

la biblioteca  
del benessere

**DOTTOR DEAN ORNISH**

**THE SPECTRUM**

UN PROGRAMMA SCIENTIFICAMENTE PROVATO

# IL BENESSERE TOTALE

SENTIRSI BENE



VIVERE PIÙ A LUNGO



PERDERE PESO



PREVENIRE E CURARE  
LE MALATTIE GRAVI PIÙ COMUNI

ESTRATTO  
GRATUITO

CON OLTRE  
**90 DELIZIOSE RICETTE**  
DI ART SMITH



# PREFAZIONE

**E**cco una buona notizia: il vostro destino non è scritto nei geni. Dai tempi in cui questo libro è uscito in edizione rilegata, nel gennaio del 2008, insieme con i miei colleghi dell'Istituto di ricerca in Medicina preventiva (un'organizzazione no-profit) e dell'Università della California di San Francisco, ho pubblicato due nuovi studi che, per la prima volta, hanno dimostrato che cambiare stile di vita ha un effetto trasformativo sui geni.

Gli studi sono stati pubblicati da due riviste scientifiche tra le più prestigiose: «Proceedings of the National Academy of Sciences» e «The Lancet Oncology».

Negli ultimi trentuno anni, ho diretto una serie di studi di ricerca che hanno mostrato come gli interventi mirati su alimentazione e stile di vita – migliore apporto nutrizionale, tecniche di gestione dello stress, attività fisica moderata e sostegno psicosociale – siano in grado di fare una significativa differenza in termini di salute e di benessere. Gli studi hanno anche dimostrato che queste trasformazioni possono accadere molto rapidamente e che i loro meccanismi d'azione possono essere assai dinamici.

Per ogni studio che abbiamo condotto, le ipotesi iniziali sembravano regolarmente impossibili. «Le cardiopatie non possono regredire». «Nel mondo reale, nessuno può fare cambiamenti radicali di stile di vita e riuscire a mantenerli». «Il decorso del tumore alla prostata non può essere influenzato da un intervento su alimentazione e comportamenti». «I geni, che non sono modificabili, sono il determinante primario della nostra salute». «I telomeri non si possono allungare». E in ogni singolo caso, ciò che si era creduto impossibile, alla fine si è dimostrato vero.

Abbiamo usato le tecnologie di misurazione più avanzate per dimostrare la potenza di questi semplici interventi a bassa tecnologia e basso costo. Abbiamo mostrato che cambiare radicalmente stile di vita nel modo descritto in questo libro può arrestare, o addirittura invertire, il decorso di coronaropatie, tumori della prostata in fase iniziale, diabete, ipertensione, obesità, ipercolesterolemia e altre condizioni croniche. Abbiamo dimostrato, inoltre, che era possibile motivare moltissime persone in ogni area del Paese a fare e mantenere trasformazioni di alimentazione e stile di vita assai più impegnative di quanto si fosse mai visto prima.

Quando abbiamo pubblicato questi studi, abbiamo documentato che i soggetti erano migliorati e tuttavia non sempre comprendevamo *perché* migliorassero. Ora stiamo finalmente imparando qualcosa su molti dei meccanismi che guidano la trasformazione e sul loro dinamismo.

Nel maggio del 2008, abbiamo pubblicato sulla rivista «Proceedings of the National Academy of Sciences» uno studio che ci ha permesso di indagare più in profondità alcuni di tali meccanismi. Dopo solo tre mesi dall'attuazione dei comportamenti descritti in questo libro, abbiamo scoperto che l'espressione genica di oltre cinquecento geni era stata influenzata positivamente: si erano attivati i geni implicati nella prevenzione delle

malattie e disattivati, o attenuati, quelli che ne promuovono lo sviluppo, tra i quali gli oncogeni coinvolti nel tumore della prostata e della mammella e altri geni implicati nella promozione delle cardiopatie, dell'infiammazione e dello stress ossidativo.

Ai primi di settembre 2008 abbiamo pubblicato un articolo su «The Lancet Oncology», nel quale si dimostra che questi stessi cambiamenti di stile di vita hanno prodotto un aumento significativo della telomerasi, ovvero dell'enzima che ripara e allunga i telomeri (le estremità dei cromosomi, che controllano la durata della nostra vita). Proteggendo le estremità dei cromosomi, i telomeri favoriscono la loro stabilità. Quando i telomeri si accorciano, si accorcia anche la nostra aspettativa di vita.

Dopo soli tre mesi abbiamo osservato che la telomerasi (e quindi la lunghezza dei telomeri) era aumentata circa del 30 per cento. Questo è il primo studio che dimostra che *un singolo* intervento può determinare un incremento significativo. Se si dimostrasse che un nuovo farmaco è in grado di fare lo stesso, il farmaco varrebbe un miliardo di dollari, eppure è possibile fare esperienza di questi effetti positivi senza spendere un euro, semplicemente mettendo in atto gli interventi sullo stile di vita descritti in questo libro. Spero che queste scoperte riescano a stuzzicare la vostra immaginazione – come hanno fatto con la mia – e vi ispirino ad adottare i comportamenti che faranno la differenza per la vostra salute e il vostro benessere.

L'importanza delle nostre scelte in materia di stile di vita sta diventando chiara anche per la politica. Nel luglio 2008, il Congresso ha votato favorevolmente per una legge bipartisan che garantisce un aumento della copertura *Medicare* per il nostro programma terapeutico, un fatto che lo ha reso accessibile anche ai più bisognosi. I costi sanitari stanno raggiungendo un punto critico e ormai ci rendiamo tutti conto che, per ridurre le spese e migliorare la qualità dei servizi, è indispensabile occuparci delle scelte di stile di vita, che spesso sono il fattore principale della malattia e della salute.

Il rapido diffondersi di imprese che offrono test genetici personalizzati ha reso possibile l'identificazione degli individui a più alto rischio di patologie croniche. Scoprire che abbiamo una forte probabilità di diventare cardiopatici o diabetici può risultare molto motivante per indurci a fare un drastico cambiamento di stile di vita. Questo libro può mostrarvi come impostare una strategia personalizzata di alimentazione e di vita, fondata sui vostri bisogni, geni e preferenze personali.

Avendo visto quale importante differenza può fare l'intervento sui comportamenti, oggi più che mai sento il desiderio di condividere con voi questo messaggio. Spero che anche voi lo troverete significativo.

DEAN ORNISH  
Sausalito, California  
19 settembre 2008

# INDICE

Prefazione all'edizione italiana.....	5
Prefazione.....	7

## PRIMA PARTE

### BENVENUTI! ECCO COME SCEGLIERE L'ALIMENTAZIONE E LO STILE DI VITA PERFETTI PER LE VOSTRE ESIGENZE

CAPITOLO 1 - Funziona!.....	10
CAPITOLO 2 - Perché funziona.....	28
CAPITOLO 3 - Come funziona.....	43
CAPITOLO 4 - Siamo unici.....	76
CAPITOLO 5 - Lo Spettro delle scelte alimentari.....	88
CAPITOLO 6 - Lo Spettro della gestione dello stress.....	107
CAPITOLO 7 - Meditazione guidata.....	123
CAPITOLO 8 - Lo Spettro dell'attività fisica.....	130
CAPITOLO 9 - Ridurre il colesterolo con lo Spettro.....	142
CAPITOLO 10 - Perdere peso con lo Spettro.....	150
CAPITOLO 11 - Abbassare la pressione con lo Spettro.....	162
CAPITOLO 12 - Diabete di tipo 2: prevenirlo e curarlo con lo Spettro.....	170
CAPITOLO 13 - Prevenire e far regredire le patologie cardiovascolari con lo Spettro.....	180
CAPITOLO 14 - Lo Spettro per prevenire e curare i tumori della prostata e del seno....	197

## SECONDA PARTE

### BENVENUTI NELLA CUCINA DI ART SMITH: UNO SPETTRO ABBONDANTE DI CIBI, TUTTI DA GUSTARE

Nota di Art Smith.....	214
Ricette.....	215

Prima colazione .....	218
Pranzo .....	225
Cena .....	241
Contorni, salse e spuntini .....	268
Dolci .....	276
Dotazione essenziale di utensili per la cucina povera di grassi .....	283
Lezioni di cucina .....	287
La spesa e la dispensa .....	297
Ingredienti salutarì da avere sempre in dispensa .....	298
Guida alla stagionalità di frutta e verdura .....	300
Epilogo .....	304
Ringraziamenti .....	305
Note bibliografiche .....	310
Indice analitico .....	324
Indice delle Ricette in ordine alfabetico .....	330
Gli Autori .....	332

## DELLO STESSO AUTORE

### IL METODO ORNISH PER CURARE LE MALATTIE CARDIACHE

*Un sistema potente e scientificamente provato per guarire senza farmaci e interventi chirurgici*

Questo libro offre un quadro abbastanza completo sul sentire degli animali, su come vivono e interagiscono tra di loro. Servendosi anche di storie accadute all'autore stesso e alla sua famiglia, si viene introdotti nei reami delle emozioni degli animali domestici, degli animali del bosco e anche degli insetti, mostrando che essi, come noi umani, provano gioia, dolore, paura, riconoscenza ecc. Secondo l'autore, gli animali si chiamano per nome, quindi parlano tra di loro e si riconoscono. Molti animali amano costruirsi tane o confortevoli e calde e vivere in ambienti armoniosi: ciò sta a indicare che essi provano anche piacere. Con questo libro l'autore intende risvegliare nelle persone



Pagine 544 - 17x24 cm - € 19,50

**DOTTOR DEAN ORNISH**

# IL BENESSERE TOTALE

**THE SPECTRUM** UN PROGRAMMA SCIENTIFICAMENTE PROVATO

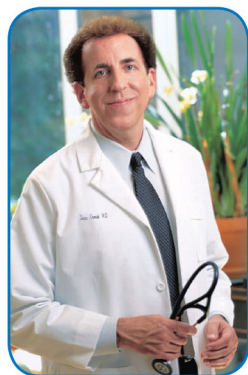
**Un'indispensabile guida  
per prendersi cura della propria salute,  
godersi la vita e sentirsi bene.**

*Il Benessere Totale* vi indicherà un piano alimentare e uno stile di vita personalizzato in base ai vostri gusti e alle vostre esigenze che vi porterà **vantaggi scientificamente dimostrati** in termini di benessere, longevità, peso forma e salute. **E funziona!**

**Il programma del dottor Ornish**, basato su oltre 30 anni di studi e ricerche scientifiche, è efficace per aiutare a prevenire, rallentare, arrestare e persino far regredire diverse malattie anche gravi: patologie cardiache, cancro, diabete, ipertensione, obesità, eccesso di colesterolo, artrite e molte altre malattie croniche. Ma non solo, l'autore ci dimostra come il cambiamento globale di stile di vita sia in grado di rallentare l'invecchiamento delle cellule.

Il dottor Ornish, in queste pagine, **ci descrive i quattro principi fondamentali del suo metodo**: • un'alimentazione sana e naturale • la gestione dello stress tramite yoga e meditazione • l'attività fisica • la cura delle relazioni personali e affettive.

L'opera presenta, infine, **oltre 90 ricette** e i consigli dello **chef Art Smith** per mettere in pratica fin da subito i consigli del dottor Ornish.



**DEAN ORNISH**, medico, è fondatore e presidente del noto istituto di ricerca no-profit Preventive Medicine Research Institute di Sausalito in California. Ornish è anche Clinical Professor di medicina all'Università della California a San Francisco. Ha diretto per molti anni delle ricerche cliniche sul rapporto tra alimentazione e malattie cardiache che sono in seguito divenute molto note. Ha scritto numerosi bestseller e articoli sulle migliori riviste mediche e collabora alle pagine scientifiche del magazine Newsweek. Ha ricevuto vari premi e onorificenze ufficiali e incarichi anche per conto del governo. È stato il medico di Bill Clinton per molti anni e ha esercitato la sua attività di consulenza anche presso il Congresso, la Casa Bianca e istituzioni militari varie. Con Macro ha già pubblicato *Curare le Malattie Cardiache con il Metodo Ornish*.

ISBN: 978-8893193030



€ 19,50

GRUPPO MACRO

**1987-2017**

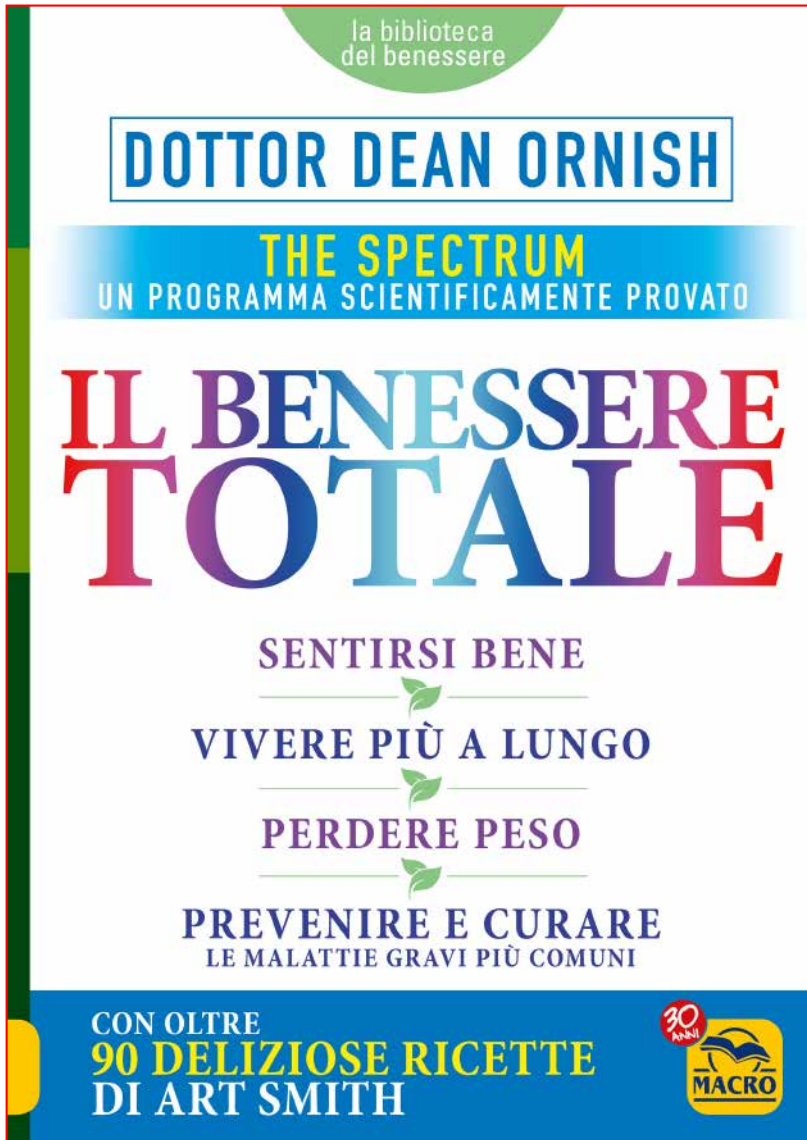
30 ANNI DI BENESSERE E CONOSCENZA  
[www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com)



Tratto da:

## BENESSERE TOTALE - THE SPECTRUM

Autore: Dean Ornish



Acquista il libro completo [cliccando qui](#)