

LE GUIDE DEL METODO BMS PER I PAZIENTI



IL CERVELLO NELLA PANCIA

Memoria, lucidità, umore: il dialogo invisibile tra intestino e cervello

Cosa succede davvero quando perdi le parole, perché la nebbia mentale non è una conseguenza inevitabile dell'età, e come la nutrigenomica permette di leggere il tuo cervello a partire dal tuo intestino.



Dott. Emiliano Bruni

Biologo Nutrizionista — Ideatore del Metodo BMS

www.bmsnutrizione.it

"Quella parola ce l'avevo sulla punta della lingua"

La parola era lì, sulla punta della lingua, e non veniva. Comune, di tutti i giorni, eppure sospesa. Non è la dimenticanza occasionale che capita a tutti: è un meno costante di lucidità che Anna si porta dietro da un paio d'anni. La concentrazione che non regge più nelle riunioni, la fatica a seguire un articolo lungo, una nebbia bassa nel pomeriggio, il sonno che non ristora neanche dopo otto ore.

Ha cominciato a chiedersi se non siano i primi segnali di qualcosa di più grave. Suo padre era stato Alzheimer negli ultimi dieci anni della sua vita, e quel ricordo le sta sopra. È andata dal medico, che le ha detto la frase che chi ha più di cinquanta sente spesso: *"signora, è l'età, è normale, non si preoccupi"*. Esami di routine nella norma, eccetto vitamina D bassa e un'omocisteina di 14 (lievemente sopra). *"Niente di grave"*.

Quando entra in studio, le racconto la verità che la medicina classica fatica a tenere insieme. La nebbia mentale, il calo di memoria, la fatica di concentrazione *non sono l'età*. Sono segnali precoci di un sistema che ha bisogno di essere supportato. Non sono prodromi inevitabili di un declino cognitivo: sono *finestre di opportunità*. Più precoci li riconosci, più ampi sono i margini di intervento.

C'è poi una cosa che la medicina classica spesso non comunica con la dovuta enfasi: il tuo cervello *non è solo nella tua testa*. È in profondo dialogo con il tuo intestino. Il sistema nervoso enterico — il "secondo cervello" che tappezza il tuo apparato digerente — contiene oltre cento milioni di neuroni e produce gran parte dei neurotrasmettitori del tuo corpo, inclusa la maggior parte della serotonina. Il microbiota intestinale, attraverso il nervo vago e attraverso le sue molecole, *modula* direttamente l'umore, la lucidità, la memoria, il sonno. Tradotto: una parte significativa di quello che senti come "del cervello" *parte dalla pancia*.

In oltre vent'anni di lavoro con persone come Anna ho visto questa storia ripetersi spesso. Donne e uomini tra i cinquanta e i settant'anni che cominciano a sentire un

calo di performance cognitiva e che ricevono come unica risposta *"è l'età, ci si abitua"*. Capire il meccanismo — e soprattutto sapere cosa si può fare *adesso*, prima che il quadro si stabilizzi — è il primo passo per accompagnare il cervello con cura.



Il dialogo intestino-cervello: cosa succede davvero

Per capire il calo cognitivo serve guardare non solo "il cervello" ma il *sistema* di cui il cervello è parte. Negli ultimi quindici anni la ricerca ha dimostrato un dato che sta cambiando la medicina: tra il tuo intestino e il tuo cervello c'è un dialogo continuo, bidirezionale, fisicamente sostenuto da quattro vie principali.

LE QUATTRO VIE DEL DIALOGO INTESTINO-CERVELLO

- 1) NERVO VAGO — il nervo più lungo del corpo, collega direttamente intestino e tronco cerebrale; trasmette segnali in entrambe le direzioni
- 2) NEUROTRASMETTITORI INTESTINALI — il microbiota produce serotonina (il 90% del totale), GABA, dopamina, acetilcolina
- 3) METABOLITI MICROBICI — gli acidi grassi a catena corta (butirrato, propionato, acetato) influenzano direttamente la barriera ematoencefalica e la neuroinfiammazione
- 4) SISTEMA IMMUNITARIO ENTERICO — il 70% delle cellule immunitarie risiede nell'intestino e dialoga con la microglia (le cellule immunitarie del cervello)

Quando questo dialogo funziona bene, il sistema lavora ordinato: la flora produce neurotrasmettitori in equilibrio, il nervo vago modula umore e lucidità, l'infiammazione di base resta bassa, la barriera ematoencefalica filtra correttamente. Quando si disordina — per *disbiosi*, *permeabilità intestinale aumentata*,

infiammazione cronica di basso grado, carenze di cofattori chiave — i sintomi cognitivi e dell'umore cominciano a comparire.



I cinque ladri silenziosi della tua lucidità

Ci sono cinque processi che, in chi ha più di cinquant'anni, *consumano* in silenzio le risorse del cervello. Conoscerli significa saperli disinnescare prima che facciano danni cumulativi.

Infiammazione di basso grado (inflammaging). Una PCR-hs costantemente sopra 2, un'IL-6 elevata, un TNF attivo: questo "fuoco silenzioso" attraversa la barriera ematoencefalica e produce *neuroinfiammazione* — un'infiammazione del cervello che non senti come dolore ma che si manifesta come nebbia mentale, fatica cognitiva, lentezza. È il primo dei ladri.

Resistenza insulinica cerebrale. Il cervello consuma il 20% del glucosio del corpo. Quando la sensibilità insulinica si riduce — fenomeno legato all'età ma soprattutto allo stile di vita — alcune zone del cervello (in particolare l'ippocampo, sede della memoria) "non vengono nutrite" come dovrebbero. Esiste un termine clinico in crescente uso per questa condizione: "*diabete di tipo 3*", perché la disfunzione metabolica cerebrale assomiglia a un diabete localizzato.

Disbiosi e perdita di acidi grassi a catena corta. Quando il microbiota perde i ceppi che producono butirrato (*Faecalibacterium prausnitzii*, *Roseburia*, *Eubacterium*), il cervello perde una delle sue principali molecole di nutrimento e modulazione antinfiammatoria. È uno dei motivi per cui *lavorare sul microbiota = lavorare sul cervello*.

Carenze di cofattori della metilazione. Una metilazione fragile (varianti MTHFR, B12 bassa, omocisteina alta) compromette la sintesi dei neurotrasmettitori (serotonina, dopamina, melatonina) e l'efficienza dei processi cognitivi. Un'omocisteina sopra 12 in un adulto è un campanello di allarme che la medicina classica spesso sottovaluta.

Disturbi del sonno cronicizzati. Durante il sonno profondo, il cervello attiva il *sistema glinfatico* — un sistema di "lavaggio" che elimina le proteine misfolded (incluso il beta-amiloide) e ripulisce le scorie metaboliche. Un sonno frammentato cronicamente toglie al cervello questa pulizia notturna fondamentale.

I CINQUE LADRI DELLA TUA LUCIDITÀ

- INFLAMMAGING — infiammazione cronica di basso grado che attraversa la barriera ematoencefalica
- RESISTENZA INSULINICA CEREBRALE — il "diabete di tipo 3" dell'ippocampo
- DISBIOSI INTESTINALE — perdita di butirrato e altri metaboliti protettivi
- METILAZIONE FRAGILE — omocisteina alta, B12 bassa, sintesi neurotrasmettitori compromessa
- SONNO FRAMMENTATO CRONICO — sistema glinfatico inefficiente, accumulo di "scorie" cerebrali



I segnali precoci di un cervello che chiede supporto

I SEGNALI PRECOCI DI UN CERVELLO CHE CHIEDE SUPPORTO

- NEBBIA MENTALE prevalentemente al pomeriggio o dopo i pasti
- PAROLE COMUNI CHE NON ARRIVANO ("ce l'ho sulla punta della lingua")

- DIFFICOLTÀ DI CONCENTRAZIONE in attività che prima erano facili
- MEMORIA DI LAVORO RIDOTTA — fai fatica a tenere a mente più cose insieme
- SONNO NON RISTORATORE anche dopo 7-8 ore
- CALO DELLA MOTIVAZIONE — "energia mentale" che si accende a fatica
- SBALZI D'UMORE inspiegabili o "piattezza" emotiva
- SENSIBILITÀ ALLO STRESS aumentata — reazioni emotive sproporzionate
- DOLORI ARTICOLARI MIGRANTI E STANCHEZZA CRONICA
- DIFFICOLTÀ A LEGGERE TESTI LUNGI rispetto al passato

Se ti riconosci in più di tre o quattro di questi segnali, il problema non è "l'età". È un sistema che chiede di essere supportato — *adesso*, mentre i margini di intervento sono ancora ampi.



Cosa misurare davvero

Per capire dove sei e cosa supportare servono parametri specifici, alcuni sottostimati dalla medicina di routine.

I PARAMETRI CHIAVE PER IL CERVELLO

- OMOCISTEINA — sotto 8-9 $\mu\text{mol/L}$; sopra 12 è un segnale di metilazione fragile
- VITAMINA B12 TOTALE + B12 ATTIVA (olo-transcobalamina) — la B12 totale può essere "nei limiti" mentre l'attiva è già bassa
- ACIDO FOLICO + RBC FOLATE — i folati nei globuli rossi danno il quadro più stabile
- VITAMINA D — sotto 30 ng/mL è insufficiente per la funzione cerebrale
- GLICEMIA + INSULINEMIA = HOMA-IR — sensibilità insulinica
- EMOGLOBINA GLICATA (HbA1c) — controllo glicemico medio degli ultimi 3 mesi

- PCR AD ALTA SENSIBILITÀ – infiammazione di basso grado
- OMEGA-3 INDEX (rapporto EPA+DHA / acidi grassi totali nelle membrane) – sotto 8% indica carenza significativa
- TSH, FT3, FT4 – la tiroide influisce direttamente sulla funzione cognitiva
- TESTOSTERONE BIODISPONIBILE (uomini) ed ESTRADIOLO (donne) – gli ormoni sessuali sono neuroprotettivi
- FERRITINA – sotto 50 ng/mL può ridurre l'energia cognitiva



Le cinque chiavi nutrizionali

Sul piano nutrizionale, la ricerca degli ultimi vent'anni ha individuato cinque chiavi che producono effetti misurabili sulla funzione cognitiva e sull'umore.

Omega-3 EPA + DHA in dosaggio adeguato. Il DHA è uno dei principali costituenti delle membrane neuronali. EPA modula l'infiammazione cerebrale. Pesce azzurro fresco 3 volte a settimana (sardine, sgombero, salmone, alici) è la base. Quando serve, integrazione con olio di pesce di alta qualità o olio di alghe (per chi non mangia pesce).

Polifenoli antiossidanti varietà ampia. Frutti di bosco (mirtilli neri in particolare), tè verde, cacao crudo, olio extravergine, curcuma, melograno, uva nera, rosmarino. La ricerca ha dimostrato effetti diretti sulla funzione cerebrovascolare e sulla memoria di lavoro.

Carboidrati complessi a basso impatto glicemico. Il cervello ama il glucosio ma odia i picchi glicemici. Cereali integrali ben tollerati, legumi, ortaggi a basso indice glicemico. Riduzione drastica di zuccheri semplici e ultra-processati.

Cofattori della metilazione e del sistema nervoso. Folati naturali (verdure a foglia verde scuro, asparagi, broccoli), B12 da fonti animali (pesce, uova, parmigiano stagionato), B6 (salmone, pollo, banana, ceci), magnesio, zinco. Quando le analisi

mostrano carenze, le forme attive sono più efficaci (metilfolato, metilcobalamina, P5P).

Microbiota nutrito con varietà vegetale. Almeno trenta vegetali diversi a settimana, fibre prebiotiche (carciofi, cipolle cotte, porri, banane verdi), fermentati moderati (kefir, yogurt vivo, miso). Questo nutre la diversità microbica e mantiene la produzione di butirrato.

I CINQUE MATTONI DELLA SALUTE CEREBRALE

- OMEGA-3 EPA+DHA — pesce azzurro fresco 3 volte a settimana, semi di lino macinati al momento
- POLIFENOLI ANTIOSSIDANTI — mirtilli neri, tè verde, cacao crudo, olio extravergine, curcuma, melograno
- CARBOIDRATI COMPLESSI A BASSO IG — cereali integrali, legumi, ortaggi a foglia verde
- COFATTORI METILAZIONE E NEURO — folati naturali, B12, B6, magnesio, zinco (forme attive se serve)
- VARIETÀ MICROBICA — almeno 30 vegetali diversi a settimana, fibre prebiotiche, fermentati moderati



I tre stili di vita che fanno la differenza

Sul piano comportamentale, tre abitudini hanno evidenze scientifiche solide sulla protezione cognitiva.

Sonno protetto e ritualizzato. Sette-otto ore, stanza fresca e completamente buia, niente schermi nell'ora prima di dormire, ritmo regolare di addormentamento e risveglio anche nel weekend. Il sonno non è "tempo perso": è il momento in cui il cervello fa la pulizia notturna fondamentale.

Movimento aerobico regolare. Camminata veloce 40 minuti al giorno, o equivalente. Aumenta il BDNF (fattore neurotrofico che sostiene la plasticità cerebrale), modula l'infiammazione, migliora la sensibilità insulinica cerebrale, attiva il nervo vago. La ricerca è netta: l'esercizio aerobico regolare è il *miglior intervento singolo* per la prevenzione del declino cognitivo.

Stimolo cognitivo continuo. Imparare cose nuove, leggere, suonare uno strumento, parlare lingue diverse, fare conversazioni significative. Il cervello, come ogni tessuto del corpo, "tiene" quello che usa. La passività cognitiva è uno dei fattori di rischio più sottostimati.



Combinazioni alimentari per te

Le combinazioni che trovi qui sotto vengono dal lavoro clinico quotidiano, costruite per sostenere la funzione cognitiva, modulare l'infiammazione, supportare il microbiota e la metilazione, proteggere il sonno notturno. Trovi più opzioni per ciascun momento — non è uno schema rigido, è un repertorio.

Una premessa importante. Le ricette sono pensate per la maggioranza, ma il tuo profilo genetico può modificare alcune scelte: una variante MTHFR richiede folati attivi e un'attenzione particolare alla B12; una variante COMT lenta amplifica gli effetti degli stimolanti; un'intolleranza al lattosio o sensibilità al glutine alimentano l'infiammazione di base che pesa sul cervello. Lungo le pagine trovi piccoli *alert* tra parentesi quadre — sono lì per ricordarti che la genetica entra in cucina ogni giorno.

Colazione

› Tè verde leggero + Pane di segale a lievitazione naturale + Uova al tegamino con curcuma + Mirtilli neri + Un pugno di noci

Una colazione completa per il cervello: uova (colina), curcuma (antinfiammatorio), mirtilli neri (uno degli alimenti più studiati per la memoria), noci (omega-3 vegetale).

[Alert genetico — se hai una variante MTHFR e l'omocisteina sopra 9, sarebbe utile aggiungere una porzione di verdure a foglia verde scuro ogni giorno (spinaci crudi, rucola, songino) e considerare integrazione con folati attivi (5-MTHF) e B12 metilcobalamina.]

› **Yogurt greco intero + Frutti di bosco + Un cucchiaino di semi di lino macinati al momento + Un cucchiaino di noci pecan + Mela**

I semi di lino apportano omega-3 vegetale (ALA) e lignani. Le noci pecan contengono uno dei migliori profili antiossidanti tra la frutta secca.

[Alert — se sai di non tollerare il lattosio, scegli yogurt delattosato o vegetale (cocco, mandorla). Una variante FUT2 non-secretore può anche cambiare il profilo del microbiota e l'assorbimento di B12 — fondamentale per il cervello.]

› **Porridge tiepido di avena con cacao crudo, banana, semi di chia + Una porzione di frutti rossi**

Il cacao crudo è uno dei più potenti modulatori del flusso ematico cerebrale. La banana matura apporta triptofano e magnesio.

[Alert — se hai sensibilità al glutine confermata, l'avena va certificata "senza glutine". Il glutine in soggetti predisposti alimenta l'infiammazione di base che amplifica nebbia mentale e fatica cognitiva.]

› **Frittata con spinaci e prezzemolo + Pomodorini + Pane integrale + Mela**

Una colazione "salata" da fine settimana, ricca di proteine, folati naturali, polifenoli.

Spuntino di metà mattina

Tè verde + un quadratino di cioccolato fondente all'85% + un pugno di noci

Mela + mandorle (memoria + magnesio)

Frutti di bosco freschi + un cucchiaino di yogurt

Carote crude + tahini

Pranzo — il pasto principale della giornata

Il pranzo è il momento della "carica" cognitiva. Pesce azzurro fresco e ortaggi colorati sono qui che danno il meglio.

› Pesce azzurro — Sardine al forno con prezzemolo e limone + Spinaci al vapore con olio + Mela

Le sardine sono ricchissime di omega-3 EPA + DHA + B12 + vitamina D. Una combinazione "tutto in uno" per il cervello.

› Pesce azzurro — Salmone alla piastra con limone + Asparagi al vapore + Insalata di rucola con noci + Frutta

Il salmone è una delle migliori fonti di DHA. Asparagi e rucola apportano folati naturali.

[Alert — se hai colon irritabile o SIBO, l'aglio crudo è FODMAP-rich. Sostituiscilo con erbe aromatiche o usalo ben cotto.]

› Pesce magro — Branzino al cartoccio con timo + Patate dolci al forno + Insalata di spinaci con olio extravergine e limone

La patata dolce ha indice glicemico moderato e apporta polifenoli. Il branzino al cartoccio è una preparazione delicata e digeribile.

› Carne magra — Petto di pollo con curcuma e olio extravergine + Broccoli al vapore + Mela

La curcuma con il pepe nero modula l'infiammazione cerebrale. I broccoli apportano sulforafano (uno dei più potenti modulatori della via Nrf2 protettiva).

› Uova — Uova al tegamino con curcuma e prezzemolo + Spinaci ripassati + Mela

Le uova fresche apportano colina (precursore dell'acetilcolina, neurotrasmettitore della memoria).

› **Legumi — Lenticchie con pasta integrale (alloro nella cottura) + Bietole o cicoria + Frutta**

Lenticchie + pasta = profilo amminoacidico completo. Le bietole sono ricche di folati naturali.

› **Insalatona — Ortaggi misti, uova sode, semi di zucca, noci, scaglie di parmigiano + Mirtilli**

Un piatto unico saziante e completo, perfetto nei mesi caldi.

[Alert — il parmigiano stagionato a lunga maturazione (oltre 30 mesi) è naturalmente quasi privo di lattosio.]

Merenda del pomeriggio

Tè verde + un quadratino di cioccolato fondente all'85% + un pugno di noci

Mirtilli freschi + un cucchiaino di yogurt

Mela + mandorle

Carote crude + un velo di tahini

Cena — leggera, supporto al sonno e alla pulizia notturna

La sera è il momento per inviare al cervello il segnale del rilassamento e prepararlo al lavoro notturno di pulizia (sistema glinfatico). Cena pesante = sonno frammentato = cervello che non si ripulisce bene.

› **Vellutata di carote, zucca e zenzero + Uova al tegamino + Mela cotta**

Una cena calda e sedativa. Le uova fresche apportano colina, la curcuma modula l'infiammazione.

› **Pesce magro — Merluzzo al vapore con limone e prezzemolo + Verdure miste al vapore + Pera**

Pesce magro, cottura delicata, frutta non zuccherina. Una cena che il sistema accoglie senza affaticarsi.

› **Riso integrale con asparagi e gamberetti freschi + Insalata di rucola con olio e limone + Mandarino**

Il triptofano dei gamberetti favorisce il sonno. Asparagi e rucola apportano folati naturali.

› **Lenticchie passate con curcuma e zenzero + Spinaci al vapore + Mela cotta**

Una cena vegetale ricca di triptofano, folati, ferro biodisponibile.

› **Petto di tacchino al vapore con salvia + Patate dolci al forno + Insalata di spinaci**

Il triptofano del tacchino è precursore di serotonina e melatonina (sonno).

› **Zuppa di miglio e zucca con curcuma e zenzero + Trancetti di parmigiano + Pera**

Una cena sedativa che rilascia energia in modo regolare durante la notte.

QUANDO LA GENETICA ENTRA IN CUCINA

- MTHFR — varianti meno favorevoli richiedono folati attivi (5-MTHF), B12 attiva (metilcobalamina) e attenzione strutturale all'omocisteina
- COMT — variante Val158Met lenta amplifica l'effetto degli stimolanti (caffaina, cioccolato concentrato): meglio tisane e tè verde leggero
- APOE4 — variante che aumenta il rischio Alzheimer; chi la porta beneficia particolarmente di omega-3 EPA + DHA, riduzione zuccheri semplici, esercizio aerobico regolare, sonno protetto
- BDNF — variante Val66Met richiede attenzione strutturale a esercizio fisico (potente attivatore di BDNF) e omega-3
- SIRT1, FOXO3 — geni della longevità: rispondono molto bene a polifenoli (resveratrolo, EGCG dal tè verde), restrizione calorica leggera, attività fisica

- LATTOSIO (LCT) e GLUTINE (HLA-DQ2/DQ8) — intolleranze alimentari alimentano infiammazione di basso grado, che pesa sul cervello

Queste sono indicazioni per la maggioranza. Il *tuo* DNA può cambiarne il senso, la quantità, il timing. È in questi piccoli passaggi che il quadro diventa davvero tuo.



Quello che nessuno ti dice

Il calo cognitivo dopo i cinquanta è uno degli argomenti più temuti — e spesso peggio gestiti. La narrazione corrente alterna tra il *"è l'età, è normale, non si preoccupi"* (che lascia il paziente solo con la paura) e il *"facciamo gli accertamenti per Alzheimer"* (che spesso arriva troppo tardi e troppo polarizzato). In mezzo c'è uno spazio enorme di *prevenzione attiva* — quello dove i margini di intervento sono ancora ampi e le strategie davvero efficaci.

Quello che vedo in studio è che, quando il meccanismo viene spiegato chiaramente — il dialogo intestino-cervello, i cinque ladri, le cinque chiavi nutrizionali, i tre stili di vita — qualcosa cambia *prima ancora* dei cambiamenti fisici. Smetti di sentirti "in declino inevitabile". Cominci a sentirti una persona con un sistema biologico complesso, su cui hai *agency* — su cui puoi agire con strategie precise e con risultati misurabili.

Nei percorsi che porto avanti l'aspetto emotivo non è mai un'appendice: è parte clinica del percorso. La paura del decadimento cognitivo, soprattutto in chi ha avuto un genitore con demenza, è uno dei fattori che peggio influenzano la qualità della vita di una persona di sessanta anni. Lavorare su questa paura — *non negandola* ma trasformandola in attivazione attraverso strategie concrete — è una parte importante del lavoro. Perché il corpo non è un problema da risolvere — è un linguaggio da imparare. E imparare un linguaggio richiede tempo, ascolto, e la fiducia che una risposta esiste. Per te, esiste.



| Il cervello raramente cammina da solo

C'è una cosa importante da sapere mentre lavori sui tuoi alimenti e sui tuoi ritmi: il cervello non è un sistema isolato. Quando si guardano i fattori che modulano la sua salute, si scopre che ognuno dialoga con altre stanze del tuo metabolismo. La *funzione cognitiva* dialoga con la *barriera intestinale* (un intestino permeabile alimenta la neuroinfiammazione). Il *microbiota* dialoga con il *cervello* attraverso il nervo vago e attraverso i metaboliti microbici (asse intestino-cervello). La *metilazione* dialoga con la *sintesi dei neurotrasmettitori* (MTHFR, COMT). La *cronobiologia* dialoga con la *pulizia notturna del cervello* (sistema glinfatico). L'*infiammazione di base* dialoga con il *fuoco cerebrale* (neuroinfiammazione). La *resistenza insulinica* dialoga con la *sensibilità del cervello al glucosio*.

Quando si guardano questi ingranaggi insieme, e non uno solo, spesso il quadro si chiarisce. Capisci perché in alcune persone il problema centrale è la metilazione, in altre l'intestino, in altre ancora l'infiammazione. La nutrigenomica oggi permette di leggere queste stanze tutte insieme — di capire dove, *nel tuo caso*, sta il punto da cui partire. È quello che cambia la traiettoria: passare dal *temere il declino* al *prevenirlo attivamente*.



| Il percorso: cosa aspettarsi

Un percorso fatto bene segue una logica progressiva. Non si parte da tutto insieme — si parte dal punto del sistema che oggi sta pesando di più sulla funzione cognitiva.

LE TRE FASI DEL PERCORSO

- 1) RIDUZIONE DEL CARICO — abbassare l'infiammazione di base, ridurre stimolanti, ricostruire un ritmo dei pasti coerente, proteggere e ritualizzare il sonno (la chiave maestra del cervello)
- 2) RICOSTRUZIONE — introdurre stabilmente i mattoni cognitivi (omega-3 EPA+DHA, polifenoli antiossidanti, cofattori della metilazione, varietà microbica), avviare un programma di esercizio aerobico regolare, supportare la metilazione con forme attive dove serve
- 3) MODULAZIONE — calibrare strategia personale per le situazioni di stress accentuato, stabilizzare le abitudini, monitoraggio periodico dei parametri (omocisteina, B12 attiva, vitamina D, omega-3 index, PCR-hs)

Le prime settimane lavorano sulla *riduzione del carico*: alleggerire ciò che alimenta la neuroinfiammazione (zuccheri semplici, ultra-processati, alcol in eccesso, caffeina pomeridiana), ricostruire un ritmo dei pasti coerente, proteggere e ritualizzare il sonno. È la fase in cui spesso il primo segnale è la riduzione della nebbia mentale del pomeriggio, ancora prima dei miglioramenti più strutturali.

Le settimane successive vanno alla *ricostruzione*: introduzione stabile dei cinque mattoni cognitivi (omega-3 EPA+DHA, polifenoli antiossidanti, carboidrati complessi, cofattori della metilazione, varietà microbica), avvio o ripresa di un programma di esercizio aerobico regolare, supporto integrativo dove serve. È la fase in cui la lucidità mattutina cambia faccia, le parole tornano a venire più facilmente, la concentrazione si stabilizza.

Poi arriva la modulazione: si calibra la strategia personale per le situazioni più impegnative (lavoro intenso, viaggi, periodi di stress), si stabilizzano le abitudini, si imposta il monitoraggio periodico.

I tempi non sono uguali per tutti. Però un orientamento esiste: in molte persone la nebbia mentale e la qualità del sonno cominciano a muoversi nel giro di sei-otto settimane di lavoro coerente, mentre la stabilizzazione cognitiva (memoria di lavoro,

concentrazione su attività complesse) richiede tre-sei mesi. Niente miracoli. Cambiamenti veri, misurabili nei parametri ematici e nel vissuto quotidiano.



| Anna, qualche mese dopo

Anna è tornata in studio dopo cinque mesi. Aveva ricostruito i pasti, eliminato lo zucchero pomeridiano (caffè con due cucchiaini più dolce, totale sei cucchiaini al giorno), introdotto omega-3 EPA + DHA di alta qualità, folati attivi (5-MTHF) + B12 metilcobalamina (omocisteina scesa da 14 a 8,2), vitamina D3 + K2 (era a 22, è risalita a 51). Aveva ricominciato a camminare velocemente quaranta minuti tutti i giorni — abitudine che aveva perso in pandemia. Aveva spostato il telefono fuori dalla camera la sera e tenuto una stanza più fresca. Si era iscritta a un corso di fotografia perché voleva imparare qualcosa di nuovo. La nebbia mentale del pomeriggio era praticamente scomparsa. Le parole tornavano a venire più facilmente. Il sonno era più profondo — quattro mesi senza un risveglio importante, cosa che non le succedeva da anni. La paura del decadimento, che era stata in sottofondo per due anni, si era lentamente trasformata in *attivazione* — la sensazione che ci fossero cose concrete da fare, e che funzionassero.

Non posso prometterti che la sua storia diventi la tua. Le storie cliniche sono uniche — e quello che funziona profondamente per una persona non è automatico per un'altra. Ma posso dirti che la traiettoria di Anna — quella che porta dal *temere il declino* al *prevenirlo attivamente* — è una traiettoria possibile, e l'ho vista prendere forma molte volte. Non per magia. Per coerenza: i cinque ladri disinnescati, i cinque mattoni introdotti, il sonno protetto, l'esercizio costante, lo stimolo cognitivo continuo.



| Prendersene cura adesso

Il momento per muovere il primo passo è adesso, ed è tuo.

La lucidità che senti calare non è un destino: dipende da ingranaggi precisi, la tua metilazione, la tua infiammazione di fondo, come il cervello usa l'insulina, come produci i neurotrasmettitori. Molti di questi sono scritti nel DNA, e leggerli adesso, quando i margini di intervento sono ancora ampi, è la differenza che conta. Un'analisi seria del tuo DNA può raccontarteli. Non per incasellarti, ma per darti la mappa precisa del tuo funzionamento. E da lì, prenderti cura del tuo cervello prima che il quadro si stabilizzi.

Con stima e vicinanza,

Dott. Emiliano Bruni

Biologo Nutrizionista

www.bmsnutrizione.it



© 2026 Dott. Emiliano Bruni — Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, distribuita o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo senza il consenso scritto dell'autore.