

**IL NUOVO  
CODICE  
DELLA  
LONGEVITÀ**

### **Avvertenza**

Questo libro non intende sostituirsi al medico né fare le veci di una prescrizione specialistica. L'autrice e l'editore non si ritengono responsabili delle possibili conseguenze di un erroneo utilizzo del suo contenuto. Questo libro non ha lo scopo di diagnosticare, curare e nemmeno di guarire o prevenire le malattie. Prima di modificare il vostro stile di vita, consultate sempre un medico, soprattutto, se siete affetti da problemi di salute.

Titolo originale: *Votre santé optimisée*

© 2025 Hachette Livre (Marabout)

Tutti i diritti riservati.

Traduzione: Susanna Molinari

Redazione: Aurora Tosi

[www.giunti.it](http://www.giunti.it)

© 2026 Giunti Editore S.p.A.

Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia

Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

Prima edizione: maggio 2026

*Giunti Editore si impegna per uno sviluppo sostenibile con l'utilizzo di carta certificata FSC® proveniente da fonti gestite in maniera responsabile.*



Stampato presso Elcograf S.p.A. – Stabilimento di Cles

Emilie Steinbach

# **IL NUOVO CODICE DELLA LONGEVITÀ**

Cambiare vita grazie  
alla biologia integrativa

 **GIUNTI**



*A Matthieu*



# Prefazione

**S**e avete aperto questo libro, probabilmente avvertite l'esigenza di migliorare il vostro stile di vita e la vostra alimentazione, per raggiungere un'ottima salute fisica, mentale e cognitiva, e sentirvi bene nella vostra pelle. Se è così, siete nel posto giusto.

Le conoscenze scientifiche che sto per condividere con voi sono fondamentali e possono innescare, a cascata, tutta una serie di benefici tali da cambiare letteralmente la vostra vita a qualsiasi età e a dispetto del vostro stato fisico. Non si tratta soltanto di sentirsi meglio, ma di mantenersi in forma il più a lungo possibile, prevenendo i problemi di salute. Le nuove abitudini che adotterete oggi vi permetteranno di migliorare il tono dell'umore, di ritrovare un buon sonno riparatore, di sentirvi pieni di energie; vi aiuteranno, inoltre, a potenziare le vostre funzioni intellettive, a partire dalla memoria fino alla capacità d'attenzione, e altro ancora. Vi aiuteranno a controllare l'appetito e a ritrovare e mantenere il peso ottimale.

I più recenti studi scientifici suggeriscono che modificando lo stile di vita a trenta e a quarant'anni è possibile guadagnare fino a una decina d'anni di aspettativa di vita in buona salute<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Fadnes *et al.*, 2023; Fadnes *et al.*, 2022. Per la bibliografia si rimanda all'indirizzo <https://www.happyneuron.io/p/votre-sante-optimisee-bibliographie-aff>

(fisica e mentale)<sup>2</sup> e se si comincia a vent'anni se ne guadagna ancora di più. Adottando determinate pratiche a cinquant'anni, imparerete a controllare i cambiamenti della composizione corporea o l'insonnia favorita dalle fluttuazioni ormonali legate alla (peri)menopausa. A settant'anni potrete riuscire a migliorare le capacità cerebrali anche a fronte di un declino cognitivo che si è già manifestato.<sup>3</sup> Le nuove abitudini legate al vostro stile di vita possono permettervi anche di posticipare di sette anni e mezzo la perdita delle capacità intellettive e di ridurre del 53 per cento il rischio di ammalarsi di Alzheimer.<sup>4</sup>

Il libro che tenete in mano vi suggerisce uno stile di vita capace di farvi raggiungere uno stato di salute ottimale.

Naturalmente non vi sto proponendo una soluzione miracolosa, che possa intervenire sulla causa di tutti i problemi di salute, ma, piuttosto, un insieme di pratiche interconnesse che mobilitano l'organismo nella sua globalità. Se infatti il cervello viene spesso considerato il direttore d'orchestra che regola i nostri comportamenti, questi ultimi non sono governati dal cervello in modo isolato, poiché esso comunica continuamente con gli altri organi quali, per esempio, l'intestino e il suo microbioma<sup>5</sup> o con il tessuto adiposo (il grasso), e che ciascuna cellula, ciascuna particella del nostro corpo è in costante interazione

---

<sup>2</sup> Jacka *et al.*, 2017; Dauwan *et al.*, 2019; Staudacher *et al.*, 2024 a e b; Leppamäki *et al.*, 2022; Li *et al.*, 2022; Schuch *et al.*, 2018; Scotto *et al.*, 2021; Sarris *et al.*, 2015; Parlera *et al.*, 2019; Francis *et al.*, 2019; Bayes *et al.*, 2022; Aucoin *et al.*, 2021; Malmir *et al.*, 2023; Noetel *et al.*, 2024.

<sup>3</sup> Smith *et al.*, 2010; Martinez-Lapiscina *et al.*, 2013; Wei *et al.*, 2023; Mavros *et al.*, 2016; Valls-Pedret *et al.*, 2015; Ngandu *et al.*, 2015; Nucci *et al.*, 2024; Iso-Markku *et al.*, 2022; Lopez-Ortiz *et al.*, 2021; Zhang *et al.*, 2022.

<sup>4</sup> Morris *et al.*, 2015 a e b; Neuffer *et al.*, 2024; Livingston *et al.*, 2020; Deckers *et al.*, 2014.

<sup>5</sup> Il termine microbioma intestinale designa l'insieme dei microrganismi che vivono nel nostro tubo digerente, coinvolto nella digestione degli alimenti. Il microbioma ci protegge dagli agenti patogeni e influenza in modo preponderante la nostra salute.

con le altre. Pochi sono consapevoli di questa stretta collaborazione fra gli organi, delle ripercussioni che il malfunzionamento di uno di questi può avere sugli altri o della confusione che si può generare nelle loro linee di comunicazione.

E il nostro stile di vita, ovvero l'insieme dei nostri comportamenti quotidiani – la maniera di alimentarci, di muoverci, di riposare, di lavorare, di riflettere, di divertirci, di stringere relazioni sociali, fino al nostro modo di pensare (credenze comprese) – influenzano fortemente questo equilibrio, con gravi ripercussioni sulla nostra salute. Lo stile di vita è la causa di una vera e propria pandemia di malattie della civiltà occidentale che colpiscono un numero sempre più alto di persone.<sup>6</sup> Si tratta di problemi di salute che, come le diverse parti di un iceberg, possono essere più o meno visibili. La parte che emerge dall'acqua, di cui tutti parlano e che tutti vedono, è l'obesità (e tutte le altre malattie "cardiometaboliche", come diabete, ipertensione, disturbi del fegato...), che da qui al 2030 riguarderà più di una persona su due,<sup>7</sup> favorendo l'insorgenza di un alto numero di patologie. La parte un po' più sommersa riguarda il nostro *gut feeling*, ovvero tutti quei "problemi di pancia" (dolori cronici, disturbi del transito intestinale, gonfiori...) di cui soffrono numerose persone e che oggi cominciamo a conoscere meglio grazie ai grandi passi avanti compiuti dalla scienza. Un po' più in profondità troviamo il preoccupante aumento dei problemi di salute mentale (depressione, stati ansiosi...) che costituiscono tuttora un tabù e che per molti di noi sono la conseguenza di uno stile di vita errato. Ancora più sotto si nasconde ciò di cui pochi di noi hanno consapevolezza, ovvero che il nostro stile di vita influen-

---

<sup>6</sup> A livello mondiale, nel 2020, fra le principali cause di decesso 8 su 10 erano legate a malattie non trasmissibili nei Paesi a reddito intermedio, 9 su 10 nei Paesi a reddito elevato (OMS, *Le principali cause di mortalità*, 2020; IHME, *Global Burden of Diseases Study*, 2021).

<sup>7</sup> Finkelstein *et al.*, 2012.

za anche le nostre capacità intellettive<sup>8</sup> e il rischio di sviluppare malattie neurodegenerative gravi che ci privano dei nostri ricordi più belli e dell'autonomia, come il morbo di Alzheimer, per esempio, per il quale non si è ancora trovata una cura. Tuttavia, possiamo intervenire per ridurre il rischio di sviluppare questi disturbi. Grazie alla scienza, siamo più forti di quanto immaginiamo di fronte a queste calamità. Abbiamo infatti il potere di migliorare la nostra salute.

All'inizio potrà sembrarvi complicato, soprattutto in un mondo dove veniamo bombardati di consigli e di soluzioni che vengono spacciati per "miracolosi", ma non preoccupatevi. Pagina dopo pagina vi condurrò per mano nell'arco di un'intera giornata, attraverso dieci tappe, in modo molto semplice e accessibile. Imparerete a migliorare la vostra routine fin dal risveglio per fare il pieno di energie e di buon umore, a ottimizzare la composizione della prima colazione in modo tale da tenere sotto controllo l'appetito e il peso, "nutrendo" al contempo la vostra motivazione. Imparerete inoltre a stimolare il cervello per potenziare le sue performance e prevenirne il declino e ad allenare i muscoli affinché vi sostengano anche in età avanzata. Vi aiuterò a mettere in atto rituali per imparare a gestire lo stress e favorire l'addormentamento, in particolare attraverso la dieta, e a dormire profondamente. Vi indicherò anche tutti i piccoli cambiamenti intelligenti e facili da attuare che possono trasformare la vostra vita, un po' alla volta, senza causare frustrazioni, perché io stessa voglio soprattutto godermi la vita! Aprire questo libro segna il primo passo verso la vostra trasformazione.

Prima di cominciare, ci tengo a dirvi che cambiare abitudini non è mai facile: non è solo una questione di volontà. Vi invito

---

<sup>8</sup> Per semplificare la lettura, utilizzerò la definizione "capacità intellettive" anziché "capacità cognitive" in quanto queste costituiscono i nostri processi mentali di alto livello. Le capacità cognitive sono le attitudini mentali che ci permettono di pensare, apprendere, memorizzare, ragionare e risolvere problemi.

dunque a prendervi cura di voi stessi con estrema benevolenza. Si tratta di un processo che richiederà del tempo e dovrete modificare le vostre abitudini progressivamente affinché queste possano mettere radici su buone basi. Non dovete avere fretta, anzi. Alcuni di voi avranno bisogno di qualche settimana, altri di diversi mesi. Io sarò al vostro fianco e vi guiderò. Vi ricordo che il vostro nuovo stile di vita potrà confondere chi vi circonda e quindi dovrete rapportarvi a loro con altrettanta benevolenza e forse, chi lo sa, aiutarli a cambiare stile di vita!



## Com'è nato questo libro?

**|** *Il nuovo codice della longevità* è il frutto di anni di ricerche e della mia storia personale. Sono laureata in biologia integrativa, ho due master in neuroscienze cognitive e fondamentali e una specializzazione in nutrizione. Ho svolto per molti anni ricerche sul microbioma intestinale, sull'obesità, il sonno e la biologia mitocondriale.<sup>1</sup> Ho esercitato a più riprese la mia professione a contatto con i pazienti in strutture ospedaliere nei reparti di endocrinologia e neurologia. Credo di essere arrivata in fondo al mio percorso accademico e di aver portato a compimento i miei progetti per passione, ma anche per dimostrare agli altri, e senza dubbio a me stessa, il mio valore.

E questo perché nel corso della mia infanzia mi sono sentita dire spesso che non avrei combinato niente nella vita. I professori consigliarono ai miei genitori di ritirarmi dal liceo e io venni vivamente dissuasa dall'intraprendere gli studi universitari. I colleghi medici mi dicevano che avrei fatto fatica a condurre una vita stabile, a mantenere il mio lavoro, costruendo al contempo relazioni soddisfacenti nella vita privata. Ci ho creduto. Ho davvero creduto che non sarei mai stata felice e che non mi sarei mai

---

<sup>1</sup> I mitocondri sono le centrali elettriche delle nostre cellule e svolgono un ruolo chiave per la salute, l'invecchiamento e le malattie croniche, il che li rende una materia di studio affascinante e ricca di potenziale per le future scoperte mediche.

sentita realizzata come mi sento oggi, e penso che mi porterò per sempre appresso questo trauma: credere di non valere niente.

Io sono quella che alcuni definiscono una persona “neuroatipica”. Da bambina mi sono stati diagnosticati una serie di problemi: dislessia, discalculia e soprattutto un disturbo dell’attenzione associato a una forte iperattività (ADHD). Qualsiasi compito rappresentava un incubo per me: faticavo a concentrarmi, non avevo amici, non praticavo sport di gruppo perché ero scoordinata, non riuscivo a stare ferma e scrivevo quello che mi passava per la testa anziché quello che il professore dettava. Per tutto il periodo scolastico sono sempre stata un po’ isolata.

Attorno ai dieci anni mi venne prescritta una terapia a base di metilfenidato, un potente psicostimolante che mi cambiò la vita. Dall’oggi al domani la mia scrittura divenne più leggibile e riuscii a passare gli esami e a proseguire gli studi come tutti gli altri allievi. Gli episodi di bullismo che subivo da parte dei compagni terminarono e cominciai a stringere le prime amicizie. Il farmaco che mi era stato prescritto servì come una sorta di stampella che mi aiutò a portare a termine il mio percorso scolastico e ad acquisire fiducia in me stessa, almeno per un certo periodo di tempo. Sfortunatamente, però, il sonno e la mia salute mentale cominciarono a poco a poco a peggiorare: iniziai a sviluppare pensieri negativi e a percepire una forte ansia che mi impediva di dormire la notte, disturbi che mi sono portata appresso fino all’università. Quando sospesi la terapia durante le vacanze estive, cominciai ad avere terrificanti crisi d’angoscia, accompagnate da tremori, e crisi cicliche di vomito dovuto al forte malessere.<sup>2</sup> Venni persino ricoverata due volte in ospedale:

---

<sup>2</sup> Non si è mai saputo a che cosa fossero dovute le crisi. Ma più tardi venni seguita da alcuni medici, i quali mi dissero che poteva trattarsi di crisi d’astinenza da farmaci dai quali ero diventata dipendente da diversi anni. Intendiamoci, non è mia intenzione puntare il dito contro il metilfenidato, senza il quale probabilmente non sarei arrivata dove sono oggi, anzi, forse non sarei nemmeno viva. Il metilfenidato comporta una serie di effetti secondari gravi, ma ogni esperienza è unica e ogni decisione deve essere

ogni giorno mi somministravano uno shottino di una sostanza azzurra dal gusto simile al pastis, un ansiolitico che mi liberava dall'angoscia facendomi però piombare in uno stato di stordimento in cui non provavo più emozioni.

In qualche modo riuscii a tirare avanti<sup>3</sup> fino ad arrivare ai sedici anni, periodo in cui scoprii in modo alquanto intuitivo che la mia salute mentale, il funzionamento del mio cervello, e dunque la mia sindrome erano fortemente influenzati da ciò che mettevo nel piatto. Di punto in bianco, infatti, e inspiegabilmente, mi assalì il desiderio di cambiare il mio modo di mangiare, a partire dalla prima colazione composta principalmente da fette biscottate e marmellata o cereali. Smisi di mangiare la carne o il pesce a cena e chiesi, invece, che mi venissero servite a colazione. Il mio “paparino” – suo appellativo ufficiale nella nostra famiglia di sole figlie femmine – cominciò a lasciare nel frigorifero contenitori tupperware etichettati per la sua piccola “donnola vorace”. Proprio come l'animaletto carnivoro, mi divoravo alle sette del mattino la bistecca della sera prima, un filetto di pesce o una salsiccia accompagnata da verdure e un po' di legumi, cereali integrali o pane arricchito con proteine.<sup>4</sup> Invece delle classiche fette biscottate e miele o della ciotola di muesli, il mio corpo reclamava la sua razione di spinaci e quinoa, un bel trancio di salmone con salsa di peperoni rossi, un petto di pollo al limone o i gamberetti della paella della sera prima. Cominciai a sentirmi meglio e ad avere meno fame. Mentre prima facevo molta fatica a concentrarmi, e a non addormentarmi nel corso della

---

definita e rigorosamente inquadrata da un medico. Io credo, semplicemente, che all'epoca sarebbe stato più proficuo propormi altre soluzioni per aiutarmi a sentirmi meglio piuttosto di imbottirmi di pillole senza tenere conto delle conseguenze.

<sup>3</sup> Qui devo ringraziare i miei genitori e le mie sorelle, il cui amore incondizionato, il sostegno e la determinazione nel valorizzarmi mi sono stati preziosi e mi hanno permesso di andare avanti.

<sup>4</sup> Si tratta di un pane “paleo” della panetteria sotto casa, creato originariamente per le donne “a dieta”, ricco di fibre e di proteine.

mattina, iniziai a sviluppare una nuova energia che mi motivava ad affrontare la giornata e mi incoraggiava a compiere sforzi. Le mie notti, e dunque il mio umore, migliorarono nettamente, il che contribuì ad avviare un circolo virtuoso che mi faceva sentire in possesso delle mie capacità intellettive. Finalmente mi sentivo bene al punto che decisi di sospendere del tutto l'assunzione del farmaco.

Contemporaneamente, cominciai a praticare sport in modo intensivo, privilegiando esercizi cardio e di rafforzamento muscolare, come il CrossFit, la corsa, lo spinning, la danza classica, perché avevo un gran bisogno di sfogarmi e di saltare in tutti i sensi. Più mi allenavo e più una sensazione di fierezza e di autostima si rafforzava. Mi sentivo ogni giorno piena di energie e molto più serena. Quando mi assaliva l'ansia, uscivo a correre e il più delle volte il malessere passava.

Nel frattempo, mi affidai alle cure di una straordinaria équipe di neuropsicologi che contribuirono a cambiare radicalmente la percezione che avevo delle mie capacità, valorizzandomi e facendomi sentire meritevole di attenzione. Qualche anno dopo ero una nuova Emilie, in un ambiente universitario completamente diverso da quello che avevo conosciuto, con professori comprensivi e interessati a me che mi proponevano stage e persino interessanti percorsi di dottorato. Ovviamente, di tanto in tanto, mi assaliva ancora il panico, soprattutto in occasione degli esami<sup>5</sup> o quando dovevo affrontare una nuova tappa della mia vita. Ma in linea di massima, avevo la sensazione di essere finalmente uscita dal tunnel di una grave sofferenza psichica e che le mie angosce si fossero placate. Una vera rinascita!

Le scienze, l'unica materia nella quale ero sempre andata bene a scuola, mi appassionavano e mi sentivo animata in modo

---

<sup>5</sup> Quando avevo diciotto anni, la sera precedente al mio primo esame universitario dovetti dormire con mia mamma e vomitai in preda al terrore fino a quando mi sono trovata davanti il foglio.

particolare dal desiderio di sapere tutto sul funzionamento del corpo umano e del cervello. Durante il mio percorso universitario, mentre accumulavo le specializzazioni in psicologia, neuro-nutrizione e neuroscienze fondamentali, approfondendo i miei studi sul microbioma, sullo stile di vita e sull'impatto di quest'ultimo sulla salute, ho avuto modo di comprendere che il cambiamento che avevo avviato intuitivamente durante la mia adolescenza aveva delle basi scientifiche,<sup>6</sup> e che il mio cervello non era una piccola scatola isolata fatta per dirigere i miei comportamenti in maniera arbitraria. Capii che, in realtà, il mio stile di vita, dalla composizione dei miei pasti all'orario in cui mi sedevo a tavola, fino all'attività fisica che praticavo, passando dall'ambiente sociale in cui vivevo e dalla qualità del sonno, avevano un impatto fondamentale sul funzionamento del mio cervello e del mio corpo. I cambiamenti che avevo attuato mi avevano permesso di riprendere il controllo sulla mia vita, migliorando la mia salute mentale e favorendo relazioni più stabili e più sane, l'autostima e la spinta a lanciarmi in progetti ambiziosi. In poche parole favorendo la mia felicità.

È così che decisi di dedicarmi con tutta me stessa a questo ambito, con l'obiettivo di creare uno strumento che permettesse ad altre persone di realizzare il proprio potenziale, vivendo appieno la propria vita. Dopo gli studi, ho avviato il mio profilo social *TheBrainGutScientist* e la mia impresa *FeedYourBrain* per condividere le mie conoscenze e quelle di altri ricercatori attraverso contenuti e conferenze, rivolgendomi in modo particolare ai dipendenti d'azienda di tutta Europa. E continuo a perseguire la mia missione con il libro che ora tenete in mano.

---

<sup>6</sup> Attenzione, qui ho riportato esperienze personali legate alla mia infanzia e alla mia adolescenza. Non si tratta di risultati entrati a far parte della letteratura scientifica. Un'esperienza personale non costituisce un assioma tale da trarne conclusioni definitive: uno studio serio non si basa mai sull'osservazione di un unico soggetto.

## SIAMO TUTTI UN ECOSISTEMA

Sono specializzata in biologia integrativa, un settore della ricerca medico-scientifica relativamente nuovo, che studia il corpo umano nella sua interezza, osservando come gli organi, le cellule e i fattori ambientali interagiscono, influenzando la salute. Questa disciplina studia l'equilibrio e le connessioni fra tutti gli aspetti della nostra salute, cercando di comprendere in che modo lo stress psicologico possa favorire un'inflammazio-ne cronica, esponendoci al rischio di soffrire di depressione, e perché i cibi ultraprocescati riescano a renderci "dipendenti". Che cosa induce un topo di laboratorio a sviluppare una dipendenza dallo zucchero pari a quella che si può avere nei confronti della cocaina? E perché siamo programmati per essere ricompensati quando svolgiamo un'attività fisica intensa e prolungata (il ben noto *runner's high* o "sballo del corridore", vedi p. 140) o quando mangiamo alimenti molto zuccherati? La biologia integrativa studia come avviene la comunicazione fra gli organi: in che modo interagiscono fra di loro i grassi che ingeriamo e il cervello? E perché il fatto di accumulare massa grassa in eccesso può scombussolare l'appetito, facendo aumentare paradossalmente la fame e rendendo la perdita di peso pressoché impossibile? Perché, quando siamo molto ansiosi, soffriamo spesso di nausea e vomito?<sup>7</sup>

Come avviene per la salute di ogni ecosistema, per esempio quello di una foresta, è essenziale comprendere che il nostro benessere globale, tanto fisico quanto mentale e cognitivo, si basa su una moltitudine di fattori interdipendenti, che lavorano in sinergia e in modo dinamico. Dobbiamo dunque prenderci cura della salute dell'intero sistema e non soltanto di una singola cellula o di un solo organo. E al di là di un unico fattore ambientale, come l'alimentazione, dobbiamo ottimizzare

---

<sup>7</sup> Nel libro che state leggendo risponderò a tutte queste domande e a molte altre ancora.

il nostro stile di vita globale, poiché *ciascuno* dei fattori influenza l'*insieme* dell'ecosistema della nostra foresta.

Il sonno, per esempio, è cruciale per la rigenerazione cellulare e per la nostra memoria,<sup>8</sup> così come per la salute metabolica, per la capacità di gestire le emozioni, e per tutti gli altri aspetti del nostro benessere. Per quanto riguarda poi l'attività fisica, questa può davvero trasformare la nostra vita: stimolando, fra le altre cose, il rilascio di “messaggeri” che favoriscono il buonumore, aiutandoci a regolare i cicli del sonno e il metabolismo, permettendoci di migliorare la neuroplasticità del cervello e rendendoci più resistenti al declino cognitivo. L'esposizione alla luce naturale, soprattutto a quella del mattino, regola il nostro orologio biologico interno, sincronizzandolo con l'ambiente e favorendo la vigilanza, un'energia vibrante e un tono dell'umore ottimale, e supportando la sintesi delle piccole molecole implicate nel controllo dell'alimentazione compulsiva. Gli effetti dell'esposizione alla luce si manifestano soprattutto la sera, migliorando la qualità del sonno. Nei capitoli che seguono, osserveremo come ciascuno di questi fattori, e molti altri ancora, interagiscano favorendo una salute globale fondata sulla vitalità. Vedremo, inoltre, come orientarci verso uno stile di vita che vada perfettamente incontro a ciò per cui siamo programmati.

---

<sup>8</sup> Utilizzerò il termine “memoria” per facilitare la lettura invece di parlare di “funzioni mnesiche” con riferimento ai meccanismi implicati nella formazione dei ricordi e nella capacità di immagazzinarli, trattenerli e recuperarli. Non differenzierò i vari tipi di memoria.

## **COME SIAMO PASSATI DALLO STATO DI CACCIATORI-RACCOGLITORI A QUELLO DI “DIVANISTI” DIPENDENTI DAL JUNK FOOD<sup>9</sup>**

Per milioni di anni l'essere umano si è evoluto in un ambiente frugale diventando un atleta di resistenza, capace di camminare per svariati chilometri al giorno, correre e arrampicarsi e trasportare pesi, con l'obiettivo principale di trovare il cibo (e di riprodursi). Ci siamo adattati a un'alimentazione diversificata, poco trasformata, a base di verdure e frutti ricchi di fibre e poveri di zuccheri, di noci, semi e legumi, tuberi, pesci e carni magre (gli animali selvatici hanno, infatti, poco grasso corporeo!) senza additivi né conservanti, senza ormoni né antibiotici. I nostri antenati, i cacciatori-raccoglitori, conducevano una vita fondata sull'attività fisica quotidiana e su un'alimentazione frugale che li costringeva a sviluppare un forte istinto di sopravvivenza. Prediligevano dunque cibi più energetici, ricchi di zuccheri e grassi, e si riposavano appena potevano, soprattutto quando erano sazi e al sicuro, così da favorire l'accumulo di riserve, in previsione di tempi più duri. Non avrebbero mai sollevato la testa per guardarsi allo specchio, per lamentarsi senza un motivo, ritenendolo uno “spreco di energie inutili”.

Capite quindi perché il nostro corpo e il nostro cervello attuali sono *strutturati* per indurci a immagazzinare massa grassa e riserve di energie e ci spingono a sdraiarsi sul divano, a mangiare cibi ultraprocesati invece di invitarci ad andare a correre nel parco. È un po' come se fossimo programmati per garantire la sopravvivenza dei “più grassi”.

C'è solo un piccolo problema: il nostro ambiente e il nostro stile di vita si sono trasformati profondamente nel corso degli

---

<sup>9</sup> Mi riferisco alla nostra tendenza a prediligere il restare sdraiati sul divano, spesso davanti alla tv, consumando alimenti poveri dal punto di vista nutrizionale.

ultimi due secoli (e ancora di più negli ultimi decenni), mentre il nostro organismo non si è evoluto di conseguenza per far fronte al cambiamento. All'epoca dei nostri antenati i cibi ultra-processati non esistevano ed era dunque pressoché impossibile accumulare massa grassa mentre oggi, paradossalmente, il numero delle persone che si nutrono male, e che muoiono per via di un'alimentazione errata, è cresciuto rispetto a un tempo. L'industria agroalimentare sforna prodotti a cui è difficile resistere, troppo ricchi di zuccheri aggiunti, grassi saturi, additivi o troppo salati, appositamente composti per influenzarci a consumarne sempre di più. Le aziende alimentari si arricchiscono grazie alla nostra dipendenza dai cibi spazzatura che ci rendono letteralmente malati. Al contempo, la rivoluzione industriale e l'invenzione di tecnologie che ci fanno risparmiare fatica hanno favorito una riduzione drastica dell'esercizio fisico: non abbiamo più bisogno di muoverci per svolgere la maggior parte delle mansioni e i mezzi di trasporto ci portano da un posto all'altro, il che rende l'esercizio quotidiano un'attività facoltativa.

Inoltre, l'abitudine di mangiare a tutte le ore, comprese quelle notturne, si è ben radicata nella nostra vita quotidiana. Consumiamo snack come se ritenessimo il nostro corpo incapace di funzionare in maniera ottimale fra un pasto e l'altro. Tuttavia, il nostro cervello, che si è evoluto in condizioni di frugalità, è strutturato per fare fronte a questa sfida! Le merende possono essere necessarie, eventualmente, per i bambini in piena fase di crescita (e per merende intendo un frutto, qualche noce, uno yogurt e non barrette di cioccolato contenenti sciroppo di glucosio-fruttosio), ma non per la maggior parte degli adulti spesso già in sovrappeso (vale a dire per la metà della popolazione). Dal punto di vista fisiologico non abbiamo bisogno di mangiare ogni due ore. "Digiuno intermittente" è un nuovo termine alla moda, che definisce, tuttavia, una pratica ancestrale. In alcune circostanze il nostro cervello funziona ancor meglio quando abbiamo fame e siamo fisicamente attivi, come avviene per il leone affamato che insegue e cattura la sua preda! Dopotutto,

è così che ci siamo evoluti. Lasciare un intervallo di quattro ore, e digiunare per almeno dodici ore la notte è un'abitudine salutare, come avremo modo di vedere nel corso dell'opera.

Oltre alla qualità dell'alimentazione, al digiuno intermittente e a un esercizio fisico intenso e frequente, non bisogna dimenticare l'importanza delle sfide intellettive e di un costante apprendimento per godere di un cervello in buona salute nell'arco di tutta la vita. Non adottare pratiche di questo tipo, salutari per il cervello e tutti i suoi "associati",<sup>10</sup> può avere gravi conseguenze per tutti noi esponendoci a malattie cardiometaboliche, quali l'obesità e il diabete, a disturbi cardiovascolari, depressione, ansia e morbo di Alzheimer. I vari problemi di salute appena elencati sono infatti strettamente collegati al nostro *modus vivendi*. È l'intera foresta che brucia, a causa dello stile di vita occidentale.<sup>11</sup> Le nostre istituzioni sanitarie non insistono abbastanza sull'importanza di un corretto regime alimentare e di un sano stile di vita. L'industria farmaceutica si concentra sulla cura delle malattie anziché sulla prevenzione e rivolge dunque poco interesse verso approcci preventivi, come la restrizione alimentare e l'esercizio fisico. Chi ne trarrebbe beneficio? I margini sugli introiti delle vendite di integratori di vitamina C sono molto più allettanti di quelli che si ricavano dalla vendita di un peperone (ricchissimo di questa vitamina). I nostri agricoltori avrebbero tutto il diritto di guadagnarsi da vivere con prodotti che fanno bene alla nostra salute molto più dei piatti pronti.

Eppure, sembra più facile a dirsi che a farsi! Superare così tanti ostacoli comporta uno sforzo erculeo. Il governo dovrebbe

---

<sup>10</sup> Matteson, 2015.

<sup>11</sup> Non intendo trascurare l'impatto della sigaretta e di tutte le sue versioni: il tabagismo è uno dei maggiori fattori di rischio nell'insorgenza di molte patologie moderne, oltre a essere il primo fattore di rischio identificato e modificabile nei casi di insufficienza ovarica e di menopausa precoce (Misha *et al.*, 2024).

imporre misure severe nell'ambito dell'educazione, della formazione e della pratica medica, e controllare meglio le industrie che favoriscono le abitudini malsane, ponendo l'accento sulla prevenzione delle malattie anziché concentrarsi quasi esclusivamente sulla loro cura. Di certo un approccio di questo tipo aiuta coloro che già soffrono di determinate patologie, ma non riduce affatto il rischio di ammalarsi. Nonostante la scienza abbia dimostrato a più riprese che cambiando stile di vita è possibile prevenire o ritardare l'insorgenza di numerose patologie gravi legate all'avanzare dell'età, sono ancora pochi gli sforzi che vengono compiuti dalle istituzioni per favorire il cambiamento. Fortunatamente, però, ciascuno di noi può agire a livello individuale. Ed è quello che voi state già facendo leggendo questo libro.

## **COME UTILIZZARE QUESTO LIBRO**

Se volete capire come il nostro stile di vita influisca sul modo di funzionare del nostro corpo e del cervello, concentratevi sulla prima parte di questo libro. Sono convinta che la conoscenza conferisca dei poteri, possa aiutarvi ad avere un'illuminazione, a cambiare vita e sviluppare maggior spirito critico, per interpretare meglio la pletora di informazioni che oggi promuovono soluzioni "magiche".

A coloro che, invece, vogliono immergersi direttamente nella pratica, consiglio di leggere la seconda parte del libro: il protocollo della vostra nuova vita vi attende, ed è appassionante. Troverete descritta nei dettagli una giornata ideale, in dieci tappe, i gesti, le routine, i rituali da svolgere per ottimizzare la vostra salute. Non siete obbligati a leggere il libro dal principio alla fine, tutto d'un fiato. Soffrite d'insonnia? Saltate alla tappa 10! State bene e volete semplicemente migliorare la vostra alimentazione per nutrire il microbioma? L'appuntamento è alla tappa 6. Scrivete delle note a margine, fate un'orecchia alle pagine che v'interessano o incollatele al frigorifero: dimenticate-

vi di me e riprendete a leggere fra un mese i due capitoli che avete saltato. In breve, utilizzate questo libro come se fosse una cassetta degli attrezzi e immaginate che io sia il vostro coach disponibile 24/24. L'avventura comincia!

### **CONFLITTO D'INTERESSE?**

Quando mi sono laureata in scienze, ho prestato davanti ai miei colleghi giuramento di integrità nella ricerca.

Il mio unico scopo è quello di condividere conoscenze scientifiche di alto livello per aiutarvi a migliorare la vostra salute fisica, mentale e cognitiva grazie a un miglioramento del vostro stile di vita.

Non ho alcun conflitto d'interesse e sono del tutto indipendente per quanto concerne le mie riflessioni, i miei metodi e i risultati che ne derivano. Ciò significa che non sono a capo di un'azienda che vende prodotti che riguardano la salute e non ho alcun interesse a promuovere l'attività altrui in questo settore. Non ho alcun legame con gruppi industriali o lobby varie, come quella della carne, per esempio. Non condivido codici promozionali e nemmeno le mie personali opinioni, ma soltanto informazioni che sono il risultato di studi scientifici di alto livello. Sono un'aliena, sui social media.

I contatti che intrattengo con alcune imprese sono unicamente di tipo educativo. Tengo conferenze per grandi imprese con l'obiettivo di sensibilizzare i dipendenti riguardo all'influenza dello stile di vita sulla salute del cervello. Mi capita di condividere contenuti educativi sui social media, molto raramente in collaborazione con alcuni marchi, ma sempre allo scopo di permettere al grande pubblico di migliorare lo stile e la qualità della propria vita.

Questo libro è, a oggi, l'unico prodotto dalla cui vendita traggo un vantaggio finanziario.

## LA MIA METODOLOGIA

Tutti i contenuti che troverete in questo libro sono frutto delle mie conoscenze, acquisite durante il mio percorso di studi, delle mie ricerche in ambito universitario e di un'approfondita revisione della più recente letteratura scientifica. In quanto scienziata, mi sforzo di affrancarmi da eventuali pregiudizi personali e di tenere per me le mie convinzioni, condividendo soltanto conoscenze di alto livello. A questo link potete consultare tutti i riferimenti bibliografici: <https://www.happyneuron.io/p/votre-sante-optimisee-bibliographie-aff>

Nell'intento di non appesantire il testo, vi spiegherò qui una volta per tutte quali sono i criteri che mi hanno permesso di selezionare studi seri e affidabili.

Per illustrare i miei argomenti ho portato come esempio soprattutto studi controllati randomizzati. Gli RTC (dall'inglese *randomized controlled trial*) sono studi clinici dove gruppi di persone vengono messi a confronto per studiare gli effetti di un certo intervento o di una terapia. Sono stati studiati, per esempio, gli effetti di un determinato regime alimentare su un gruppo di persone mettendo queste ultime a confronto con soggetti che non avevano apportato modifiche alla loro alimentazione (gruppo di controllo). Questi studi implicano che i partecipanti siano suddivisi in modo casuale nei vari gruppi così da garantire l'affidabilità dei risultati.

Le informazioni che condivido con voi non derivano da un unico studio, in quanto queste potrebbero essere aneddotiche o, per una serie di ragioni, persino false. Ho scelto, ovviamente, di condividere con voi scoperte scientifiche che sono state riprese e confermate da più gruppi di ricercatori. Tutti gli studi citati sono stati pubblicati su riviste scientifiche serie e affidabili, dopo aver superato il vaglio di persone esperte che hanno verificato, spesso richiedendo ulteriori riprove ed esperimenti, pri-

ma di procedere con la pubblicazione (*peer review*). Ho cercato di mantenere sempre uno spirito critico rigoroso nel valutare la qualità e i potenziali pregiudizi insiti in tali studi.

Per quanto gli esperimenti sui roditori siano utili, ho utilizzato principalmente i risultati di studi clinici (vale a dire quelli condotti sugli esseri umani) in modo da renderli più comprensibili. Dopotutto noi non siamo roditori!

Tuttavia, i risultati della quasi totalità degli esperimenti condotti sui roditori sono riferibili anche agli esseri umani, sui quali naturalmente non si possono condurre studi d'intervento estremi per ragioni etiche.

Non c'è bisogno di dire che ho verificato l'affidabilità degli autori e ho prestato attenzione alle fonti di finanziamento degli studi per accertarmi che non vi fossero conflitti d'interesse tali da pregiudicare i risultati (per esempio, la maggior parte degli studi che riportano gli effetti dell'assunzione di integratori a base di collagene sono finanziati da aziende produttrici che danno lavoro agli stessi ricercatori che conducono gli studi).

Infine, ho analizzato altri criteri, come il fatto di valutare bene la salute dei soggetti presi in esame *prima e dopo* gli studi d'intervento. Immaginiamo, per esempio, che uno studio riporti che il gruppo A, che ha assunto un determinato integratore alimentare, sia più felice del gruppo B che non l'ha assunto. Uno studio di questo tipo non avrebbe alcun valore se non fossero state verificate prima dell'intervento le condizioni dei soggetti del gruppo A, poiché potrebbe essere che fossero più felici e in migliori condizioni di salute già prima di partecipare allo studio. Condurre studi in singolo cieco o doppio cieco è altrettanto importante. In singolo cieco: il soggetto non sa se è stato coinvolto o meno nell'intervento o nel trattamento. In doppio cieco: nemmeno il ricercatore sa chi è stato coinvolto nell'intervento o nel trattamento. In questo modo si scongiura il rischio di pregiudizi. L'effetto placebo, infatti, può agire sui par-

tecipanti mentre il ricercatore può venire colto dalla tentazione di confermare i risultati della sua ipotesi. Il che non è scientificamente accettabile!

Naturalmente la scienza è in perenne evoluzione. Qualora identificaste nuove ricerche, informazioni o pregiudizi atti a invalidare determinate scoperte, non esitate a comunicarmelo. Sarà mia premura svolgere i dovuti accertamenti e, nel caso, aggiornare le eventuali ristampe della mia opera.