SMS E FISSO

45509



AIRC

Rai 1

◦ ALIMENTAZIONE

Cibi di provenienza vegetale

Cereali non industrialmente raffinati

Legumi in ogni pasto

Verdure e frutta - 5 porzioni / 600g



**UN GRAMMO
DI PREVENZIONE
VALE PIÙ DI UN CHILO
DI CURA**

SERAFINA CORSELLO 1933-2009





Settembre 2013 - Maggio 2014

una Stagione Televisiva indimenticabile!!!

Cesare/Verde/Prosciutto



Mauro Mario Mariani
Nutrizionista



Mauro Mario Mariani
Nutrizionista



Mauro Mario Mariani
Nutrizionista



DISINTOSSICARE
DEPURARE
DRENARE
DIMAGRIRE



IL CUORE
ALLEGRO
GIOVA **COME**
UNA **MEDICINA**
LO SPIRITO AFFLITTO
SECCA LE OSSA

RE SALOMONE 970 A.C. - 931 A.C.

SORRIDERE
SEMPRE

