

Mario Napoleone Strada

Francesco Avaldi

Dispensa metabolica

*La regolazione nei processi
dinamici dei sistemi*

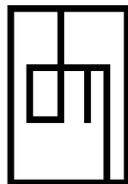


DATANOVA

Mario Napoleone Strada – Francesco Avaldi

Dispensa metabolica

*La regolazione nei processi
dinamici dei sistemi*



DATANOVA

Sommario

CAPITOLO 1	7
Istinto, emozione e programmazione	
CAPITOLO 2	13
I diagrammi del metabolismo	
CAPITOLO 3	43
Modelli dietetici a confronto	
CAPITOLO 4	53
Alimenti non self	
CAPITOLO 5	63
Carenza reale o di funzione	
CAPITOLO 6	71
Nutrizione e sport	
CAPITOLO 7	75
Istruzioni per la visita	
CAPITOLO 8	81
Campi di disturbo	
CAPITOLO 9	87
Le frequenze del sistema	
CONCLUSIONE	91

Istinto, emozione e programmazione

Le coordinate del nostro cervello

Le nostre azioni sono la conseguenza di tre diverse tipologie di reazioni agli eventi esterni ed interni che interagiscono con il nostro essere.

ISTINTO

Regolazione che avviene da parte del tronco encefalico che, a sua volta, coordina tutte le funzioni dei tessuti derivati dal foglietto embriologico di tipo endodermico.

In questo tipo di reattività utilizziamo soprattutto il cervello antico (rettiliano) che agisce, anzi reagisce in automatico.

In generale il nostro cervello si organizza e risponde ai diversi eventi esterni ed improvvisi, ma mantiene anche una sorta di regolazione di base. Questa funzione è di pertinenza del cervello rettiliano (tronco encefalico) dove nasce la regolazione autonoma vegetativa del sistema nervoso: la regolazione orto-para.

Possiamo considerare il tronco encefalico la sede del cervello “istintivo” che agisce in modo semplice se deve mantenere una regolazione di base muovendosi in modo alternante (bioritmi), mentre risponde in modo rapido e reattivo in caso di eventi improvvisi.

In questo caso la reazione nervosa bypassa in parte lo stato della coscienza, attivandosi grazie ad automatismi ed archi riflessi.

Il sistema neurovegetativo ortosimpatico e parasimpatico regola lo stato delle reazioni del tronco encefalico e quindi risponde in modo rapido e risolutivo agli input esterni, ma regola anche le dinamiche ed i ritmi viscerali ed endocrini fisiologici oscillando in modo costante.

Il nervo vago ad esempio è il principale regolatore dei meccanismi digestivi.

Questo non significa che la nostra reazione è totalmente inconsapevole, ma vuol dire che non è determinata in prima battuta dalla ragione ma, se diretta dal cervello antico, viene dominata in massima parte dalla componente istintiva e quindi subcosciente.

La regolazione del sistema neurovegetativo funge da metronomo di tutte le nostre funzioni inconse ed automatiche ed è l'esecutore anche di tutte le nostre reazioni nervose che diventano poi fisiche.

In pratica il lavoro dei visceri e tutte le funzioni d'organo sono regolate dal punto di vista nervoso attraverso gli impulsi che derivano dal sistema neurovegetativo.

Si comprende quindi l'importanza strategica della regolazione del sistema nervoso autonomo per poter raggiungere il benessere e l'equilibrio.

Il sistema neurovegetativo è sotto l'influenza dello stesso sistema periferico attraverso gli archi riflessi ed ovviamente dello stesso sistema nervoso centrale che agisce regolando le nostre reazioni di tipo emozionale filtrandole attraverso la componente limbica.

In questo modo può essere bersaglio sia di lesioni o stress periferici che alterano la normale funzionalità degli apparati, sia in modo più comune dello “stress” e delle dinamiche emotive che incidono in modo indiretto sulla regolazione periferica.

Il sistema neurovegetativo risponde a vari input modificando la reattività sistemica e locale.

Il nostro sistema percettivo è la chiave della nostra risposta, sia che essa sia dovuta ad un impulso periferico di contro-regolazione, sia che derivi da una risposta ad un input centrale più alto di origine emozionale.

SISTEMA NERVOSO CENTRALE → PERCEZIONE → REAZIONE SISTEMICA E PERIFERICA SPECIFICA
MEDIATA DAL SISTEMA NEUROVEGETATIVO

SISTEMA PERIFERICO → ARCO RIFLESSO → STIMOLO PERCETTIVO → CONTROREGOLAZIONE
PERIFERICA DI ADATTAMENTO

I segnali e le frequenze in gioco nella percezione centrale sono in massima parte di natura emozionale, mentre per percezione periferica si intendono tutti i segnali cellulari recettoriali legati alle discriminanti immunologiche e di difesa cellulare.

La **PERCEZIONE EMOZIONALE** è la modalità di sentire i cambiamenti neuro-emozionali che sono la conseguenza delle reazioni a delle sollecitazioni che provengono dall’ambiente a cui noi ci adattiamo, e queste sollecitazioni interagiscono con recettori che vengono stimolati da frequenze biofisiche ed elettromagnetiche indotte dai nostri cambiamenti emozionali.

Possiamo quindi dire che lo stress esterno conduce il sistema ad una reazione di risposta che si chiama percezione e che si attua attraverso il sistema neurovegetativo.

La risposta neurovegetativa è condizionata quindi dalla percezione che a livello periferico si presenta diversa nei vari individui, come se ognuno avesse un proprio codice.

Questo codice è di fatto la differente percezione che porta reazioni di diverso tipo a seconda proprio di questa differente percezione. Quindi la percezione conduce ad una differente risposta periferica nei vari individui e quindi, a seconda della diversa percezione, può cambiare l’organo periferico su cui si manifesta la reazione.

Questa reazione viene determinata dall’impulso orto-simpaticotonico che sollecitato risponde sull’organo e sulla struttura specifica che viene determinata dal tipo di percezione.

Il messaggio però resta sempre bidirezionale, permettendo il passaggio del segnale dalla percezione centrale alla reazione periferica, ma anche dalla reazione periferica alla componente centrale funzionando anche come arco riflesso.

In questo modo il sistema subisce delle reazioni sotto il controllo emozionale centrale, ma anche delle risposte determinate da reazioni locali.

Sotto la definizione di **ISTINTO** si nasconde una reazione per archi riflessi e quindi non totalmente controllabile razionalmente, mentre la risposta **EMOZIONALE** viene determinata dalla nostra percezione sensoriale centrale, dove viene controllata la reazione emotiva ma non le conseguenze psicosomatiche.

In entrambi i casi il motore della reattività resta il sistema **NEUROVEGETATIVO**, in qualunque direzione sia la modalità percettiva: centrale o periferica.

La diversa natura percettiva dipende quindi sia dal singolo individuo che dal tipo di stressore che

agisce ma, mentre la risposta periferica è codificata sulla base della percezione individuale, registrando sempre la stessa modalità d'azione e quindi interagendo sempre con i medesimi organi, la percezione emozionale non dipende da fattori prevedibili ma è soggettiva e legata al vissuto e al comportamento intrinseco di ognuno di noi (carattere/costituzione).

Inoltre è importante ricordare che la percezione altro non è che un segnale che il nostro cervello riceve e su cui basa la sua risposta, un'onda elettromagnetica che produce una serie di reazioni a catena che sfociano nella reazione periferica condotta dal sistema neurovegetativo.

Questo segnale di risposta è alla base della reazione orto, quindi della lesione o disfunzione d'organo. Intervenire per interrompere questa frequenza è fondamentale per risalire sia alla causa vera (percezione emozionale) sia all'arco riflesso che viene bloccato.

Il segnale recettoriale, per essere bloccato, deve innanzitutto essere riconosciuto da un segnale simile che ne riproduca la stessa forma, permettendo quindi l'interazione con il sito recettoriale o bio-frequenziale.

Il primo comando alla cellula è una frequenza che viene successivamente tradotta dalla cellula in un segnale biochimico-immunitario.

Lavorare sui segnali è quindi prioritario se si vogliono correggere gli ordini dati alla cellula quando questi producono delle disfunzioni o delle alterazioni.

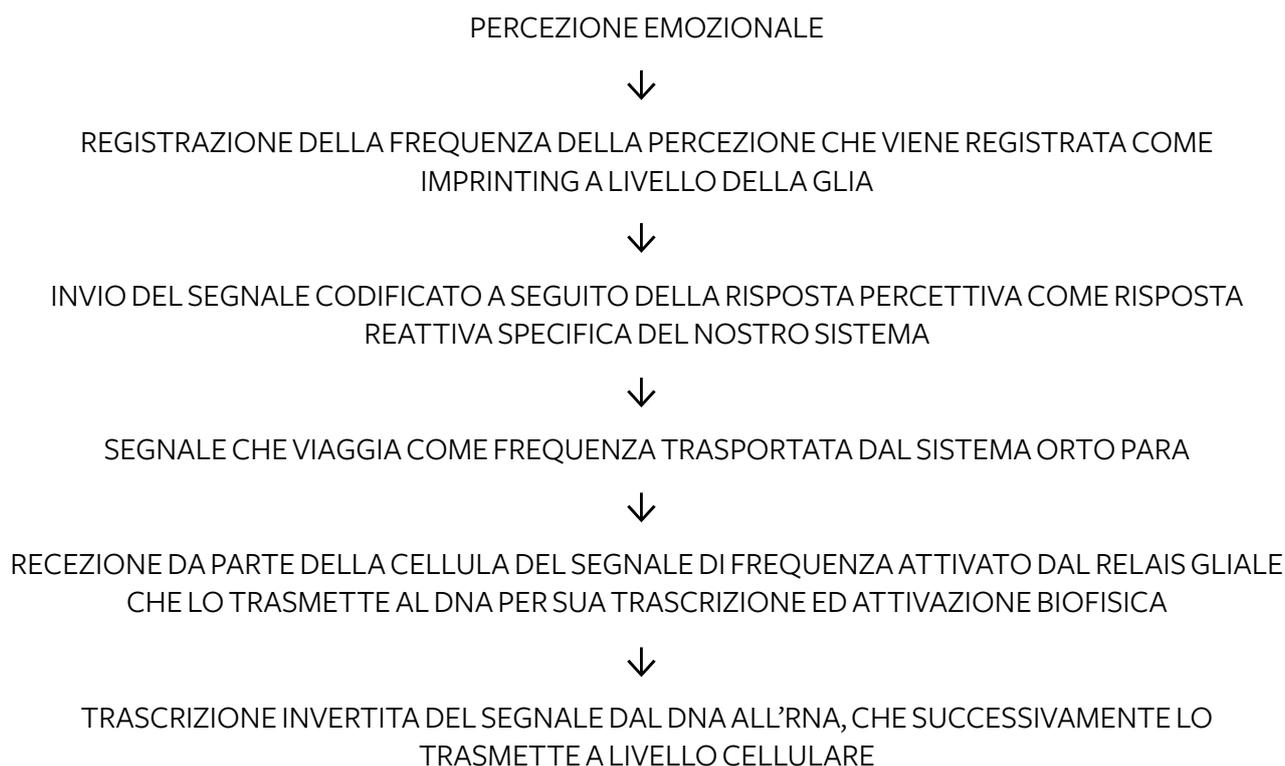
Riuscire a riprodurre in modo artificiale il segnale che crea la distorsione della frequenza nella cellula è il primo passo. Una volta riconosciuto e legatosi al sito, invece di produrre uno stimolo questo segnale di frequenza deve riuscire a frenare l'emanazione del segnale.

Quindi il segnale centrale che attiva la reazione periferica dipende da una percezione specifica e viene codificato e successivamente trasferito attraverso la regolazione neurovegetativa.

Questo trasferimento si traduce in seguito in una risposta, o per meglio dire in una reattività periferica equivalente della percezione emozionale.

Le risposte percettive emozionali sono quindi la causa delle reazioni fisiche che dipendono da input che vengono percepiti emozionalmente.

Il procedimento che attua il nostro sistema potrebbe essere riassunto come segue :



VALORI DI RIFERIMENTO DELL'INDICE DI MASSA GRASSA

UOMINI		DONNE
2-4%	← Massa grassa essenziale →	10-12%
6-17%	← Massa grassa normale →	14-24%
18-25%	← Massa grassa superiore alla norma →	25-31%
Superiore al 25%	← Massa grassa elevata-obsità →	Superiore al 32%

Calcolo massa grassa:

Uomini FM (%): $495 / \{1.0324 - 0.19077 [\log(\text{vita-collo})] + 0.15456 [\log(\text{statura})] - 450$

Donne FM (%): $495 / \{1.29579 - 0.35004 [\log(\text{vita+fianchi-collo})] + 0.22100 [\log(\text{statura})]\} - 450$

Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/massa-grassa.html>

Ritornando alle varie possibili manifestazioni del nostro sistema immunitario, le possibili reazioni sono le seguenti:

- Reazione immunologica
- Reazione istaminica
- Reazione non immunologica

REAZIONE IMMUNOLOGICA

La differenza tra una reazione allergica ed un'intolleranza è legata esclusivamente alla velocità con cui compare il sintomo ed all'intensità della sintomatologia in atto, ma possiamo affermare che di fatto non cambia il significato. In entrambi i casi infatti c'è un movimento anticorpale gestito dalle immunoglobuline E, A, o G.

Quindi abbiamo reazioni immunologiche che ci dicono che alcuni alimenti scatenano una risposta di difesa perché riconosciuti estranei e non compatibili con il nostro sistema difensivo. Si deve cercare di capire il motivo per il quale questo accade.

DATANOVA

25 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 251 3



9 788867 532513