

LE GUIDE DEL METODO BMS, Volume 7

IL TUO DNA

L'ingranaggio dietro il tuo peso

• • •

perché il tuo corpo accumula
e cosa succede quando lo capisci

Emiliano Bruni

Biologo Molecolare e Nutrizionista

Ideatore del Metodo BMS, Sistema Metabolico Bruni

IL TUO DNA, L'ingranaggio dietro il tuo peso

© 2026 Emiliano Bruni. Tutti i diritti riservati.

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il consenso scritto dell'autore, salvo brevi citazioni con indicazione della fonte.

Le informazioni contenute in questo libro hanno carattere informativo e divulgativo. Non sostituiscono il parere del medico né una valutazione clinica individuale.

In particolare, le indicazioni relative a dosaggi di nutrienti, integratori o molecole sono riferite alla letteratura scientifica citata e vanno sempre discusse con un professionista prima di essere applicate.

Edizioni BMS · Prima edizione: 2026

*A chi ha provato tutte le diete,
e non ha mai provato a leggere se stesso.*

Prefazione

Sei salito sulla bilancia stamattina, e quel numero ha deciso il tuo umore prima ancora del caffè. È un rito che conosci da anni, fatto di sensi di colpa e di promesse di impegnarti di più. Voglio dirti subito che il problema non è mai stata la tua forza di volontà. Il problema è che quel modo di accumulare grasso, in quel punto, con quell'ostinazione a non lasciarlo andare, ha una ragione precisa, e in queste pagine te la spiego.

Questo libro parte da un cambio di paradigma. Le diete falliscono nella grande maggioranza dei casi non perché le persone siano deboli, ma perché combattono contro la biologia invece di lavorarci insieme. I tuoi geni sono stati scelti per sopravvivere alla carestia, non all'abbondanza che non finisce mai. In un mondo di fame sarebbero perfetti. Nel nostro chiedono di essere capiti.

Dietro ogni pagina c'è una convinzione che ripeto spesso: non è una questione di volontà, è una questione di paradigma. Capire come il tuo corpo gestisce la fame, l'insulina, il grasso, il ritmo dei pasti cambia tutto. Non ti chiederò di mangiare di meno. Ti chiederò di mangiare diversamente, e al momento giusto. Ed è una richiesta più leggera di quella che ti hanno fatto finora, anche se all'inizio sembra il contrario.

Il tuo corpo non è il nemico. È il tuo alleato più antico, e parla una lingua precisa. Questo libro è il dizionario per ascoltarlo, e per smettere finalmente di combatterlo.

Emiliano Bruni

Indice

Prefazione	1
Introduzione	4
CAPIRE	11
La bilancia mente	13
Perché le diete non hanno funzionato	17
L'ambiente che ti fa ingrassare	21
Quando il grasso ha una storia diversa	24
L'intestino che decide quanto pesi	32
I TUOI GENI	43
FTO e MC4R: la fame che non si spegne	46
PPARG e TCF7L2: il nodo dell'insulina	51
ADRB2/3 e UCP2: perché non bruci	56
CLOCK: il grasso ha un orologio	61
La fame che non passa	65
Il termostato del peso	74
Il guardiano notturno che non stacca mai	84
AGIRE	97
Alimentazione: ricomporre, non restringere	99
Integrazione: il protocollo di precisione	105
Le molecole per la sensibilità all'insulina	112
Il microbiota e il peso	118
Le molecole per il grasso viscerale e la composizione corporea	123
La bilancia non racconta la verità	128
Una settimana tipo, e la logica che la tiene insieme	130
Le dieci domande che mi fate sempre	134
La storia di Giorgia	142
La storia di Daniela	143
La storia di Lorenzo	149
Il tuo corpo non è il nemico	153

APPENDICI	159
Appendice A, Tabella dei geni del metabolismo e del peso	161
Appendice B, Tabella alimenti	166
Appendice C, Diario metabolico con colonna emotiva	168
Appendice D, Glossario	169
Appendice E, Per approfondire	170

Introduzione

Sei salito sulla bilancia stamattina. Come ogni mattina. E quel numero, prima ancora del caffè, ha deciso che umore avresti avuto per il resto della giornata.

Se è sceso di un etto, un sospiro di sollievo. Se è salito, una fitta allo stomaco, e la giornata che parte già in salita. Ieri avevi mangiato “bene”. Avevi evitato il pane. Avevi saltato il dolce. Avevi bevuto due litri d’acqua. Eppure il numero è salito lo stesso.

E ti è tornata in mente la cosa che ti dici sempre: devo impegnarmi di più.

Fermati qui. Perché è in questa frase che si nasconde tutto il problema.

Non devi impegnarti di più. Devi capire di più. Sembrano la stessa cosa, e invece sono due strade opposte. Una ti chiede di combattere il tuo corpo. L’altra di ascoltarlo.

Hai provato diete. Le hai seguite con disciplina, a volte con sofferenza. Hai perso peso, e lo hai ripreso. Ogni volta un po’ di più. Ogni volta con un po’ più di frustrazione. Ogni volta con un po’ meno fiducia. E a un certo punto hai iniziato a pensare che il problema fossi tu: il tuo corpo, la tua volontà, la tua capacità di resistere.

Non è così. Il corpo non è un problema da risolvere, è un linguaggio da imparare. E la sua grammatica è quello che sto per insegnarti: la risposta non è mangiare di meno, ma capire come funziona il tuo organismo, e lavorare con lui, non contro di lui.

Questo libro è quella spiegazione. E ti sorprenderà scoprire quanto diventa semplice, una volta che hai capito.

Ottavia non era venuta per dimagrire

Ottavia aveva un passato di cui non aveva mai parlato in una visita di nutrizione, ed è venuto fuori quel giorno solo perché c’era il tempo per chiederglielo. Un’infanzia pesante, e dentro quell’infanzia la separazione dei genitori, dolorosa come poche.

Di quella storia non serve sapere altro, e non è mestiere di questo libro entrarci. Serve un fatto solo, ed è questo: il cibo era diventato il suo rifugio. Il posto dove si stava al sicuro.

Un rifugio non si smonta con una dieta. Nessun elenco di alimenti concessi ha mai risposto a una domanda di quel tipo, e chi ci prova ottiene quello che ottengono tutte le diete: un periodo di obbedienza, poi il ritorno al punto di partenza, e in più la sensazione di aver fallito di nuovo.

Quello che abbiamo guardato invece

Abbiamo guardato come funzionava il suo metabolismo. Non per stabilire quanto dovesse pesare: per capire perché il suo corpo facesse quello che faceva.

Le vie che governano la fame e la sazietà, e il momento in cui il segnale di essere a posto arriva o non arriva. Il modo in cui l'insulina rispondeva ai suoi pasti. Il punto in cui il sonno e il cortisolo si intrecciavano con l'appetito della sera. Come i mitocondri stavano spendendo l'energia che ricevevano.

Il DNA, in tutto questo, non ha fatto il verdetto. Ha fatto lo strumento. Ha spiegato perché certe strategie su di lei non avevano mai funzionato, e perché altre invece avevano senso. Non ha detto quanto poteva dimagrire: ha detto quanta fatica le costava ogni strada.

LA PARTE CHE NON SI MISURA

Devo impegnarmi di più

È la frase che quasi tutti si ripetono davanti alla bilancia, ed è anche la ragione per cui quasi tutti restano fermi. Perché mette il problema nel posto sbagliato. Se il corpo accumula, deve esserci un meccanismo che accumula, e un meccanismo si può capire e si può cambiare. La forza di volontà, invece, non si può aumentare a comando: si può solo consumare, fino a finirla. Chi si impegna di più senza avere capito niente sta usando l'unica risorsa che non si ricarica. Non è una questione di volontà, è una questione di paradigma. E cambiare paradigma non richiede più disciplina: ne richiede molta meno.

E poi le abitudini sono diventate sue

Accompagnata attraverso una comprensione profonda del proprio funzionamento, Ottavia ha ritrovato la sua strada e i suoi ritmi.

Le sue abitudini sono diventate il suo *modus operandi*. Non ha seguito un piano: il piano è diventato lei. E questo, dopo tanti anni, è l'unica cosa che poi resta.

Perché questo non è un libro per dimagrire

Lo dico subito, così non ci sono equivoci, e perché è una scelta e non una prudenza.

La catena di questo libro ha un ordine preciso: si capiscono le vie metaboliche, si scelgono gli alimenti di conseguenza, il corpo torna a funzionare come deve, e il grasso in eccesso se ne va. In quest'ordine. La perdita di grasso è l'ultimo anello della catena, non il primo, e in queste pagine non la troverai mai promessa come obiettivo. Tienilo a mente fin da adesso, perché è la cosa che rende questo libro diverso da tutti quelli che hai già letto sull'argomento.

Non perché non conti. Perché è l'unico modo in cui succede davvero, e perché mettere l'ultimo anello al primo posto è esattamente l'errore che ti ha portato fin qui.

Come leggere questo libro

Ho scritto questo libro pensando a due lettori.

Il primo sei tu, che vuoi capire perché il tuo corpo si comporta così. Il testo principale è la nostra conversazione: diretto, con le metafore di tutti i giorni, senza tecnicismi. Puoi leggerlo dall'inizio alla fine, oppure andare dritto ai capitoli che ti riguardano di più.

Il secondo è il professionista della salute, il nutrizionista, il medico, che vuole vedere i meccanismi molecolari. Per lui ci sono i box Approfondimento scientifico, con il dettaglio tecnico, i geni e i riferimenti alla letteratura.

Troverai anche le Note Cliniche BMS, brevi riflessioni nate dalla pratica di ogni giorno, e i box La parte che non si misura, dove si parla di quello che senti dentro e che nessuna bilancia registra.

Lungo il percorso incontrerai infografiche e schemi visivi che ti aiuteranno a capire i meccanismi più complessi. Perché una buona immagine, a volte, vale più di mille parole.

Un'ultima cosa, prima di cominciare. Questo libro non ti chiederà di essere perfetto, di pesare ogni cosa, di vivere ogni pasto come un esame. Ti chiederà una

cosa sola: di guardare il tuo corpo come qualcosa che ha delle ragioni, e non come qualcosa che ti ha tradito. E una premessa che viene prima di tutto il resto, proprio perché questo è un libro sul peso. Se ti riconosci in abbuffate che non riesci a fermare, in condotte di compenso, nel mangiare di nascosto, oppure se il pensiero del cibo occupa gran parte della tua giornata, questo non è lo strumento giusto: sono quadri che si affrontano con uno specialista dei disturbi del comportamento alimentare, e vengono prima di qualunque lavoro nutrizionale, non dopo. Il Numero Verde SOS Disturbi Alimentari dell'Istituto Superiore di Sanità è 800 180 969, gratuito e anonimo.

Emiliano Bruni

PARTE I

CAPIRE

CAPITOLO 1

La bilancia mente

Il peso non è il problema, il grasso viscerale sì

La prima cosa, quella da cui parto sempre quando qualcuno si siede dall'altra parte della scrivania, è questa: il peso non racconta quasi niente di te. È un numero che somma tutto, acqua, muscolo, ossa, organi, grasso, e nel sommare nasconde. Due persone possono pesare uguale e avere corpi opposti: una con il 22% di grasso e una buona massa muscolare, l'altra con il 38% di grasso e muscoli ridotti. La bilancia dice lo stesso numero. La biologia ne dice due agli antipodi.

Il problema non è il peso. Il problema è il grasso, e non tutto il grasso è uguale.

Il grasso sottocutaneo, quello che puoi pizzicare sulla pancia, sulle cosce, sulle braccia, non è il grasso che crea i problemi metabolici. È un deposito di energia, e fa il suo mestiere: anche lui produce segnali, ed è da lì che viene gran parte della leptina che circola. Quello che la cultura del corpo ci ha insegnato a guardare per primo è, dal punto di vista della salute, il meno rumoroso dei due.

Il grasso viscerale è un'altra storia. È quello che si deposita nel profondo dell'addome, attorno al fegato, al pancreas, all'intestino. Non lo puoi pizzicare, perché sta sotto i muscoli addominali, e lo specchio non lo denuncia. Eppure è lì. E parla in un modo che il sottocutaneo non ha: scarica acidi grassi e citochine direttamente nella vena porta, e arriva quindi al fegato senza filtri, mentre il sottocutaneo drena nel circolo generale.

Il grasso viscerale è un organo endocrino a tutti gli effetti. Produce molecole, e con quelle molecole manda messaggi a tutto il corpo. Quando è in quantità giusta, i messaggi sono buoni: regolano l'appetito, il metabolismo, l'equilibrio energetico. Ma quando cresce troppo, cambia voce. Comincia a produrre citochine infiammatorie, le stesse IL-6 e TNF-alfa, leptina in eccesso, resistina, e taglia l'adiponectina, la molecola che protegge. È come un centralino che ha cominciato a suonare l'allarme a vuoto, giorno e notte, anche quando non c'è nessun incendio.

Questo spiega una cosa fondamentale: l'obesità non è un problema estetico. È un problema metabolico e infiammatorio. Il grasso viscerale infiammato produce insulino-resistenza, il corpo produce sempre più insulina per ottenere lo stesso effetto, finché il pancreas non ce la fa più. Produce leptino-resistenza, il cervello smette di ascoltare il segnale di sazietà. Produce infiammazione cronica di basso grado, quella che abbiamo visto come il fuoco silenzioso. E tutto questo si autoalimenta: più grasso viscerale, più infiammazione, più insulino-resistenza, più accumulo. Il circolo vizioso è perfetto.

La buona notizia è che il grasso viscerale è anche fra i primi a rispondere. È metabolicamente più mobile del sottocutaneo, e nella maggior parte delle persone si riduce prima, quando l'infiammazione si abbassa e l'insulina torna a lavorare. Non in fretta, e non in tutti allo stesso modo. Ma prima.

Il tessuto adiposo viscerale (VAT) non è un semplice deposito energetico. È un organo endocrino-metabolico che comunica con il resto del corpo attraverso adipochine (leptina, adiponectina, resistina), citochine pro-infiammatorie (IL-6, TNF-alfa, MCP-1) e acidi grassi liberi rilasciati direttamente nella vena porta, raggiungendo il fegato senza filtri. L'eccesso di VAT è associato a un profilo infiammatorio cronico: riduzione di adiponectina (molecola protettiva anti-infiammatoria e insulino-sensibilizzante) e aumento di leptina, IL-6 e TNF-alfa. Questo profilo è il terreno della sindrome metabolica: insulino-resistenza, dislipidemia, ipertensione, steatosi epatica. Misurare il grasso viscerale, con l'impedenziometria, racconta molto più della sola percentuale di grasso totale.

Come riconoscere il grasso viscerale

Non serve una TAC per capire se hai troppo grasso viscerale. In studio lo stimo con l'impedenziometria, un esame indolore di pochi minuti che restituisce una stima del grasso viscerale, della massa muscolare e dell'acqua dentro e fuori dalle cellule. È una stima, non una misura diretta come la TAC: il suo valore sta soprattutto nel seguire la stessa persona nel tempo, con lo stesso strumento e nelle stesse condizioni. Ma ci sono anche tre indicatori pratici che puoi verificare a casa, senza strumenti. La circonferenza vita: misurata all'altezza dell'ombelico, al mattino a digiuno, senza trattenere il respiro. Rischio aumentato: >80 cm nella donna, >94 cm nell'uomo. Rischio elevato: >88 cm nella donna, >102 cm nell'uomo. Il rapporto vita-fianchi (WHR): dividi la circonferenza vita per quella dei fianchi. Sopra 0,85 nella donna e 0,90 nell'uomo indica accumulo viscerale.

La consistenza della pancia: il grasso sottocutaneo è morbido e lo puoi pizzicare, mentre il viscerale sta sotto i muscoli addominali e può dare l'impressione di una pancia più tesa e meno pizzicabile. Non è un segno clinico validato, e una parete addominale tesa ha anche altre cause. Se la pancia è dura e la circonferenza vita supera le soglie, è probabile che ci sia un accumulo viscerale: è un'indicazione da approfondire con chi ti segue, non una diagnosi che puoi darti da sola. E questo libro ti spiega perché il tuo corpo lo accumula lì e come cambiare traiettoria. Diciamolo chiaramente: quel numero sotto i piedi non solo non ti sta aiutando, ti sta raccontando la storia sbagliata da anni.

LA PARTE CHE NON SI MISURA

Il numero che decide la giornata

Ci sono giornate che finiscono male alle sette del mattino, e la ragione sta in un display. Se quel numero è sceso, la giornata parte in discesa. Se è salito, parte con una fitta e con una lista di cose da farsi perdonare. È una consuetudine così comune che quasi nessuno la trova strana. Eppure è l'unico strumento di misura al mondo a cui abbiamo dato il potere di stabilire quanto valiamo. Il peso di un corpo cambia di un chilo e mezzo nell'arco della stessa giornata, per acqua e per sale. Quel numero, da solo, non sa niente di te.

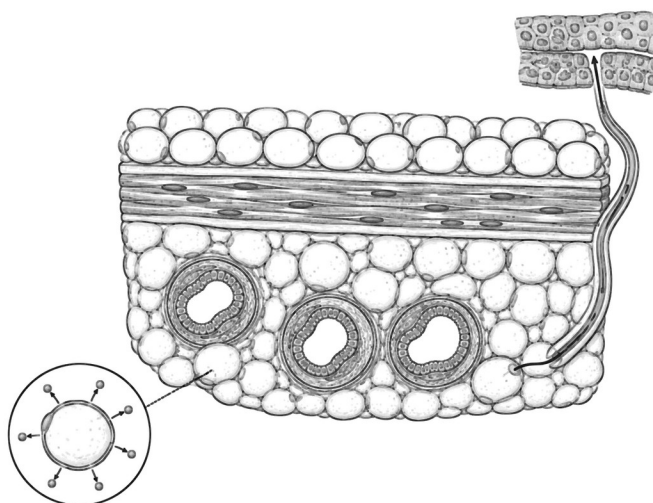


Figura 1.1 - Due depositi di grasso, due comportamenti: dal sottocutaneo al viscerale

- ① La sezione dell'addome all'altezza dell'ombelico separa i due depositi adiposi con la parete muscolare.
- ② Il grasso sottocutaneo occupa lo strato fra cute e muscoli addominali e resta un deposito di energia.
- ③ Il grasso viscerale si dispone sotto i muscoli, attorno a fegato, pancreas e anse intestinali.
- ④ L'ingrandimento mostra un adipocita viscerale espanso, che si comporta come una cellula endocrina attiva.
- ⑤ La cellula rilascia adipochine e citochine: leptina, resistina, interleuchina 6 e fattore di necrosi tumorale alfa.
- ⑥ La produzione di adiponectina, molecola protettiva e insulino-sensibilizzante, si riduce mentre gli altri segnali aumentano.
- ⑦ Gli acidi grassi liberi entrano nella vena porta e raggiungono il fegato senza filtri intermedi.

CAPITOLO 2

Perché le diete non hanno funzionato

Non è questione di disciplina, è questione di strategia

Quante diete hai fatto nella tua vita? Due? Cinque? Dieci?

E quante hanno funzionato nel lungo periodo?

Se la risposta è “nessuna”, sappi che sei in buona compagnia. La ricerca lo conferma nella sostanza: la maggior parte di chi perde peso con una dieta ipocalorica lo riprende nell’arco di tre o cinque anni. La cifra del novanta per cento che circola ovunque è una stima grossolana e non ha una fonte solida, ma la direzione è quella. Non perché le persone non si impegnino, ma perché il corpo è progettato per resistere alla restrizione.

Quando tagli le calorie di colpo, il corpo non pensa “bene, finalmente dimagrisco”. Il corpo pensa un’altra cosa, una cosa antica: carestia. E accende, uno dopo l’altro, tutti i meccanismi di sopravvivenza che l’evoluzione ha limato in milioni di anni di fame vera.

Rallenta il metabolismo basale: bruci meno a riposo. Riduce la produzione di ormoni tiroidei attivi (meno T3). Aumenta la grelina, l’ormone della fame, così hai più appetito. Riduce la leptina, l’ormone della sazietà, così la sazietà non arriva mai. Aumenta il cortisolo, perché la restrizione calorica è uno stress biologico. E cede volentieri massa muscolare, che è metabolicamente costosa, il che peggiora la composizione corporea anche quando il peso scende. Il grasso viscerale, al contrario, si riduce: è il compartimento più mobile. Il problema non è che non se ne vada, è che senza muscolo e senza un cambiamento nei segnali torna, e torna in fretta.

Risultato: una parte del peso che perdi è acqua e massa muscolare, tanto più quanto meno proteine e meno movimento ci sono. E il metabolismo rallenta. Quando torni a mangiare normalmente, il corpo, con un metabolismo ora più lento e una composizione corporea peggiore, riprende tutto il peso perso e ne aggiunge un po’, per prepararsi alla prossima “carestia”. È l’effetto yo-yo. Non è un fallimento della volontà. È una risposta biologica perfettamente logica.

E qui arriviamo al punto chiave: il problema delle diete tradizionali è che lavorano sul risultato, il numero sulla bilancia, invece che sulle cause. Tolgono

calorie senza chiedersi perché il corpo accumula. Spostano tutto sull'obiettivo, perdere chili, senza indagare il meccanismo.

Il Metodo BMS fa il contrario esatto. Non ti chiede di mangiare meno. Ti chiede: perché il tuo corpo accumula grasso viscerale? Qual è il meccanismo che, nel tuo caso e non in quello della vicina, tiene acceso il circolo vizioso? E quando lo capiamo, leggendo i geni, la storia, lo stile di vita, la soluzione diventa semplice. Non facile, semplice. Tra le due parole c'è un abisso. E se hai passato dieci anni a sentirti dire che bastava volerlo, quell'abisso lo conosci meglio di me.

Il fallimento non sei tu

Se hai ripreso peso dopo una dieta, non hai fallito tu. Ha fallito il metodo. La dieta ipocalorica senza personalizzazione è come dare lo stesso paio di occhiali a tutti: qualcuno ci vede meglio, qualcuno peggio, qualcuno si fa venire il mal di testa. Il tuo corpo ha reagito esattamente come doveva reagire. Ora serve un approccio diverso, uno che parta da te, non da un numero.

NOTA CLINICA BMS

Non chiedo mai a chi seguo quanto pesa. Chiedo come si sentono. Chiedo come dormono, come digeriscono, a che ora hanno più fame, cosa mangiano quando sono stanchi o tristi. Chiedo la storia delle diete precedenti, perché ogni dieta fallita ha lasciato una traccia metabolica. E poi leggo i geni. Perché il profilo genetico mi dice se la persona che ho davanti ha un FTO che amplifica la fame, un PPARG che rallenta l'insulina, un CLOCK che rende la cena il pasto più pericoloso. Solo dopo costruisco il piano. E il peso scende, come conseguenza, non come obiettivo.

C'è una differenza fondamentale tra una dieta e il Metodo BMS. La dieta parte da un'idea: "mangia così e dimagrirai". Il BMS parte da un punto fermo: il tuo DNA. Non è più vero della tua vita, è soltanto più stabile. Non cambia con l'umore della settimana, e questo lo rende un buon punto di partenza. Ma quello che decide la traiettoria è tutto il resto: il sonno, il movimento, i pasti, la vita che fai. Se hai un FTO AA, è probabile che il tuo corpo percepisca la sazietà con meno nitidezza: una tendenza, non un destino, e conoscerla serve proprio a non doverla combattere a mani nude. Se hai un PPARG CC, la tua sensibilità all'insulina parte con un piccolo svantaggio, soprattutto quando i grassi saturi sono abbondanti: uno svantaggio che l'ambiente può amplificare o quasi cancellare. Se hai una variante meno favorevole di CLOCK, gli stessi carboidrati pesano di più la sera di quanto peserebbero a pranzo, e il bilancio fra quello che introduci e quello che consumi resta comunque la cornice dentro cui tutto questo accade: nessun gene la sospende. Sono tendenze misurabili sulle popolazioni, con effetti piccoli sul singolo, e nessuna di esse sospende quello che mangi e quanto ti muovi: diventano storia solo quando incontrano il modo in cui vivi. Ed è per questo che vale la pena provare una strada diversa da quella già fallita: non chiederti di adattarti a un protocollo generico, ma costruire il protocollo attorno alla tua biologia e alla tua vita. Quando conosci le tue predisposizioni, indovini meno e provi alla cieca meno. Non ti dirò che sai "esattamente" perché il tuo corpo funziona così: i geni sono una parte della storia, e la parte più grande la scrivono il sonno, il movimento, i pasti e la vita che fai.

LA PARTE CHE NON SI MISURA

L'elenco dei fallimenti

Quasi tutti quelli che si siedono davanti a me hanno una lista, e la recitano con precisione: quella dieta lì, quell'anno, quei chili persi, quelli ripresi. La raccontano come si racconta una fedina penale. Ma quella lista non è la prova che non sei capace: è la prova che ci hai provato molte volte, con disciplina, e che il motivo per cui il tuo corpo reagiva così ha un nome. Se la stessa strategia fallisce con la maggior parte delle persone che la seguono, il problema non è in quelle persone.

LE GUIDE DEL METODO BMS

IL TUO DNA

L'ingranaggio dietro il tuo peso

L'estratto finisce qui.

Da qui in avanti il libro entra nella parte pratica: i geni che cambiano il modo in cui reagisci, che cosa dicono davvero gli esami, il piano delle quattro settimane, le tabelle e le storie di chi ci è passato prima di te.

Il volume completo è su Amazon, in edizione cartacea.

www.bmsnutrizione.it

Emiliano Bruni è biologo molecolare e nutrizionista.

Questo estratto è tratto dall'edizione a stampa e può essere condiviso liberamente, purché integro e senza modifiche.