
Indice

Un'introduzione alla Medicina di Segnale <i>di Luca Speciani</i>	XVII
---	------

PRIMA PARTE – LE BASI

Medicina di Segnale, Evidence-Based Medicine e pensiero scientifico <i>di Maurizio Speciani</i>	3
Prima parte: le basi per comprendere i dati	3
Seconda parte: le basi per comprendere gli studi scientifici	13
Terza parte: le basi per comprendere noi stessi	17
Conclusioni	19
Bibliografia di riferimento	19
Anamnesi ed esame obiettivo del medico di segnale <i>di Luca Speciani</i>	20
Gli strumenti operativi	20
La visita: prima l'anamnesi	21
L'esame obiettivo	22
Il controllo della composizione corporea	25
L'analisi dei valori bioimpedenziometrici	27
Stimolare al cambiamento	28
Rapporto medico-paziente e deontologia <i>di Daniele Biasini</i>	30
Introduzione	30
Lo status quo e la storia	31
Esperienze di vita e scelte lavorative	35
Bibliografia	45
Essere corpo, pensare col corpo <i>di Luca Speciani</i>	47
Bibliografia di riferimento	48

Igiene e Medicina preventiva	
<i>di Rosanna Guarini</i>	49
Le origini	49
L'igiene	50
La medicina preventiva	50
La malattia	51
Partecipazione e progettazione sanitaria	53
La prevenzione e la Medicina di Segnale	53
Bibliografia di riferimento	56
Miti e credenze in Medicina	
<i>di Rosanna Guarini</i>	57
Credenze del passato	58
Ancora credenze e riti	59
I miti	59
E oggi, quali credenze sulla salute?	60
Quali credenze ha invece il paziente sulla malattia e sulla cura?	61
Che cosa succede ai nostri giorni	63
Bibliografia di riferimento	63
Alcuni farmaci che il medico di segnale non ama	
<i>di Luca Speciani</i>	64
Curare, non cronicizzare	64
Quant'è bugiardo quel bugiardino	65
Gastroprotettore a chi?	69
La "bolla" del colesterolo: per quanto ancora?	72
Diabete +40%: l'omertà sulle statine si sgretola	76
Colesterolo e rischio cardiovascolare	79
Amenorrea e disturbi della fertilità	83
Impotenza e calo del desiderio	85
Ipertensione e patologie renali	87
Osteoporosi e danni articolari	89
Patologie dell'apparato digerente	92
Diabete e resistenza insulinica	96
Asma allergico, riniti e altre patologie respiratorie	99
Malattie infettive	100
Patologie dermatologiche	102
Emicranie e cefalee	104
Prima guarire, poi dimagrire	105
Bibliografia	110
DietaGIFT come strumento operativo	
<i>di Luca Speciani</i>	112
Dal 2015 si muore più giovani: perché?	112
Le cause	112
Calorie e proteine	113

Inquinamento, farmaci, "junk food"	113
Un messaggio forte.	114
Chi tutela la nostra salute?	115
Dieta di segnale: la vera rivoluzione alimentare	115
Bibliografia di riferimento.	121
Zuccheri, grassi e sale come potenti psicofarmaci	
<i>di Luca Speciani</i>	122
Non esistono scoiattoli obesi.	125
Segnali di abbondanza per dimagrire	126
La tiroide come mediatore della nostra velocità metabolica	126
Un popolo di nomadi cacciatori-raccoglitori	128
Il cibo dell'uomo.	132
Tom e Lia alla ricerca del vero cibo e... nel futuro.	134
Leptina, adipochine e interferenti endocrini	135
Obiettivi di segnale.	137
Leptina e regolazione metabolica: adipochine, enterochine e miochine	138
Crescere studiando.	153
Bibliografia.	153
Interferenti endocrini: zucchero, farine raffinate e altre cattive abitudini	
<i>di Luca Speciani</i>	155
Un carico da controllare.	155
Colazione: il primo prezioso segnale.	156
Le proteine, tra diete iperproteiche e divieti etici o lobbistici	158
Insulina e glicemia: segnali pericolosi	161
Frutta e verdura crude a libero consumo	163
Il valore della fibra e degli alimenti integrali	165
Masticazione lenta e degustazione serena	168
Rinunciare ai cibi industriali, raffinati, impoveriti	170
Bibliografia di riferimento.	175
Sovrappeso e obesità in età pediatrica	
<i>di Claudia Venturini</i>	176
Le dimensioni del problema	176
Che cosa dicono i testi ufficiali	177
Farmaci e/o interventi comunemente adottati oggi.	190
La Medicina di Segnale	192
Bibliografia.	201
Il microbiota intestinale: l'undicesimo segnale	
<i>di Luca Speciani</i>	204
Di che cosa stiamo parlando.	204
Il concetto di ecosistema microbico	205
Un organo fondamentale.	206

La produzione di peptidi segnale in grado di modificare i comportamenti	209
Il microbiota come segnale	211
Bibliografia.	213
Food sensitivities, allergie e “intolleranze”: un approccio di segnale <i>di Lyda Bottino, Luca Speciani</i>	214
Inquadriamo il problema.	214
Ruotare per disinfiammare	216
Che cosa dice la scienza.	218
Allergie, non deficit enzimatici.	218
Anamnesi al posto dei test	219
Chi è il vero ciarlatano?	220
Imparare dagli errori	222
Infiammazione: che cos'è?	223
Il sistema immunitario come esploratore sensoriale.	225
I meccanismi dell'infiammazione.	226
Le cause di infiammazione	227
Il circolo vizioso del sovraccarico.	228
Una reazione indifferenziata.	229
Le basi di un nuovo paradigma di segnale.	229
Curarsi è possibile	232
Reintrodurre con cautela	233
L'importanza del lavoro del medico	234
Eziologia sconosciuta per tutte le patologie autoimmuni?.	235
La guarigione si conquista.	236
Andare alle radici del problema	238
La dose fa il veleno	238
Grassi alterati o idrogenati	239
Alimenti a rischio: i latticini	240
Alimenti a rischio 2: il glutine.	242
Non singoli cibi, ma gruppi alimentari	244
Eliminare il sovraccarico	250
Effetti collaterali? No grazie	251
Un'integrazione naturale.	255
Test o anamnesi? Un aiuto, non una diagnosi	257
I questionari alimentari	261
Applicare nella pratica (sopravvivere a una sensitivity)	263
Variare per restare sani.	264
Bibliografia.	265
Il movimento fisico come segnale ipotalamico <i>di Luca Speciani</i>	267
Un potente stimolante metabolico	267
“Endurance running and the evolution of Homo”	269

Movimento come strumento di salute.	270
Prescrivere movimento = prescrivere salute.	273
Bibliografia.	275

SECONDA PARTE – L’UOMO NELLA SUA COMPLESSITÀ, DALLA NASCITA ALLA MORTE

Il diabete

<i>di</i> <i>Ciro Antonio Francescutto</i>	281
La storia della malattia.	282
La diagnosi.	284
Il tipo di diabete	286
La prevenzione del diabete	288
Prendersi cura del diabete.	291
Uno sguardo d’insieme	297
Bibliografia di riferimento.	297

Ostetricia, Puericultura e Ginecologia di Segnale

<i>di</i> <i>Monica Perotti</i>	298
Introduzione	298
Microbiota e riproduzione.	300
Il diabete in gravidanza	304
La tiroide in ginecologia e ostetricia	324
Puericultura	348
Endometriosi	366
Sindrome premestruale e dismenorrea	388
Ciclo mestruale e sue alterazioni	394
Sindrome dell’ovaio policistico	401
Obesità e irregolarità mestruali	415
Menopausa	428
Bibliografia.	451

Tiroide e gravidanza

<i>di</i> <i>Luca Speciani</i>	476
Le dimensioni reali del problema.	476
Occhio agli autoanticorpi	477
No al trattamento indiscriminato.	478
Bibliografia.	480

Introduzione al divezzamento

<i>di</i> <i>Piercarlo Salari</i>	481
Il divezzamento come bagaglio di segnali ed esperienze psicosensoriali	485
Bibliografia di riferimento.	488

Dieta di segnale in Geriatria:	
un cambio di paradigma in campo nutrizionale	
<i>di Monica Greco</i>	490
Le adipochine come molecole segnale regolatorie	491
Come affrontare la tendenza del soggetto anziano a mangiare poco o in modo disordinato e inconsapevole	493
Sfatare la paura delle uova	495
Come riaccendere la propensione al movimento nell'anziano	496
L'adeguata rotazione degli alimenti.	498
Anziano e sovrappeso: la teoria della forza dimagrante ci viene in aiuto.	499
Alzheimer e deterioramento cognitivo	502
Bibliografia.	515
Medicina di Segnale in Fisiatria	
<i>di Monica Greco</i>	519
Contrattura, lombalgia cronica, sciatalgia, tendinite.	520
Osteoporosi	522
Bibliografia.	532
Dieta di segnale in Dermatologia: un cambio di paradigma in terapia	
<i>di Monica Greco</i>	534
La dermatite.	535
La psoriasi	544
Bibliografia.	551
Oncologia e Medicina di Segnale	
<i>di Lorenzo Anelli</i>	554
Introduzione	554
Prevenzione.	556
La terapia antitumorale	559
Le cause del tumore	563
Essere medici di segnale	572
Istruzioni	574
Indicazioni nutrizionali	575
La gestione delle complicanze	592
Il tumore mammario e le terapie complementari	593
Bibliografia.	594
Quel sospetto "cancro" alla tiroide	
<i>di Luca Speciani</i>	600
Cancro tiroideo e sovradiagnosi.	600
Interferenti endocrini	602
Bibliografia.	604

Per un'Endocrinologia di Segnale: ipo e ipertiroidismi	
<i>di Luca Speciani</i>	605
Inquadriamo la patologia: sempre più farmaci, sempre meno salute	605
Una risposta difensiva non va corretta	606
Ipocaloricità: un errore lungo un secolo	608
La tiroide: un termostato che esegue ordini	609
Capire il lavoro della tiroide	611
Quanto è diffusa la patologia tiroidea?	612
E se la tiroide iperlavora?	615
Una sperimentazione clinica	617
Corsa agli armamenti	618
La leptina come stimolante diretto della tiroide	620
Non trattare chi non ne ha bisogno	622
Per un approccio clinico di segnale: cibo sano, tiroide sana	624
Tutti subclinici	625
Ricerca le cause: la carenza calorica	628
Terapie a confronto: i trattamenti classici	629
Una terapia integrata di segnale per l'ipotiroidismo	633
Una deprecrizione graduale	643
Una dieta per la tiroide: prima di tutto abbondare	644
Bibliografia	645
 Principi di Medicina di Segnale nei disturbi psichici	
<i>di Luca Ostacoli, Nicoletta Rebaudengo</i>	648
Emozioni protettive ed emozioni arricchenti	648
Come vivere le emozioni dal punto di vista di una medicina moderna	651
Il ruolo degli stili di vita nella comprensione e nella cura dei disturbi psichici	652
 Componenti psichiche nelle food sensitivities	
<i>di Luca Speciani</i>	656
Psiche non vuol dire suggestione	656
Fattore di crescita nervoso e correlazioni psichiche	657
Mente e corpo, una sola identità	657
Una relazione biunivoca	658
Traumi ed esperienze, causa di sensitivities	659
Le emozioni influenzano la risposta immunitaria	660
Asma, psiche e alimentazione	661
L'intestino, campo di battaglia per le emozioni	662
Bibliografia	663
 Depressione	
<i>di Luca Speciani</i>	664
Le lucertole non sono mai depresse	664

Geni, corteccia e pensieri cupi	666
Una zebra di cattivo umore.	667
Glicemia, insulina e depressione	668
Stress, cortisolo e depressione: un legame strettissimo.	671
Cronobiologia e depressione stagionale	674
Muoversi per uscire dal tunnel.	675
Leptina, tiroide e alimentazione: lavorare sull'equilibrio.	680
Le teorie sui neurotrasmettitori: tutti placebo?	681
Bibliografia.	683
Sclerosi multipla e Medicina di Segnale	
<i>di Stefania Lingua</i>	685
Il rapporto tra infiammazione, abitudini alimentari e stile di vita	686
Come può il cibo influenzare il decorso di una malattia infiammatoria?	688
Fattori dietetici proinfiammatori	690
Fattori dietetici antinfiammatori	694
Quale dieta?	697
In quale modo?	698
Per concludere.	699
Bibliografia di riferimento.	700
Sonno e Medicina di Segnale	
<i>di Francesco Garritano</i>	703
Introduzione	703
Il sonno.	704
Le fasi del sonno	705
I disturbi del sonno.	707
Sonno e metabolismo: i segnali ormonali durante la notte	708
Qualità del sonno e prestazione sportiva	713
Trattamento comportamentale delle patologie del sonno: i rimedi naturali	714
Bibliografia.	721
TERZA PARTE – ORGANI E APPARATI COME PARTE DI UN TUTTO	
Il cuore, motore centrale	
<i>di Carlo Maggio</i>	727
La cardiologia e l'infarto: la premessa	727
Cardiologia di Segnale: un nuovo paradigma	730
Il colesterolo sostenibile.	733
Iperensione arteriosa e stile di vita.	734
Macronutrienti, fibre e pressione arteriosa	743
Cardiologia di Segnale, PNEI e Medicina funzionale.	745
Bibliografia.	746

Gastroenterologia e Medicina di Segnale	
<i>di Guido Marini</i>	748
La malattia da reflusso gastroesofageo	748
La steatosi epatica non alcolica	753
<i>Helicobacter pylori</i> : nemico o alleato?	757
Il microbiota intestinale	760
La modulazione del microbiota: come intervenire	767
Bibliografia.	769
Intestino e Medicina di Segnale	
<i>di Catia Gonnelli</i>	772
Malattie correlate all'uso di glutine	772
Il latte	781
Sindrome del colon irritabile.	785
Malattie infiammatorie croniche intestinali	787
Malattia diverticolare.	793
Bibliografia di riferimento.	795
Microbiota intestinale e food sensitivities	
<i>di Luca Speciani</i>	798
Pochi batteri, tante allergie	798
Una massa metabolicamente attiva	799
Uso e abuso di antibiotici	800
Un organo detossificante	801
Craving, sensitivity e microbiota	802
Neurotrasmettitori batterici	803
Allergie, sensitivities e "gastroprotettori".	804
Quali probiotici?	806
Difendersi dalla medicina difensiva	807
Quali prebiotici?	808
Dove trovare la fibra giusta.	809
Per un riequilibrio globale.	810
Bibliografia.	811
Malattie reumatiche, immunità e Medicina di Segnale	
<i>di Gabriele Guidoni</i>	812
Artrite reumatoide	813
Artrite psoriasica.	822
Spondiloartriti sieronegative.	826
Connettiviti	828
Gotta e iperuricemia asintomatica.	831
Osteoartrosi	840
Osteoporosi	844
Immunologia.	858
Bibliografia.	860

Insufficienza renale cronica e Medicina di Segnale	
<i>di Paola Brescia</i>	865
Definizione	865
Classificazione	866
Epidemiologia	867
Eziopatogenesi	867
Quadro clinico	868
Diagnosi di laboratorio	869
Terapia	871
Bibliografia di riferimento	874
Malattie infettive e Medicina di Segnale	
<i>di Giuseppe Pierucci</i>	876
Introduzione	876
Approccio al paziente con sospetta malattia infettiva	878
Antibioticoterapia: errori e rimedi	883
Farmaci antipiretici	887
Arriva il "segnale"	890
Bibliografia	895
Le rinosinusiti	
<i>di Maria Cerniglia</i>	896
Cenni di anatomia	896
Inquadramento diagnostico delle patologie rinosinusalali	899
Fattori predisponenti alle rinosinusiti	900
Classificazione delle rinosinusiti	905
Cause infettive delle rinosinusiti	906
Sintomi delle rinosinusiti	906
L'importanza della formazione del biofilm	907
Le rinosinusiti micotiche	908
Terapia medica e chirurgica delle rinosinusiti	909
Artefici del nostro benessere anche respiratorio	910
Terapia medica e Medicina di Segnale nella patologia rinosinusalale	914
Bibliografia di riferimento	915
Ortopedia di Segnale	
<i>di Luca De Ponti</i>	917
La ricerca della causa	917
La chirurgia in aiuto della natura	918
Prevenzione e stile di vita	918
L'equilibrio posturale	919
La gestione dell'invecchiamento	920
L'osso vitale: la fisiologia dell'osso	922
Deambulazione e schiena	924

Odontoiatria di Segnale	
<i>di Giorgio Natali, Leonardo Coradeschi, Giulio Togni,</i>	
<i>Massimo Rossi, Massimiliano Politi</i>	927
Carie e nutrizione	928
La relazione tra malattia parodontale e malattie sistemiche	931
Nutrizione e salute orale	938
Odontoiatria e disturbi del comportamento.	947
L'utilizzo degli antibiotici in odontoiatria.	953
Bibliografia.	959

PROSPETTIVE

Medicina di Segnale: una conclusione che è anche un inizio	
<i>di Luca Speciani</i>	967
Uno strumento di base per medici veri.	967
Un'impostazione clinica	968
Medici liberi.	968
Patologie a cascata	969
Solide basi scientifiche	970
Il medico come strumento di salute.	971
Gli autori	973
Sitografia e letture consigliate	981