

Infiammazione, Glicemia e Metabolismo: I Segreti per Riprendere il Controllo del Tuo Corpo



Dr.ssa Piera De Sanctis

CHI SONO



Ciao, mi presento! 😊

Sono la Dott.ssa Piera De Sanctis, Biologo Nutrizionista specializzata in Nutrizione Funzionale e Metabolica.

Da anni aiuto le persone a ritrovare il benessere e l'equilibrio metabolico, migliorando la sintomatologia delle loro patologie attraverso un approccio scientifico ma personalizzato.

Il mio metodo non si basa solo sulla nutrizione, ma su un percorso più ampio che integra:

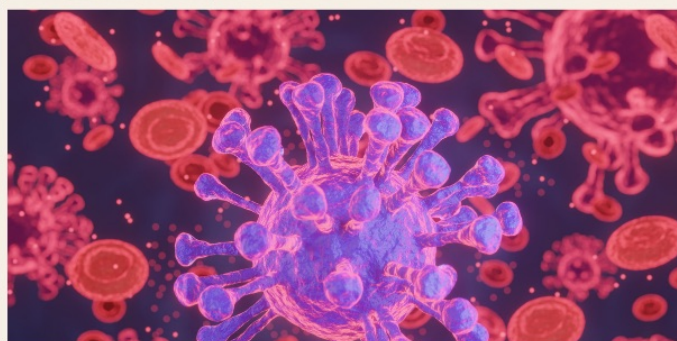
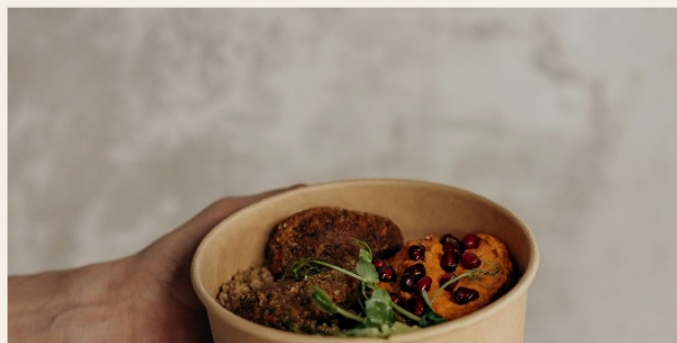
CHI SONO

- ✓ Alimentazione mirata per riequilibrare glicemia e infiammazione
- ✓ Stile di vita sano per sostenere il metabolismo e l'energia
- ✓ Abitudini sostenibili per un cambiamento reale e duraturo

Ogni persona è unica, e così deve essere anche il percorso nutrizionale.

Ti aiuterò a ritrovare l'energia, il benessere e l'armonia con il tuo corpo, senza diete estreme, ma con un metodo basato sulla scienza e sulla tua individualità.

📌 Vuoi iniziare il tuo percorso di benessere? Scopri i segreti per riprendere il controllo del tuo corpo nelle prossime pagine! 👉



GUIDA RAPIDA

Hai provato di tutto, ma il peso non scende? Ti senti stanco, hai fame continua o la tua patologia non migliora? 🤔

Non è colpa tua!

In questa guida scoprirai perché il tuo metabolismo non funziona come dovrebbe e come, con semplici strategie puoi riequilibrare glicemia, infiammazione e ormoni per riprendere il controllo del tuo corpo.



Ci sono piccoli accorgimenti, semplici da applicare, che ti aiuteranno a:

- ✓ Mantenere stabile la glicemia durante la giornata
- ✓ Ridurre l'infiammazione
- ✓ Migliorare i tuoi sintomi senza stravolgere la tua vita

Equilibrio glicemico significa proprio riduzione dell'infiammazione cronica, miglior equilibrio ormonale, miglioramento dei ritmi circadiani e dello stato energetico.

Quante cose possono accadere se si è in equilibrio e se si pone attenzione a quel parametro troppe volte sottovalutato:
la glicemia



***Perché spesso ci sentiamo senza energie,
abbiamo fame continua o faticiamo a
perdere peso?***

La risposta sta nel labile **equilibrio tra**

✓ **glicemia,**

✓ **infiammazione**

✓ **ormoni.**

Questi tre elementi sono strettamente collegati e influenzano la nostra salute ogni giorno.



Cos'è la glicemia e perché è importante?

La glicemia è il livello di zucchero nel sangue, una sorta di "carburante" per il nostro corpo. Ma attenzione! Se la glicemia oscilla troppo durante la giornata, il tuo corpo si affatica per riportarla a livelli normali, producendo troppa insulina .

◆ Cosa succede quando la glicemia è instabile?

- ✗ Aumento della fame e voglia di dolci
- ✗ Accumulo di grasso addominale
- ✗ Stanchezza dopo i pasti
- ✗ Maggior rischio di diabete e problemi metabolici

👉 mantenere la glicemia stabile significa meno infiammazione, più energia e un metabolismo più efficiente!"



Quando la glicemia è ballerina, si crea
infiammazione cronica .

L'**infiammazione** è una risposta naturale del
sistema immunitario, ma se diventa costante può
causare problemi come:

- Difficoltà a perdere peso
- Gonfiore e ritenzione idrica
- Problemi intestinali e pelle spenta
- Maggior rischio di malattie croniche

I nostri **ormoni** (insulina, cortisolo, leptina,
estrogeni, testosterone) regolano energia, fame,
metabolismo e umore.

Se glicemia e infiammazione sono fuori controllo,
anche gli ormoni vanno in tilt!



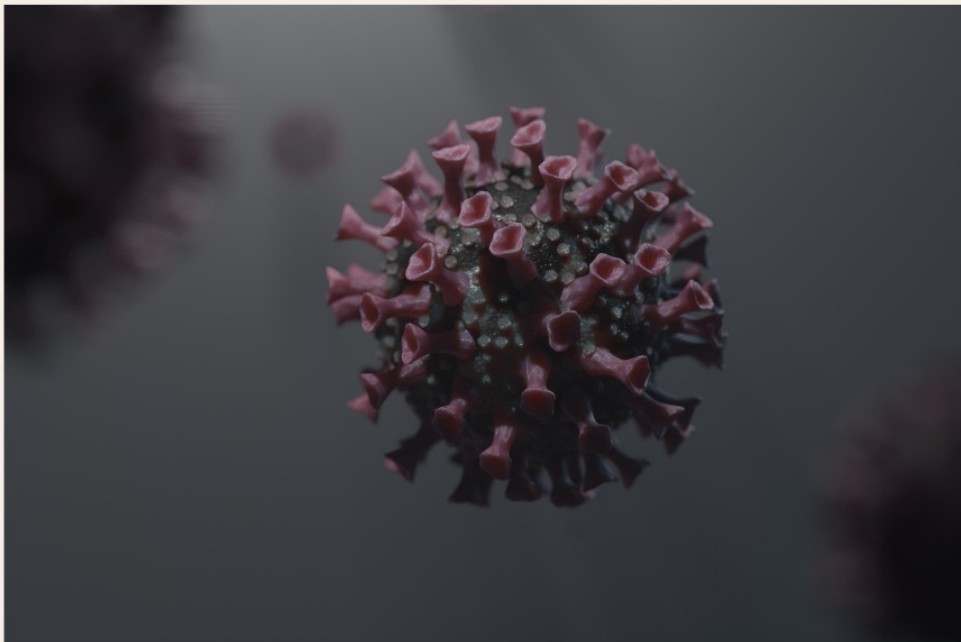
Sintomi di squilibri ormonali possono essere:

- ✓ Fame nervosa e sbalzi d'umore
- ✓ Difficoltà a dimagrire nonostante la dieta
- ✓ Ciclo irregolare, insonnia e stress elevato....



Ma a cosa serve avere un buon equilibrio glicemico durante la giornata?

- ✓ Per migliorare l'efficienza del nostro metabolismo
- ✓ Per avere più energia
- ✓ Per ridurre l'infiammazione cronica che in molte patologie può diventare invalidante (vedi patologie autoimmuni).



3 semplici regole per ridurre l'infiammazione e migliorare il metabolismo

◆ 1. Bilancia ogni pasto

Non lasciare mai i carboidrati "soli"! Per evitare picchi glicemici e infiammazione, combinali sempre con proteine, fibre e grassi buoni

✗ *Da evitare: cena solo con frutta perché "così dimagrisco prima" ❌*

✓ *Meglio: frutta + yogurt greco intero + mandorle*



◆ 2. **Cambia l'ordine in cui mangi gli alimenti**

Mangiare gli alimenti nel giusto ordine aiuta a stabilizzare la glicemia :

- ✓ Prima le verdure
- ✓ Poi le proteine ei grassi buoni (es. olio EVO)
- ✓ Infine i carboidrati

Questo ti aiuterà ad avere minor impatto sulla glicemia.



◆ 3. Inizia la giornata con la colazione giusta

Le colazioni ricche di zuccheri danno solo energia momentanea , ma poi provocano un crollo glicemico.

Scegli colazioni salate o "simil-dolci" per mantenere l'equilibrio glicemico fino a pranzo.

📌 Esempio di colazione ideale:

Avocado toast con uovo strapazzato

Yogurt greco + noci + cannella



COSA EVITARE?



Evita o riduci al massimo i carboidrati semplici “solitari”: ti fanno salire all’improvviso la glicemia e questo da un punto di vista metabolico non ti aiuta di certo.

“Perciò non posso mangiare più **dolci**?”

no, non preoccuparti...se non hai particolari problematiche, impara a mangiare il tuo dolce a fine pasto, in modo da ridurre l’innalzamento della glicemia postprandiale.

COSA EVITARE?



Evita però di farlo come abitudine quotidiana: mangia un dolce ogni tanto, quando hai un dolce particolarmente buono, e non solo per abitudine, questo ti farà apprezzare ancora di più quel momento.

COSA EVITARE?

E per quanto riguarda la **frutta**?

va assolutamente mangiata ma senza esagerare perchè il fruttosio è comunque uno zucchero: equilibrarlo come ci siamo dette, con proteine e grassi buoni!



RICORDA DI



Evita il consumo eccessivo di alcol

Anche se alcuni alcolici hanno un basso impatto glicemico, l'alcol in generale può causare squilibri nel metabolismo degli zuccheri e aumentare l'infiammazione.



Non ignorare l'importanza delle fibre

Una dieta povera di fibre rallenta la digestione, favorisce i picchi glicemici e compromette la salute intestinale, aumentando il rischio di infiammazione cronica.



RICORDA DI



Non sottovalutare il ruolo dell'attività fisica
La sedentarietà peggiora la sensibilità insulinica
e contribuisce ad uno stato infiammatorio
costante.

MUOVITI!



Non pensare che "light" significhi sano
Molti prodotti light compensano la riduzione dei
grassi con più zuccheri o additivi che possono
alterare il metabolismo e aumentare
l'infiammazione.

LEGGI BENE LE ETICHETTE



INFORMASI NILAI GIZI NUTRITION FACTS		
Takaran Saji/Serving Size 50 g (4 sendok makan/tablespoon) 7 Sajian per Kemasan/Servings per Pack		
JUMLAH PER SAJIAN/AMOUNT PER SERVING		
Energi Total/Total Energy		200 kkal
Lemak Total/Total Fat	3 g	4 %
DHA	15 mg	
Kolesterol/Cholesterol	5 mg	2 %
Lemak Jenuh/Saturated Fat	2 g	10 %
Protein	6 g	10 %
Karbohidrat Total/Total Carbohydrate	35 g	11 %
Gula Total/Total Sugars	22 g	
Gula (Sukrosa)/Sugar (Sucrose)	6 g	
Laktosa/Lactose	11 g	
Garam (Natrium)/Salt (Sodium)	75 mg	5 %

✓ Evita gli zuccheri nascosti

Non fidarti dei prodotti etichettati come "senza zuccheri aggiunti" senza leggere gli ingredienti.

Spesso contengono dolcificanti o carboidrati raffinati che impattano la glicemia.



ED INFINE.....



Non sottovalutare lo stress e il sonno

Stress cronico e cattivo riposo alterano la regolazione della glicemia e aumentano il livello di cortisolo, contribuendo all'infiammazione.

**CERCA DI AVERE RITMI CIRCADIANI
REGOLARI!**

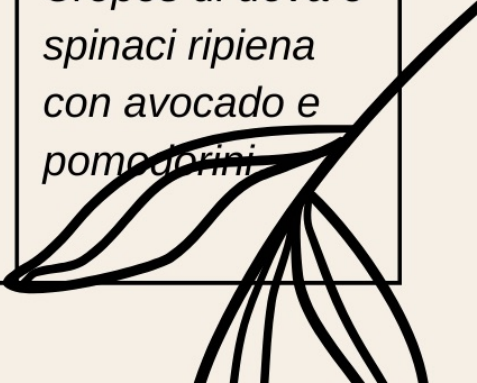


***NELLA PROSSIMA PAGINA TI LASCIO UN
REGALO, PROVA A SEGUIRLO E FAMMI
SAPERE COME TI SENTI!!***



MENU' ANTI- INFIAMMATORIO PER 3 GIORNI

	GIORNO1	GIORNO2	GIORNO3
COLAZIONE	Acqua tiepida e limone, uova strapazzate e mirtilli, tisana	Acqua tiepida e limone, pane integrale o di segale con ricotta e cannella, frutta secca, tisana	Acqua tiepida e limone, yogurt greco+fioocchi d'avena+ mirtilli e tisana
PRANZO	<i>Rucola, riso basmati con feta, cetrioli, zucchine, pomodorini, zafferano, finocchietto e menta</i>	<i>insalata di finocchio con olio ed origano, Polpette di merluzzo con crema di melanzane e zucchine saltate</i>	<i>insalatina di ravanelli, Filetto di branzino in padella con riso integrale e rucola</i>
CENA	<i>insalata, Tacchino al curry con peperoni e prezzemolo e bruschetta</i>	<i>rucola con scaglie di parmigiano, seppie arrosto, cicoria ripassata</i>	<i>Crepes di uova e spinaci ripiena con avocado e pomodorini</i>



CONTATTI



Vuoi finalmente prenderti cura della tua salute e sentirti al meglio?

 **17** Prenota la tua visita oggi stesso! Ti aiuterò a creare un piano personalizzato per riequilibrare la glicemia, ridurre l'infiammazione e migliorare il tuo benessere in modo duraturo.

 Scrivimi qui: nutrizionista.pieradesanctis@gmail.com

 Ricevo in studio e online per darti la massima comodità!

◆ Non rimandare! Ogni giorno che passa è un'opportunità persa per stare meglio. ✨

Ti aspetto per iniziare insieme questo percorso!

Piera