



## LE CHIAVI COGNITIVE

---

Le chiavi cognitive sono **l'itinerario della mente nel sapere** che mi consente di raggiungere il mio obiettivo e mantenerlo senza stress.

### Esempi:

- **Rimodulare il mio ambiente:** come fare la spesa
- **Obesità da superfluo, obesità da accaparramento, obesità da induzione**
- **Tempesta neuronale**
- **Circolarità chimica** (non psicologica come si crede di solito):  
abbuffo - digiuno
- **Ormone** che controlla il peso

- **Calo di liquido dell'interstizio:** penso di perdere adipe, invece perdo acqua, e risalgo alla svelta
- **Polifagia semplice e periprandiale**
- **Indice di svuotamento gastrico** (ben più importante delle calorie)
- **Indice glicemico**
- **Aumentata resistenza periferica all'insulina**
- **Cibi** che aumentano il **colesterolo** (chimica, non abracadabra)
- Recupero dei **barocettori gastrici:** peso, perché non li uso, va da se...
- **Omeostasi idrica**
- **Dicotomia tra l'anatomia del mio cavo orale (bocca) e pezzetto di cibo:** tipico di chi non è magro
- **Sazietà periferica** versus **rielaborazione fronto-corticale**

**Questi sono i primi capitoli dello studio nutrizionale medico:** recenti scoperte di anatomia, fisiologia, scienza chimico-sensoriale, neurobiologia, ecc.

Lavorare con la salute fisica e mentale (non piacersi non è vivere bene l'unica vita che si ha a disposizione) delle persone è difficile anche per un medico.