

Il miracolo metabolico

CARLOS JARAMILLO

Il miracolo metabolico

Alimentati bene, controlla il peso
e rendi il corpo il tuo miglior alleato

PICCIN

Edizione adattata di:

El Milagro Metabólico. Aliméntese bien, controle su peso y convierta su cuerpo en su mejor aliado
Copyright © 2019, Carlos Alberto Jaramillo
© 2019, Editorial Planeta Colombiana S.A.
2023, Books & Film Rights Latin America – Grupo Planeta

Opera coperta dal diritto d'autore - Tutti i diritti sono riservati, inclusi quelli relativi a TDM (text and data mining), al training dell'intelligenza artificiale e/o di tecnologie similari.

Questo testo contiene materiale, testi ed immagini, coperto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, distribuito, trasferito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, venduto, prestato a terzi, in tutto o in parte, o utilizzato in alcun altro modo, compreso l'uso per TDM, training dell'intelligenza artificiale e/o tecnologie similari, o altrimenti diffuso, se non previa espressa autorizzazione dell'Editore. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata del presente testo, così come l'alterazione delle informazioni elettroniche, costituisce una violazione dei diritti dell'Editore e dell'Autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla L. 633/1941 e ss.mm.

AVVERTENZA

Poiché le scienze mediche sono in continua evoluzione, benché siano stati compiuti tutti gli sforzi necessari per pubblicare dati e informazioni affidabili, l'Editore non si assume alcuna responsabilità legale per eventuali errori od omissioni contenuti in questo volume. Né l'Editore né gli Autori o Collaboratori possono ritenersi responsabili per qualsiasi conseguenza e/o per qualsiasi lesione o danno a persone, animali o cose derivanti dall'applicazione delle informazioni contenute in quest'opera. L'Editore desidera precisare che qualsiasi opinione espressa in questo libro dai singoli Autori o Collaboratori è personale e non riflette necessariamente il punto di vista/l'opinione dell'Editore. Le informazioni o le indicazioni contenute in questo libro sono destinate all'uso da parte di professionisti del settore sanitario e/o scientifico e sono fornite esclusivamente come integrazione del giudizio del medico o di altri professionisti, della loro conoscenza dell'anamnesi del paziente, delle istruzioni del produttore e delle linee guida appropriate. Qualsiasi informazione o consiglio su dosaggi, procedure o diagnosi deve essere verificata in modo autonomo sotto stretta sorveglianza specialistica e attenendosi alle istruzioni per l'uso e alle controindicazioni contenute nei foglietti illustrativi. Questo libro non indica se un particolare trattamento sia appropriato o adatto a un determinato individuo. In ultima istanza, è responsabilità esclusiva del professionista sanitario formulare il proprio giudizio professionale, in modo da consigliare e trattare i singoli pazienti in modo adeguato.

Il nome di società o prodotti commerciali può corrispondere a ragioni sociali, marchi o marchi registrati ed è utilizzato esclusivamente per l'identificazione da parte del lettore e per la spiegazione dei concetti e dei case studies senza alcun intento pubblicitario o di utilizzo in violazione alla normativa vigente.

Foto in copertina: designed by Freepik.

ISBN 978-88-299-3511-6

©2024 by Piccin Nuova Libreria S.p.A., Padova

www.piccin.it

“Carlos Jaramillo ha scoperto la saggezza della medicina funzionale in età molto giovane. E questa miscela di giovinezza, spirito investigativo e vocazione lo rende un medico brillante, innovativo e di grande valore.”

DARÍO ARIZMENDI

“Carlos Jaramillo insegna con la scienza come vivere in armonia ed equilibrio dall'interno. È un essere umano che ammiro e dal quale spero di continuare ad imparare.”

ESTEFI BORGE

“Il dottor Jaramillo possiede il codice per decifrare come il nostro corpo possa funzionare meglio, ed è abbastanza generoso e saggio da condividere questa conoscenza. Mi ha dato una meravigliosa lucidità nel mio processo e per questo gli sarò eternamente grato”.

SANTIAGO CRUZ

Dr. Carlos Jaramillo

Medico laureato all'Universidad de la Sabana (Colombia) e diplomato al Functional Medicine Institute (FMI) negli Stati Uniti. Ha conseguito una specializzazione in Antiaging (A4M) e in Fisiologia e Biochimica Clinica (Università di Harvard). Ha iniziato il suo percorso professionale nella nutrizione con l'aiuto di Stanley Dudrick, professore di Nutrizione Clinica e Iperalimentazione dell'Università di Yale.

Jaramillo è anche il fondatore dell'Istituto di Medicina Funzionale per i Paesi ispanici e ha aperto una clinica a Bogotá, in Colombia. Inoltre, lavora come insegnante e consulente di ricerca per aziende multinazionali del settore alimentare. Il dottor Jaramillo è *speaker*, scrittore, influencer part-time, cuoco per diletto e orgoglioso marito e padre. La sua passione è scoprire la cura definitiva per le malattie croniche e la sua missione è “educare attraverso la scienza” quante più persone possibile.

Ringraziamenti

Innanzitutto, grazie, caro lettore, per aver acquistato questo libro, il primo di molti che ho intenzione di scrivere.

Grazie al Grupo Planeta e alla mia editor, Marcela Riomalo, che ha creduto fermamente in questo progetto. Grazie a Patxo Escobar, con il quale ho condiviso alcune cene, un paio di single malts e ho scambiato milioni di e-mail, telefonate e messaggi WhatsApp, anche fuori orario, per mettere a punto la stesura di questo testo; nel processo ho guadagnato un grande amico - e sono felice di sapere che ha messo in pratica molti degli insegnamenti di questo libro.

Grazie alla mia fedele cagnolina Toña, che ha assistito alle mie ore di lettura e scrittura per realizzare questi capitoli. Ci ha lasciato, ci ha salutato finendo questo libro.

Grazie a Dio, ai miei genitori, a mio cugino e ai miei amici che hanno sempre creduto in me (sapete chi siete).

E infine, la mia infinita gratitudine a mia moglie, Mona, la migliore scelta della mia vita; la persona che mi ha sempre sostenuto, che si è fidata di me, che mi ha accompagnato in tutti i miei progetti e che ha letto le bozze dei capitoli che stavo scrivendo circa tremila volte - è stata la mia editor *in house*. Al suo fianco e dalla nostra casa, con nostro figlio Luciano e il piccolo bulldog Rocco, sento di poter fare qualsiasi cosa.

Prefazione

A cura del dott. Santiago Rojas

Il metabolismo e il suo funzionamento sono oggi al centro dell'attenzione scientifica per comprendere l'origine e trovare possibili soluzioni ai più comuni problemi di salute della popolazione di questo nuovo millennio. Le ricerche condotte su questo tema dimostrano che lo stile di vita attuale ha gravi ripercussioni sul funzionamento del metabolismo. Abitudini alimentari scorrette e stili di vita frenetici, tra l'altro, costringono il nostro corpo a percorrere strade innaturali che prima o poi portano a disturbi di ogni tipo e persino a malattie gravi. Ne derivano l'aumento dei tassi di obesità, stanchezza, stress, ansia, insonnia, depressione, diabete, cancro, malattie autoimmuni e cardiovascolari, oltre a molte altre patologie. Ma non tutto è perduto: capire l'origine del problema è la chiave per modificare questi effetti.

La comprensione inizia assumendosi la responsabilità del proprio benessere, evitando di sentirsi vittima impotente di un sistema che crea, favorisce e rafforza il malessere, e diventando invece parte attiva della soluzione. Ecco perché trovo essenziale il lavoro del dottor Carlos Jaramillo. In un momento in cui si è travolti da una marea di informazioni su metabolismo, alimentazione e salute, è necessario avere risposte chiare e affidabili come quelle riportate in questo libro.

Ne *Il miracolo metabolico*, l'autore non solo condivide una soluzione applicabile nella vita di tutti, ma sfata anche i miti e le false credenze che

ci hanno condotti all'attuale stato di malessere diffuso. Con questo libro, il lettore comprenderà il processo che porta allo stato di malattia o di salute. Ma soprattutto, acquisirà gli strumenti necessari per cambiare le proprie abitudini di vita e iniziare a godere dei benefici di questa trasformazione. Sarà incoraggiato a trasformare l'apprendimento teorico in un esercizio quotidiano, tramite il quale fare le scelte giuste, giorno per giorno, a favore della propria salute.

La profonda comprensione che deriverà dalla lettura di queste pagine e l'ispirazione che il lettore trarrà per prendersi cura di se stesso sono due dei grandi risultati di questo libro. Due aspetti innovativi che permetteranno di migliorare la salute individuale e, dunque, di cambiare sostanzialmente la società. In questo modo daremo vita agli anni e molti altri anni alla vita.

Grazie a Carlos per la sua costante ricerca di conoscenza e per l'impulso generoso che lo porta a condividere ciò che sa con tutti noi che possiamo imparare da lui. Il volume è il risultato di questo sforzo e sono sicuro che raggiungerà senza dubbio il suo obiettivo.

DR. SANTIAGO ROJAS
BOGOTÁ

Introduzione

La medicina del futuro

Erano quasi le tre del mattino di un giorno di agosto del 2011. Era l'ultimo turno del mio percorso come specializzando in chirurgia generale. Avevo studiato medicina perché volevo fare il chirurgo; non mi interessavano altre specialità. Quello era sempre stato il mio sogno. Ma quella mattina presto, mentre sorseggiavo un terribile caffè zuccherato alla postazione delle infermiere al sesto piano di un noto ospedale di Bogotá, guardavo con sconforto la lettera di dimissioni dall'istituto in cui avevo trascorso gli ultimi anni della mia vita. Il mio sogno d'oro era diventato una storia dolorosa.

Quella mattina presto avevo molta paura. Stavo dicendo addio. Non sarei più stato un chirurgo, cosa diavolo avrei fatto, a cosa sarei servito? Le mie paure più profonde continuavano a manifestarsi ogni giorno, ogni settimana e ogni mese di quel periodo in cui andavo alla deriva. La decisione che presi non piacque alla mia famiglia. In quel momento passai dall'essere il figlio esemplare a diventare una sorta di parente che era meglio nascondere in soffitta. Con il passare degli anni, mi sono reso conto che le loro paure e le loro riserve erano solo un riflesso o una proiezione delle mie. Ho iniziato una riflessione che mi ha condotto attraverso un bellissimo percorso interiore, che mi ha permesso di capire perché volessi diventare un chirurgo. Mi sono reso conto che, oltre al fatto di voler operare, ero attratto da: 1) la possibilità di guarire le persone; 2) l'incantevole universo

della nutrizione, che avevo imparato ai tempi in cui studiavo all'Università di Yale, con il mio maestro e ispiratore, il famoso dottor Stanley Dudrick, creatore della nutrizione parenterale (endovenosa) e candidato eterno al Premio Nobel per la Medicina. Ho cercato un percorso che mi permettesse di mettere in pratica queste due vocazioni e l'ho trovato nella Medicina Funzionale. Vi chiederete: "Medicina Funzionale... cosa?" Ve la spiegherò in modo molto più dettagliato nelle pagine seguenti.

Anche i miei genitori me lo hanno chiesto quando ho detto loro che sarei andato negli Stati Uniti per studiare Medicina Funzionale. "Che cos'è? Sta dando di matto? Speriamo che quando tornerà in Colombia, non torni a piedi nudi, con la barba, il turbante e l'odore di incenso!" Voi, che mi state conoscendo ora, forse volete sapere la risposta. No. Niente turbante. Niente incenso. **La Medicina Funzionale è una branca della medicina che si interroga sull'origine delle malattie e non sui loro sintomi.** Vuole trovare la "radice del problema". Se avete un'emicrania, per esempio, dovete scoprire dove e come è nata; la soluzione del medico funzionale non è quella di prescrivere un farmaco e passare al prossimo paziente. La medicina funzionale è la medicina del perché. Molte delle persone che visito lo spiegano in modo più semplice: "Voi funzionali avete colto nel *segno*". È quello che facciamo. O almeno ci proviamo. Non siamo infallibili. Nessuno lo è.

Quando ho studiato Medicina Funzionale, ho capito che non esistono malattie, ma disfunzioni. Ho capito che gli esseri umani sono unici nella loro individualità fisiologica, nella loro biochimica immunitaria, nella loro genetica sociale e in altre caratteristiche. Ogni paziente è una carta di navigazione irripetibile. Conosco le qualità di questa professione perché sono stato io stesso il mio primo paziente. Dopo aver assunto l'omeprazolo per 14 anni, nel tentativo di calmare un reflusso gastroesofageo che mi perseguitava fin dall'infanzia, sono riuscito a curarlo senza pillole. Ho semplicemente messo in pratica ciò che avevo studiato. Addio omeprazolo! Addio al reflusso. Questo piccolo risultato mi ha incoraggiato a continuare a imparare, ricercare, leggere e comprendere il comportamento del corpo umano. Da allora ho messo quegli stessi strumenti a disposizione delle migliaia di pazienti che ho trattato e con i quali abbiamo raggiunto la guarigione.

Sono pochi i professionisti sudamericani che hanno studiato formalmente la Medicina Funzionale negli Stati Uniti; sono pochi quelli che la praticano nel mondo di lingua spagnola e sono ancora meno quelli che hanno iniziato a scriverne in spagnolo. Ecco perché questo è un libro raro nel suo genere. Ho iniziato a scriverlo quasi un anno fa. E, se non sbaglio, è il primo che affronta la guarigione del metabolismo da questo punto di vista e in spagnolo.

Di cosa parla questo testo? **Vi propongo di iniziare la vostra guarigione metabolica con la migliore medicina che conosco: il cibo. Se saprete come sceglierlo, combinarlo e capire quando è opportuno (o meno) inserirlo nella vostra dieta, avrete fatto un enorme passo avanti verso la guarigione. Tutto inizia con la scelta.** Questo è l'inizio e la fine, perché, come vi dirò nella prima parte di questo testo, viviamo in un mondo malato a causa del suo appetito vorace, un mondo che non smette di mangiare, di mangiare male, di mangiare schifezze, di mangiare in continuazione. Questo modo di nutrirsi ha portato a un aumento inarrestabile delle malattie da sindrome metabolica e dei decessi.

Per ridurre i disturbi metabolici, che causano sovrappeso, glicemia alta, pressione alta, l'aumento del colesterolo e dei trigliceridi, oltre ad altri disturbi che, purtroppo, possono portare a eventi cardiovascolari, è necessario innanzitutto conoscere meglio il proprio corpo. Nelle prossime pagine vi presenterò, in modo semplice, molti dei principali protagonisti del "film" del vostro metabolismo (ormoni, organi, ghiandole), come l'insulina, la leptina, il cortisolo, l'acido urico, il fegato, il pancreas, l'intestino, lo stomaco, il sangue, il cervello, il grasso corporeo... È un cast molto vario. Se tutti questi "attori" collaborano in modo armonioso, la vostra vita sarà migliore. Il modo in cui mangiate porterà armonia a tutti loro.

Per questo motivo, esamineremo con attenzione le caratteristiche e le qualità degli alimenti che consumate ogni giorno, i famosi macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi - sani! Insieme sfatteremo molte leggende e miti che vengono trasformate in verità a forza di ripeterli, come, ad esempio, che la colazione è il pasto più importante della giornata, oppure che, facendo attività fisica a stomaco vuoto, "mangiamo" muscoli, o ancora che

dovremmo mangiare ogni tre ore, che tutti i grassi intasano le arterie, che è obbligatorio bere latte per evitare che le ossa si rompano, che dobbiamo contare le calorie di ogni piatto... E qui inizierò ad arrabbiarmi perché, ve lo spiego bene nel prosieguo, il conteggio delle calorie è inutile. Alla fine, quando avrete capito cos'è la bontà del cibo e come influisce positivamente o negativamente sul vostro corpo, passeremo in rassegna i tre passi più importanti per realizzare il miracolo metabolico: cosa mangiare (e cosa non mangiare), come mescolare questi alimenti e quando mangiarli (o quando semplicemente non mangiarli).

È tutto qui, in poche parole. E lo scrivo così, come queste righe che state leggendo, in modo semplice e rilassato, nello stesso modo in cui di solito parlo alle conferenze, nelle sedute con i miei pazienti, nelle chat con i miei amici e nello stesso modo in cui spesso do consigli sui miei social network, soprattutto sul mio account Instagram (@drcarlosjaramillo).

Oggi, quando ricordo quella mattina presto in cui ho bevuto quel caffè scadente e ho rinunciato alla mia vita di chirurgo “alla *Grey's Anatomy*”, ringrazio la vita per avermi aperto un'altra strada. Oggi vivo il mio sogno. Oggi pratico la medicina che ho sempre voluto praticare e tramite la quale sono in grado di curare le malattie croniche di coloro che si rivolgono al mio studio. Oggi fornisco ai miei pazienti la migliore medicina di tutte, ovvero insegno loro a non averne bisogno, spiego loro che il potere di guarigione esiste e vive in ognuno di loro. Oggi, per amore di mio figlio Luciano, lavoro per la salute dei bambini, per l'alimentazione dei bambini e per educare le madri e i padri a essere il pilastro della guarigione nelle loro case. Pratico la medicina del futuro, ma nel presente.

NOTA

Le informazioni presentate in questo libro sono solo a scopo informativo e non devono essere considerate come una guida, come sostituto di prescrizioni, diagnosi o trattamenti medici. Né l'autore né l'editore possono essere ritenuti responsabili per i danni derivanti dalla mancata considerazione di questa clausola di esclusione della responsabilità.

Indice

Parte Prima

Il problema metabolico 1

Capitolo 1

L'epidemia 3

Pane quotidiano 6

La dolce pandemia 8

Il pavimento è bagnato 11

L'altro paradosso 13

Che cosa costosa da fare! 16

Capitolo 2

La grande bugia 21

Meno non è più 26

Nato per correre 29

Capitolo 3

Cosa ci fa ammalare 35

Insulina, alleata o nemica? 40

La leptina, un'amica fedele 43

Il compagno cortisolo 46

Acido urico 50

Un momento, e la tiroide? 53

Perché non me ne ha parlato? 54

Capitolo 4

Ansia e dipendenza da cibo 57

Capitolo 5	
Infiammazione cronica	63
Lasciate morire la cellula	68
Parte Seconda	
I miti del metabolismo	71
Capitolo 6	
Il cibo	73
Le proteine	73
Grazie, topolini	76
Piante o animali?	79
I grassi	85
La chiave omega	87
Un nuovo veleno?	89
Il colesterolo	91
I trigliceridi	95
Grazie, Charlie	97
Carboidrati	99
Fruttosio	104
Ad ogni cosa il suo nome	107
Dolcificanti artificiali ed edulcoranti	112
Integratori	115
Prodotti lattiero-caseari	119
Che succede, <i>whey</i> ?	122
La Via Lattea	125
Che brutto carattere	127
Il glutine	129
Capitolo 7	
Attività fisica	133
Allenarsi a stomaco vuoto	133
Cardio o pesi?	137
Dormire poco, allenarsi troppo...	140
Colui che pecca e prega...	141

Capitolo 8

False credenze collettive	145
“Mangiare a orari non regolari fa ingrassare”	145
“I bambini hanno bisogno di dolci”	146
“Le persone magre possono mangiare quello che vogliono perché non ingrassano”	149
“Ci vuole forza di volontà per mangiare bene”	150
“È normale avere sempre fame”	152
“Bisogna dare al corpo ciò che chiede”	154
“È un peccato lasciare il cibo nel piatto”	156
“La colazione è il pasto più importante della giornata”	157

Parte Terza

Il miracolo metabolico 161

Capitolo 9

Cosa mangiare?	163
Non mangiatelo!	164
Per favore, mangiate questo	171
Tante verdure!	172
Frutta, naturalmente	172
Grassi sani	174
Proteine animali	174
Uovo	175
Proteine vegetali	177
Spezie	178
Liquidi	179
Vari tipi di latte vegetale	181
Caffè	182
Aceti e prodotti fermentati	184

Capitolo 10

Come mangiare ciò che si dovrebbe mangiare.	187
La base di ogni piatto dovrebbero essere i carboidrati	187

Assicuratevi di mangiare la giusta quantità di proteine (per voi) . . .	189
Non fate mai mancare i grassi sani nei vostri tre pasti	193
Perché è consigliabile una dieta ricca di grassi sani?	195
In breve, e sempre tenendolo presente...	196
 Capitolo 11	
Quando mangiare?	199
Dovreste digiunare	202
Il digiuno guarisce.	206
 Conclusione	
Conoscete già la risposta.	211
 Ricettario	215
Colazione	217
Piatti principali.	225
Dolci.	239
 Riferimenti bibliografici.	245

*A te, mia Mona,
a Luciano
e ai miei genitori, naturalmente.*

riseni .

Educando
con*ciencia