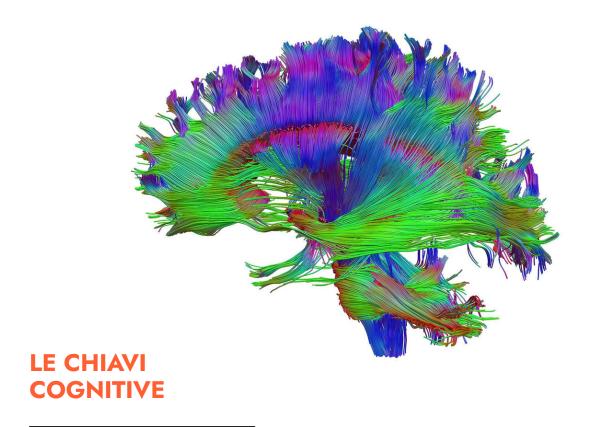
PAOLA BUOSO MEDICO CHIRURGO

Specialista in scienza dell'alimentazione: nutrizione clinica



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

PAOLA BUOSO MEDICO CHIRURGO

Specialista in scienza dell'alimentazione: nutrizione clinica

- 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.