

# UNA DIETA PER L'EQUILIBRIO PSICO-FISICO

di Renato Ferretti

PER MARINA COVELLI NON SI TRATTA DI PERDERE PESO:  
ECCO COME BIOCHIMICA DEL CIBO E MEDICINA INTEGRATA AIUTANO  
A RITROVARE IL BENESSERE DI "CORPO-MENTE"

«L'obiettivo reale non è mai la dieta: questa, il più delle volte, è solo il mezzo per cercare altre risposte». Anche solo questa considerazione basta per cogliere la differenza nell'approccio rispetto ai metodi tradizionali che la dottoressa Marina Covelli propone nell'ambulatorio Naturalmed, a Villa Laga-

rina in provincia di Trento. Il punto focale per Covelli, dunque, non sta nella perdita di peso tramite una dieta, ma nella ricerca di un equilibrio funzionale corpo-mente. «Si può definire un ambulatorio di medicina naturale integrata, dove la nutrizione è terapia e il calo di peso una conseguenza naturale del riequilibrio delle funzioni. L'approccio al paziente è medico, ma integrato con la fitoterapia e l'omeopatia e con l'analisi energetica propria della medicina cinese. Nella valutazione del paziente non considero solo l'inquadramento delle abitudini alimentari, ma seguo quattro step di analisi: l'uso del cibo per sopperire a esigenze psicologiche, le influenze ormonali sulla distribuzione del grasso, il metabolismo energetico in calorie e il metabolismo "degli zuccheri", l'infiammazione intestinale. Quello che sostengo è una dieta "molecolare" con cui valutare la biochimica del cibo, cioè come il cibo è usato dal nostro corpo».

## Cosa s'intende con "biochimica" del cibo?

«La dieta molecolare-nutriceutica è un modo innovativo di gestire le proprietà fisico-chimiche del cibo, si fonda su basi scientifiche e considera la struttura molecolare dell'alimento che, per la sua struttura biochimica, viene utilizzato dall'organismo e quali con-



La dottoressa Marina Covelli dell'ambulatorio Naturalmed, che si trova a Villa Lagarina (TN) [www.naturalmed.it](http://www.naturalmed.it)



## La dieta molecolare-nutriceutica è un modo innovativo di gestire le proprietà fisico-chimiche del cibo

seguenze provoca: tempi di assorbimento (che influenzano la prestazione energetica metabolica ma anche il gonfiore addominale), ricaduta endocrina (visto che gli alimenti provocano una vera e propria modulazione dei nostri ormoni) ed effetti positivi o negativi che l'alimento induce sul nostro Dna, favorendo i cosiddetti "vitageni" o provocandone la "rottura". Oggi, non mangiamo gli stessi nutrienti di 30-40 anni fa e le conseguenze sono visibili facilmente nei cuscinetti di grasso e cellulite anche nelle ragazze magre, nella statura media inferiore, nella perdita dei capelli, ma anche nella sterilità, nel diabete o nell'aumento del numero di tumori».

### Quali sono le problematiche più diffuse che si trova ad affrontare?

«Ippocrate diceva: "che l'alimento sia la tua medicina e la tua medicina sia il tuo alimento". Questo porta a considerare qualsiasi richiesta di dieta nell'ottica medica di prevenzione nutrizionale, visto che oggi possiamo avvalerci anche di tecnologie avanzate, sia per la determinazione dei fattori di rischio genetici (con l'identificazione dei polimorfismi di rischio per alterazioni metaboliche come l'obesità e l'ipertensione arteriosa), sia

per la valutazione dei rischi. La paziente che meglio si ritrova nel mio modo di lavorare è la donna matura, che vuole ancora identificarsi allo specchio, ma fa fatica, e la dieta è il primo passo per il recupero della propria autostima. A questa donna offro il supporto per un percorso che attraverso la dieta e i rimedi naturali riduce il rischio di malattie e rallenta l'invecchiamento».

### Quali strumenti e percorsi propone ai suoi pazienti?

«Il "medical nutrition coaching" si avvale del metodo del coaching tradizionale. Una volta stabiliti gli obiettivi reali del paziente si definiscono i tempi, che, quindi, sono variabili: di norma si prevede, dopo la prima sessione di 45 minuti, da un minimo di 3 sessioni a un massimo di 10 sessioni di 30 minuti ciascuna che possono essere svolte sia in ambulatorio che in sessione video-skype e che hanno una cadenza sempre personalizzata, generalmente bi o tri-settimanale, secondo le esigenze e i tempi del piano d'azione individuato dal paziente».