

**DIMAGRISCI MANGIANDO**  
**CON IL SISTEMA EDUCATIVO ALIMENTARE**

**METODO**  
**ISCER**



Gabriella Dalla Costa

Lorenza Isceri

ISCER  
**ISCER**  
S.E.A.

**DIMAGRISCI MANGIANDO**  
CON IL SISTEMA EDUCATIVO ALIMENTARE

**METODO**  
**ISCER**

**LORENZA**  
**ISCERI**



**RICETTARIO CON ALL'INTERNO COMBINAZIONI**  
**ALIMENTARI SETTIMANALI PER PERDERE PESO**

BOOK  
**SPRINT**  
EDIZIONI



[www.iscier.academy](http://www.iscier.academy)

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

Copyright © 2019

**Lorenza Isceri**

Tutti i diritti riservati



*Dedico questo libro ai miei figli Matteo e Samantha,  
a mia madre Zita, alle mie sorelle Sabrina e Cinzia.  
Un ringraziamento particolare a Gabriella Dalla Costa  
per la collaborazione nella stesura del ricettario  
e per aver reso possibile tutto questo.*



[www.iscer.academy](http://www.iscer.academy)

Immagini a cura dell'Autrice.



## IL PESO DELLE EMOZIONI

Le emozioni ci fanno mangiare, è inutile dire di no o pensare che riusciamo ad essere più forti delle emozioni. Questa parte di noi umani è meravigliosa, ma l'abbiamo storpiata e anestetizzata spostando l'attenzione su altro. Quando proviamo emozioni come il dolore o l'amore non corrisposto viene spostata l'attenzione verso il cibo, altri riescono a spostarla sullo sport, altri ancora sul lavoro e tutto questo spostamento avviene per non pensare e non sentire quell'emozione.

La produzione chimica cerebrale e ormonale è direttamente influenzata da ciò che stiamo vivendo emozionalmente e con questo libro ho cercato di fare chiarezza sulle funzioni del cervello e sulle sostanze che noi produciamo con i nostri pensieri e stati d'animo che ci portano poi ad ingrassare o dimagrire. Lo zucchero è sempre stato menzionato come fonte di energia per il cervello, ma non vi è niente di peggio dello zucchero per nutrire il cervello dato che ci rende schiavi da questa droga e prende il controllo del nostro corpo e delle nostre azioni. Così ho cercato di comprendere ciò che è a capo del nostro essere (cervello e mente) per poter modificare le nostre dipendenze emotive e comportamentali che ci rendono sensibili a certi cibi per dopo non essere più padroni di noi stessi. Dobbiamo riprogrammarci il cervello, i pensieri e gli stimoli nutrendo il tutto di emozioni e non di zuccheri che sostituiscono chimicamente un appagamento momentaneo diventando la droga del secolo.

## IL CERVELLO

Ogni volta che parliamo di dimagrimento o di chili di troppo parliamo di carboidrati, zuccheri, grassi, proteine. Osserviamo il corpo che ha immagazzinato tutto ciò da anni e ad un certo punto decidiamo che è giunta l'ora di cambiare, perché non riusciamo a vederci con i buchi della cellulite oppure non riusciamo ad infilarci i jeans di qualche tempo prima. Tutto questo crea una grande ansia e stress, perché sappiamo che per arrivare all'obiettivo di perdere peso dobbiamo fare grandi sacrifici, rinunciare al gusto che ci fa sentire così gratificati.

Vi chiedo di pensare ad una cosa molto brutta in questo istante: se vi dicessero che avete un cancro, o una malattia grave, non pensereste più ai vostri chili di troppo, ma a togliere a tutti i costi questo male. Il vostro cervello sposterebbe l'attenzione su un problema più serio, perfino l'appetito verrebbe meno dopo una notizia del genere. Cos'è successo in quell'istante al vostro corpo e al vostro cervello? Quali sostanze hanno prodotto il vostro cervello e le vostre ghiandole per togliere l'appetito e le forze al vostro corpo?

Tutti gli organi sono importanti e fondamentali, ma chi controlla ed elabora il tutto è il capo assoluto ossia la mente contenuta dentro al cervello, il quale produce delle sostanze che permettono al nostro essere di vivere cercando continui e nuovi equilibri a situazioni esterne ed interne.

Il cervello può custodire in se la capacità di creare il paradiso o l'inferno per il vostro corpo e la vostra vita; pensate ad una emozione qualunque, che il pensiero sia collegato ad una sensazione di rabbia, tristezza, ispirazione, gioia, eccitazione sessuale, in quel preciso istante avete modificato voi stessi ed il vostro corpo.

Il pancreas e le ghiandole surrenali si sono messi a secernere alcuni ormoni, come una tempesta di fulmini. In tutte le aree del cervello è aumentata l'intensità di corrente elettrica provocando il rilascio di sostanze neurochimiche.

La vostra milza e il vostro timo hanno inviato un sacco di messaggi al sistema immunitario per generare alcune modifiche. I succhi gastrici sono entrati in circolo, il fegato ha iniziato a produrre enzimi che prima non produceva, il ritmo del cuore è cambiato aumentando la frequenza cardiaca e i polmoni hanno alterato la gittata sistolica e il flusso sanguigno diretto ai capillari delle mani, dei piedi e del viso.

**Tutto questo per aver avuto un unico pensiero...** tutte queste azioni sono state fatte in breve tempo dal cervello, ma il pensiero lo abbiamo messo in atto noi, quindi fino a che punto noi siamo responsabili del lavoro del nostro cervello? È sorprendente rendersi conto di quanto influenti ed estesi possano essere gli effetti di uno o due pensieri, sia **consci** che **inconsci**.

È possibile che pensieri apparentemente inconsci inneschino tante reazioni chimiche che producono ciò che sentiamo, ma anche **come** sentiamo?

**Il nostro modo abituale di pensare puo' creare la malattia, l'ingrassamento, la depressione? Possiamo addestrare i nostri pensieri cambiando la chimica corporea interna e spingere provocando stati ormonali regolari per la nostra salute solo con il nostro pensiero?**

Se noi adesso mentre leggiamo facciamo attenzione alla macchina che passa, oppure all'acqua del lavandino oppure al battito del nostro cuore una moltitudine di cellule nervose differenti si sono chimicamente alleate per comunicare e abbiamo innescato una cascata di correnti elettriche dirette verso varie aree del cervello. Tutto questo meccanismo è stato creato da noi: libero arbitrio, spostando la nostra attenzione.

Proprio ora mentre leggiamo possiamo aver dimenticato il mal di schiena e anche di che sesso siamo. Secondo le neuroscienze rivolgere la nostra attenzione al dolore del corpo lo rende reale, perché i circuiti del cervello che percepiscono il dolore vengono attivati elettricamente. Se poi indirizziamo la nostra attenzione verso qualche cosa di diverso dal dolore i circuiti cerebrali si spengono e il dolore scompare, ma quando controlliamo se il dolore se ne è andato definitivamente i circuiti cerebrali si riattivano e se questi vengono riattivati ripetutamente la connessione tra di loro si rinforza perché la consapevolezza del dolore acutizza la percezione.

**Quello a cui pensiamo ripetutamente e su cui focalizziamo la nostra attenzione è quello che neurologicamente diventiamo. Noi possiamo modellare e plasmare la struttura neurologica del sé attraverso l'attenzione ripetuta.**

Vi invito in questo momento a pensare ad un limone, immaginate di prenderlo dal frigorifero e di tagliarne una fetta con un coltello, prendere lo spicchio che avete tagliato e di metterlo in bocca.

Cosa sta succedendo in questo istante?

Le ghiandole salivari della vostra bocca stanno producendo molta saliva e vi sembra che il limone sia proprio dentro al vostro cavo orale: la vostra milza e il vostro timo hanno inviato un gran numero di messaggi al vostro sistema immunitario per generare alcune modifiche.

Diversi succhi gastrici sono entrati in circolo, il vostro fegato ha iniziato a produrre enzimi che solo alcuni istanti prima non c'erano. Il ritmo del vostro cuore è variato, il flusso sanguigno diretto ai capillari si è intensificato. Tutto questo per aver pensato di mettere in bocca uno spicchio di limone. Vi rendete conto di quanto grande è il potere della vostra mente?

Il cervello è capace di gestire e regolare molte funzioni diverse in tutto il corpo, ma fino a che punto noi siamo responsabili del lavoro che il nostro cervello sta compiendo in qualità di direttore generale del corpo?



Una volta che un pensiero giunge nel cervello, tutte le reazioni corporee che conseguono dai nostri pensieri consci o inconsci innescano una cascata di reazioni chimiche che producono non soltanto ciò che sentiamo, ma anche come sentiamo.

**Il nostro cervello non ha riconosciuto la differenza tra aver ingerito realmente il limone o averlo ingerito mentalmente, per il nostro cervello noi lo abbiamo ingerito e questo gli basta per mettere in moto tutto il meccanismo biochimico per generare modifiche.**

## ESERCITARE LA MENTE

Ultimi studi delle neuroscienze dimostrano che possiamo cambiare il nostro cervello semplicemente pensando. Noi esseri umani siamo dotati di una capacità unica di cambiare attraverso il lobo frontale, poiché il lobo frontale umano è più evoluto di qualsiasi specie terrestre e riusciamo ad imparare dai nostri errori, cosa che ci consente di cambiare comportamento. È vero anche che il comportamento umano è in gran parte geneticamente prestabilito: ciò che siamo come esseri umani è predeterminato dai nostri GENI, ma le nuove scoperte della biologia molecolare hanno scoperto che se ricevono i segnali appropriati, i nostri geni sono altrettanto modificabili come le cellule del nostro cervello. Per cambiare il nostro cervello dobbiamo esercitare la nostra mente, è un modo potente per far crescere e modellare nuovi circuiti cerebrali sul lobo frontale dove ha sede il TU nel nostro cervello ossia sopra agli occhi, dove noi abbiamo l'immagine di noi stessi, sul lobo frontale il quale governa il nostro futuro, è la sede della nostra coscienza morale.

## STRESS

Vivere nello stress è come vivere in uno stato primordiale di sopravvivenza animale.

Non è l'eccesso di stress acuto, ma bensì lo stress cronico a lungo termine che indebolisce il nostro corpo, ossia fare per molto tempo le stesse cose stressanti o ingerire gli stessi alimenti intossicanti (zucchero) creano poi agitazione emotiva perché producono lo stress con effetti chimici che portano a sperimentare confusione, infelicità, aggressività e anche depressione.

Lo stress si ha quando il nostro corpo esce dal normale equilibrio omeostatico, la risposta allo stress può essere innescata da un semplice pensiero o da una reazione esterna.

Ecco la strada del processo: quando abbiamo un agente di stress il nostro cervello attiva le reti neuronali inviando un segnale all'ipotalamo (IPOTALAMO: regola il sonno e la veglia; controlla l'alimentazione con il centro della fame, della sazietà e della sete) tutto questo viene reso possibile grazie agli impulsi derivati da alcuni ormoni implicati nella regolazione del metabolismo, in particolare quello del glucosio, per cui gli ormoni più importanti che regolano l'**insulina**, la **leptina** e la **grelina** ma anche dalla concentrazione di zuccheri e acqua nel sangue che se troppo bassa, stimola il desiderio di mangiare e bere. L'ipotalamo è anche in grado di controllare le emozioni, gli stati d'animo e umore, anche il comportamento sessuale e produce un peptide messaggero chimico che dice al corpo di attivarsi rilasciando l'ormone corticotropo il quale recapita il messaggio chimico all'ipofisi che a sua volta produce un altro peptide chimico (ormone adrenocorticotropo) il quale arriva alle surrenali e stimola la produzione di cortisolo, esso è collegato alla zona cerebrale e alla ghiandola pineale dove regola il metabolismo, il riposo e la sonnolenza.

## ULTERIORI EFFETTI DELLO STRESS

La maggior parte delle persone che vivono sotto stress dormono meno di quanto facciano quando sono rilassate, perché i livelli di adrenalina che vanno in circolo li mantengono preparati e in all'erta. Quante volte abbiamo detto: **“non posso davvero permettermi di ammalarmi adesso!”**

Portiamo avanti il lavoro, la casa con le sue faccende, i figli, le spese famigliari, usando costantemente le risorse energetiche fisiche e psicologiche senza fermarci per riposare fino a quando il nostro corpo arriva al punto che la nostra riserva di energia è così esaurita che non è più in grado di svolgere i compiti vitali e ci ammaliamo, livelli di cortisolo elevati abbattano il sistema immunitario. Il sonno è un elemento fondamentale per la salute, è durante il sonno che gran parte dei processi di riparazione hanno luogo. Meno tempo abbiamo per dormire, meno tempo abbiamo per la riparazione. Meno dormiamo, più stressati siamo e ciò che ne viene meno è il nostro sistema immunitario che una volta compromesso cessa le sue funzioni, non è più in grado di combattere contro virus, batteri e infezioni. Molto spesso quando si abbassa il sistema immunitario abbiamo: allergie, influenza infettiva o addirittura artrite reumatoide ecco che molte persone dopo un periodo stressante cadono in periodi di stanchezza invalidante e anche le cose più semplici diventano difficili, pesantezza agli arti, mal di testa, dolori muscolari e articolari.

La gente pensa: *“me ne occuperò quando questa situazione stressante si attenuerà”*, ma molto spesso quando la situazione si è attenuata siamo già ammalati, tutto quello che sappiamo è che corriamo e corriamo senza arrivare da nessuna parte, se non più vicino allo stato di esaurimento psicologico, malattia e danno fisico.

## STRESS E CUORE

Il nostro sistema cardiovascolare, non è stato concepito per un tipo di stress emotivo psicologico ripetuto, ecco perché lo stress ripetuto e a lungo termine può portarci alla malattia cardiaca. Come è stato dimostrato da recenti studi, l'adrenalina segnala al cuore di battere più velocemente e alla pressione di alzarsi e addestriamo il cuore a mantenere quel ritmo accelerato. È come se alzassimo il termostato e mantenessimo costantemente la temperatura al massimo, conseguenza è l'ipertensione che farà scorrere il nostro sangue in maniera turbolenta e pressurizzata in tutto il sistema cardiovascolare. Quando si aumenta lo stress cronico aumentano gli accumuli di grasso all'interno del flusso sanguigno e i livelli di colesterolo aumentano. Adesso le cose si fanno più complicate per il nostro sistema vascolare, con maggiori probabilità di produrre ostruzioni o esplosioni. Spesso possiamo notare che alcune persone riescono a gestire lo stress molto meglio rispetto ad altre che perdono la testa e non riescono a pensare chiaramente, questo perché recenti studi hanno determinato che quando siamo in modalità di stress cronico la maggior parte del flusso sanguigno diretto al cervello è deviato verso il rombencefalo e il cervello medio e sottratto al proencefalo, che è il nostro centro cognitivo superiore, noi reagiamo inconsciamente invece di programmare consciamente le nostre azioni. La maggior parte della gente sotto l'influenza dello stress non pensa chiaramente perché il cortisolo è una sostanza chimica prodotta nel corso dello stress, ma se prodotto in eccesso il cortisolo degenera le cellule cerebrali nell'ippocampo.

L'**ippocampo** è un organo che ha il compito di aiutarci a formare nuovi ricordi e ad acquisire nuova conoscenza, vivere, fissare nuove esperienze e se viene danneggiato il comportamento degli esseri umani ricorre alle azioni che sono più famigliari, la routine, l'ordinario, il quotidiano. Studi recenti hanno dimostrato una correlazione tra lo stress cronico e il deterioramento dei neuroni dell'ippocampo e la depressione clinica.



Per contrastare tutto ciò la cosa importante è fare nuove esperienze ogni giorno e creare nuovi stimoli per rigenerare l'ippocampo, con nuovi ricordi e nuove avventure stimolanti possiamo produrre nuovi neuroni. Questo non vuol dire che dobbiamo lanciarcì con il paracadute nella foresta amazzonica, basta cambiare le abitudini, come parcheggiare nello stesso posto oppure andare nello stesso supermercato o addirittura mangiare sempre gli stessi cibi. Per il cervello anche gustare cibi diversi è un'esperienza esaltante che lo arricchisce.

È stato dimostrato che gli antidepressivi sono efficaci nello stimolare la NEUROGENESI negli animali da laboratorio, e in uno studio recente, ci è voluto un mese perché il farmaco antidepressivo Prozac risolvesse l'umore negli esseri umani, all'incirca lo stesso tempo richiesto dalla normale fase di NEUROGENESI attuata con stimoli nuovi e con la diminuzione di livelli di zucchero nel sangue, i quali alterano la secrezione del pancreas, il fegato e il meccanismo di deposito dei grassi nelle cellule.

## STRESS E DIGESTIONE

Reflusso acido, costipazione, sindrome dell'intestino irritabile e ulcera sono la conseguenza di un allontanamento del sangue dal tratto digestivo che viene spinto verso le estremità. Quindi anche se ci stiamo nutrendo in modo salutare ma abbiamo un atteggiamento mentale sbagliato che combinato con la mancanza di un adeguato rifornimento di sangue negli organi della digestione e dell'assimilazione, bruciamo gli alimenti senza efficacia. Il cibo c'è e anche se biologico, macrobiotico o ricco di vitamine non ha nessun effetto benefico perché al corpo manca l'energia e la fornitura di sangue necessaria per digerirlo giustamente. Iniziate con prendervi degli spazi per voi stessi, organizzatevi bene e rilassatevi per fare un percorso di sana nutrizione non dovete avere fretta, respirate profondamente per far lavorare il sistema nervoso simpatico e parasimpatico. **Se avete fretta o siete ansiosi nessun tipo di alimentazione potrà giovare al vostro corpo e alla vostra mente.**

## I NEUROPEPTIDI

I recettori dei **neuropeptidi** sono in realtà la chiave per capire la biochimica delle emozioni. Quest'ultime sono mediate dal sistema limbico del cervello, il quale include l'**ipotalamo** (che controlla l'omeostasi del corpo), la ghiandola **pituitaria** (che regola gli ormoni del corpo) e l'**amigdala** che gestisce l'emozione della paura.

I neurologi scoprirono che usando elettrodi per stimolare la corteccia sopra l'amigdala si poteva suscitare un'ampia gamma di emozioni quali **rabbia, dolore, piacere**.

L'**amigdala** e l'**ipotalamo** sono pieni di recettori (quaranta volte di più delle altre parti del cervello). Questi "punti caldi" determinano e mediano processi come il comportamento sessuale, l'appetito e l'equilibrio dell'acqua nel corpo.

Ma cosa sono i **neuropeptidi**?

Sono sostanze chimiche prodotte dal cervello e ne fanno parte anche gli ormoni, questi giocano un ruolo cruciale nella regolazione dei vari processi vitali, insieme ai recettori, essi controllano gran parte del nostro destino cellulare e, di conseguenza, della nostra vita. Queste sono le sostanze chimiche che influenzano maggiormente il nostro collegamento mente/corpo. Quando avete una fantasia sessuale, ad esempio, il vostro cervello rilascia immediatamente dei peptidi, i quali attivano degli ormoni/secrezioni che vi rendono pronti al rapporto sessuale. I disturbi

dell'umore, dei quali fa parte la depressione, sono legati al cattivo funzionamento dei neuroni che utilizzano la serotonina o la noradrenalina. Questi neurotrasmettitori sono infatti coinvolti nel controllo del tono dell'umore, dell'affettività, dell'ansia, della memoria, dell'attenzione, del dolore ecc...

Il sistema **serotoninergico** è formato da neuroni che utilizzano la serotonina come neurotrasmettitore. Questi neuroni controllano: l'impulsività, l'appetito, la sessualità e l'aggressività.

Un cattivo funzionamento è responsabile di:

- alterazione dell'umore
- disturbi del sonno
- disordini dell'alimentazione
- diminuzione dell'interesse sessuale.

Il sistema **noradrenergico** comprende i circuiti neuronali che si servono della noradrenalina. Esempio: stato di allerta, percezione del dolore, la vigilanza, la memoria, l'apprendimento, l'attenzione.

Un deficit di questo neurotrasmettitore comporta:

- diminuzione di energia
- perdita di interessi
- ridotta capacità di provare piacere
- calo dell'attività motoria.

## I PENSIERI INFLUENZANO IL NOSTRO CORPO

Ogni pensiero produce una reazione biochimica nel cervello e di conseguenza il cervello li trasmette al corpo, dove agiscono come messaggeri del pensiero, i pensieri producono le sostanze chimiche nel cervello e permettono al corpo di sentire ciò che si stava pensando. Ogni pensiero produce una sostanza chimica, quelli positivi, gioiosi, ispirati ed elevati fanno produrre la **serotonina** che attiva il cervello e il corpo anticipando quella sensazione o quell'esperienza, quindi voi vi sentite eccitati. Con i pensieri negativi, di odio o ira, il cervello diminuisce la produzione di **serotonina e noradrenalina** e anche il corpo ne risente provando odio o ira.

**Il pensiero crea sensazione, la sensazione a sua volta crea pensiero, un ciclo continuo.**

Questo circolo vizioso alla fine induce il corpo in uno stato di natura generale: **stato d'essere o comportamento generale**. In altre parole: quando una persona si sente insicura inizierà a pensare proprio come stava sentendo e il suo corpo la sta inducendo a pensare a questo pensiero e a sentirsi sempre più insicura, così il ciclo si perpetua. Bisogna sostituire i pensieri dannosi che si perpetuano continuamente con quelli positivi, con sensazioni positive e benefiche.

I pensieri consci ripetuti spesso diventano inconsci, come quando si impara ad andare in macchina. Se i pensieri positivi si iniziano consciamente a mettere in pratica poi diventano inconsci come andare in macchina.