

Quando l'intestino
fa T.I.L.T.
Toxicant
Induced
Loss
of Tolerance

Massimo Merio Merio

Medico Chirurgo - Specialista in Angiologia, Mangiologo - Ascoli Piceno
Consulente Nutrizionista trasmissione RAI 1 Linea Bianca, Libero docente



**UPDATES ON
INTESTINO PERMEABILE:
LA BARRIERA ALTERATA**

**Le cause, gli effetti,
la diagnosi, le terapie**

Roma, 8 e 9 Novembre 2019
c/o Aula Magna Università Unicusano
Via Don Carlo Gnocchi 3

Quando l'intestino
fa T.I.L.T.
Toxicant
Induced
Loss
of Tolerance

Assessorio medico

Medico Chirurgo - Specialista in Angiologia, Mangiologo - Ascoli Piceno
Consulente Nutrizionista trasmissione RAI 1 Linea Bianca, Libero docente

**Palazzi di Roma Palazzo Altemps
Museo Nazionale Romano
piano Terra Statua Afrodite Cnidia**



L'Afrodite Cnidia è una scultura marmorea di Prassitele (scultore greco antico vissuto nell'età classica ed attivo dal 375 a.C.)

oggi nota solo da copie di epoca romana.

È il primo nudo femminile dell'arte greca.

Questa replica è stata integrata da Ippolito Buzzi, che completa un torso femminile antico con la testa le braccia e gambe di restauro.

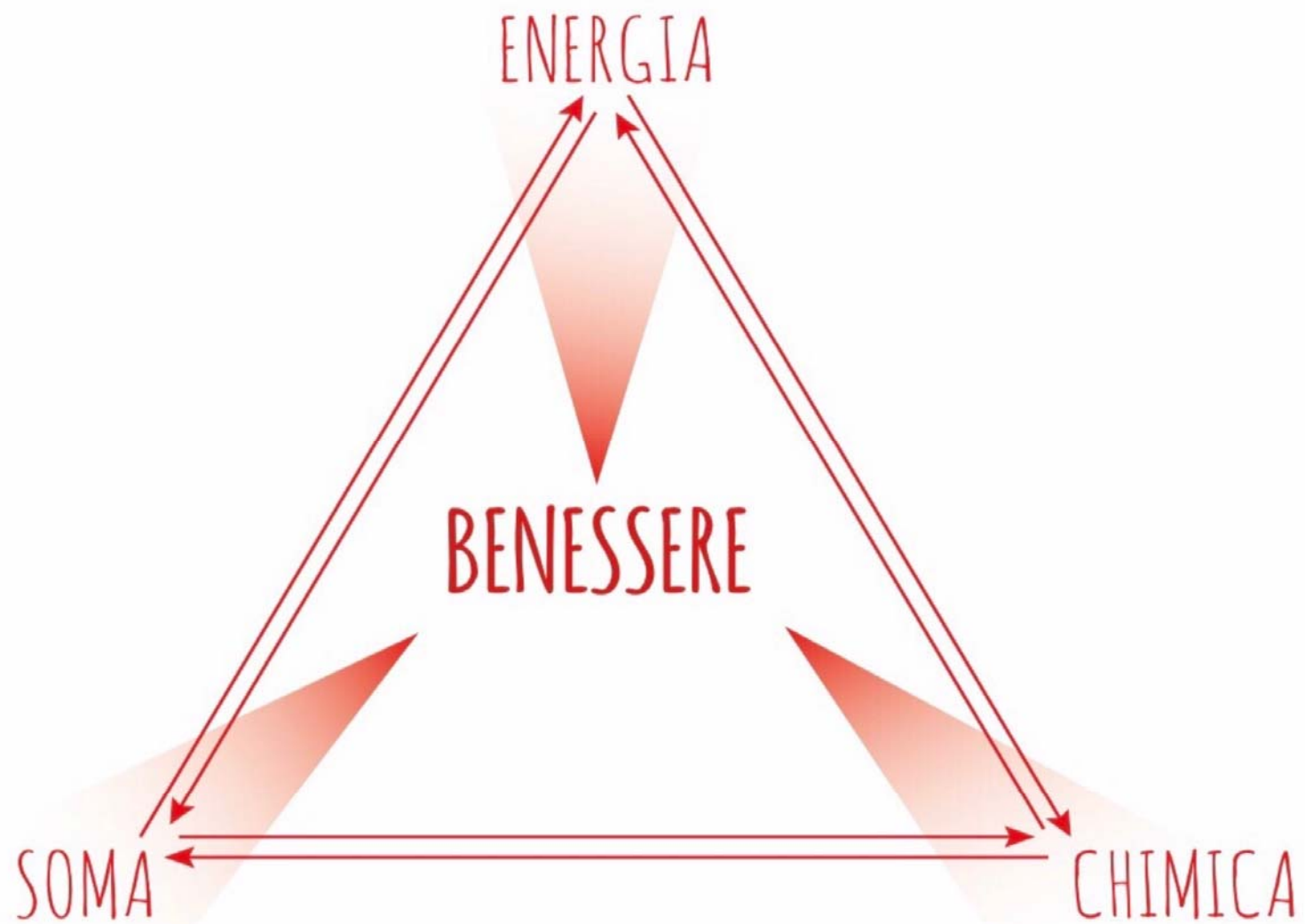
Detta "Cnidia" proprio perché furono gli abitanti di Cnido, in Asia Minore, ad acquistare la statua, per ornare un piccolo tempio.

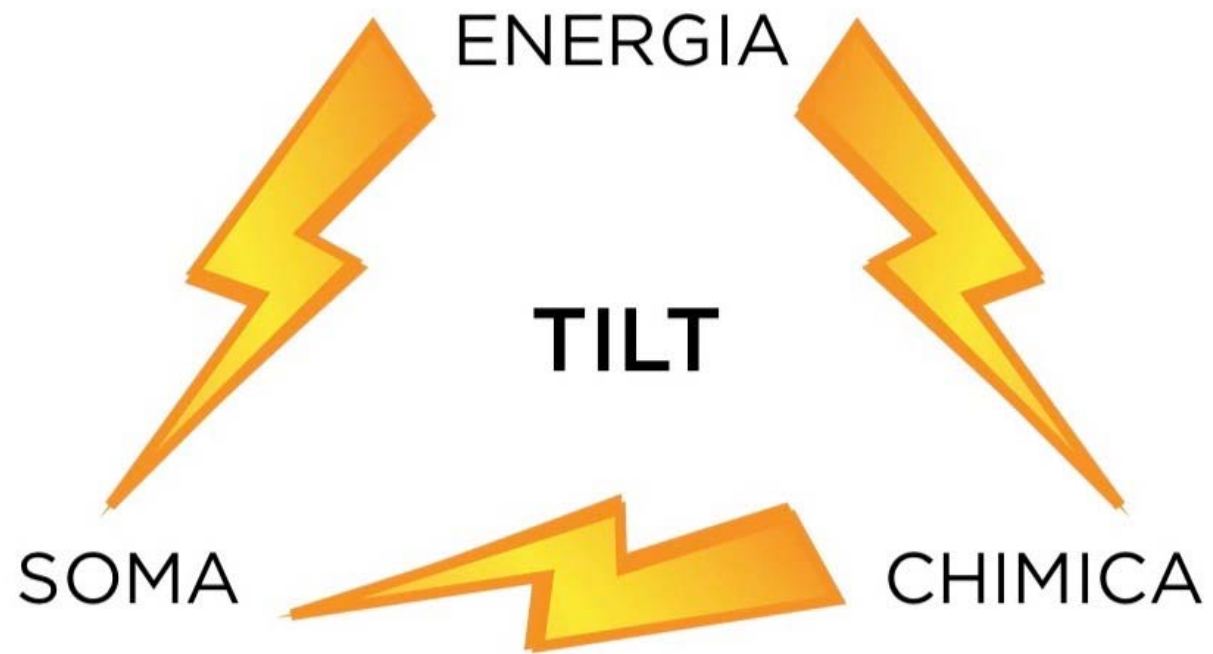
La statua suscitò molte leggende circa la sua bellezza che catturava lo spirito dell'osservatore:

Plinio ad esempio raccontò di un nobile giovane che se ne era perduto innamorado





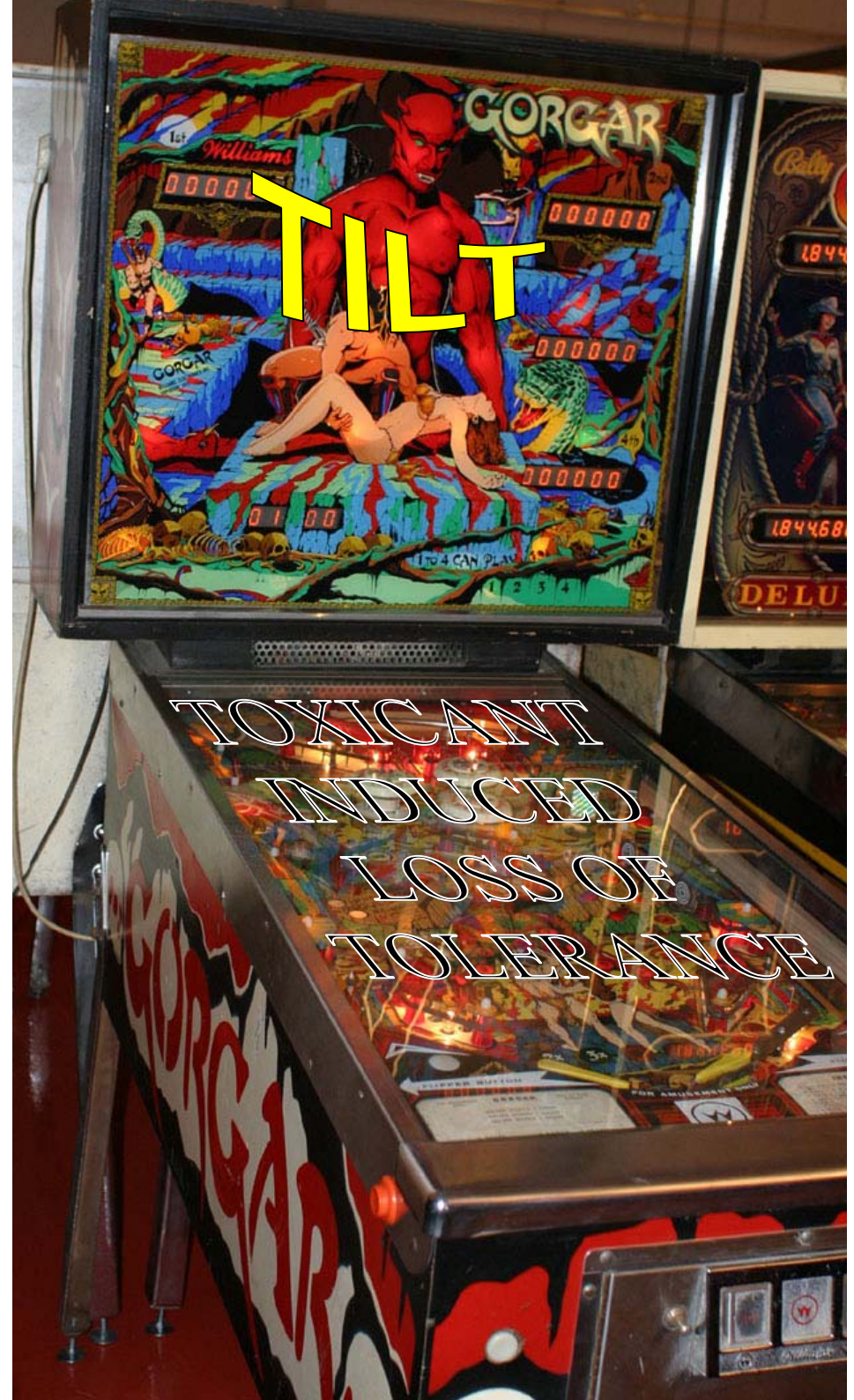




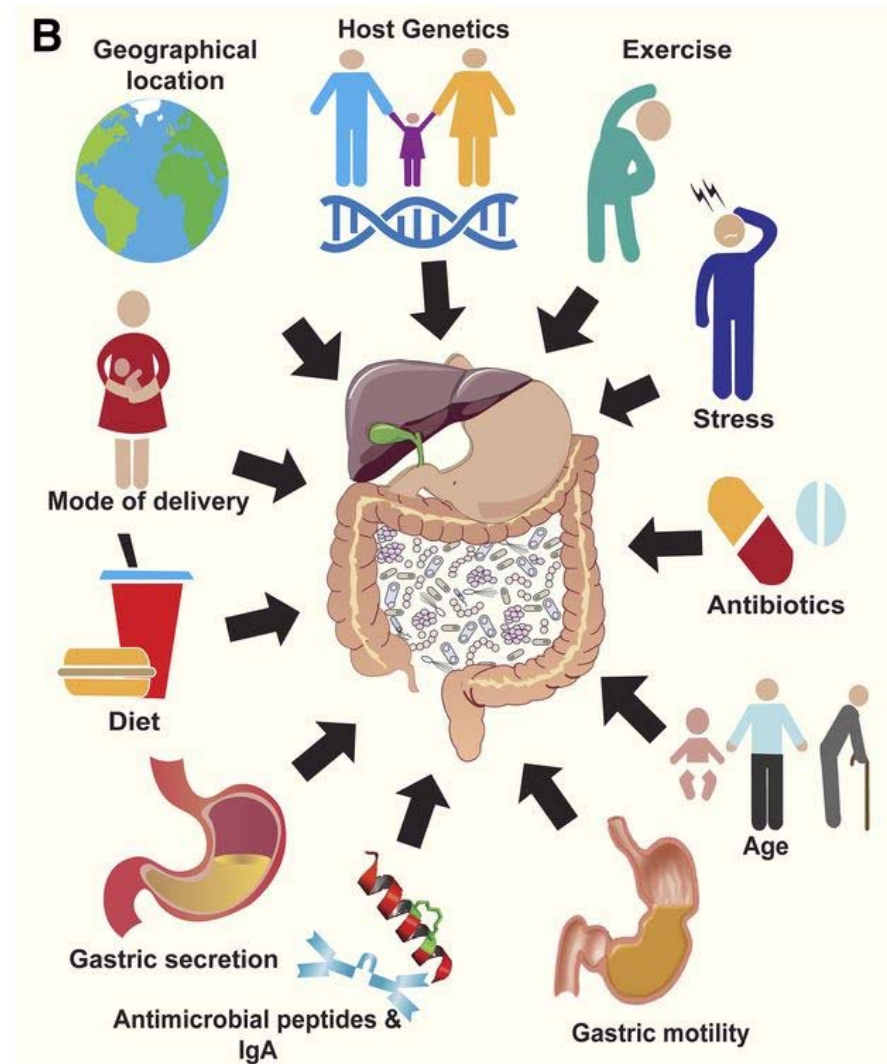
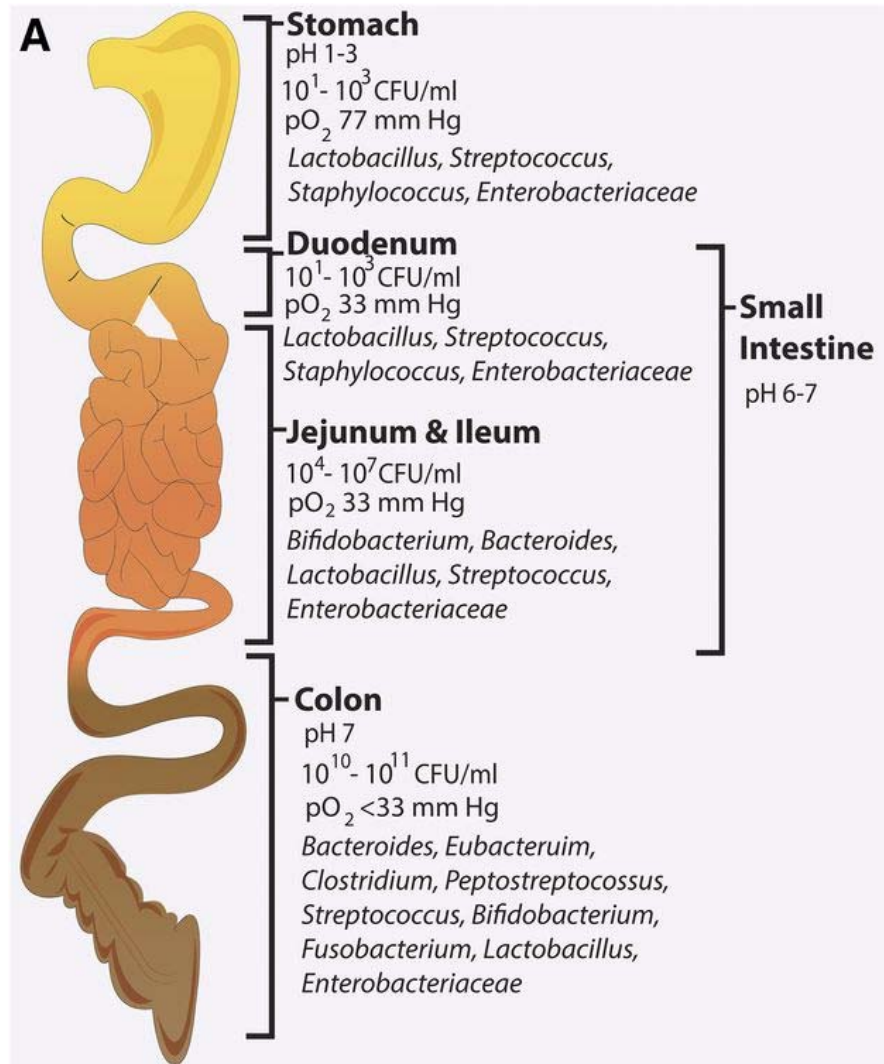
TILT

TOXICANT INDUCED LOSS OF TOLERANCE

***PERDITA DELLA
TOLLERANZA IMMUNOLOGICA
INDOTTA DA TOSSICI***

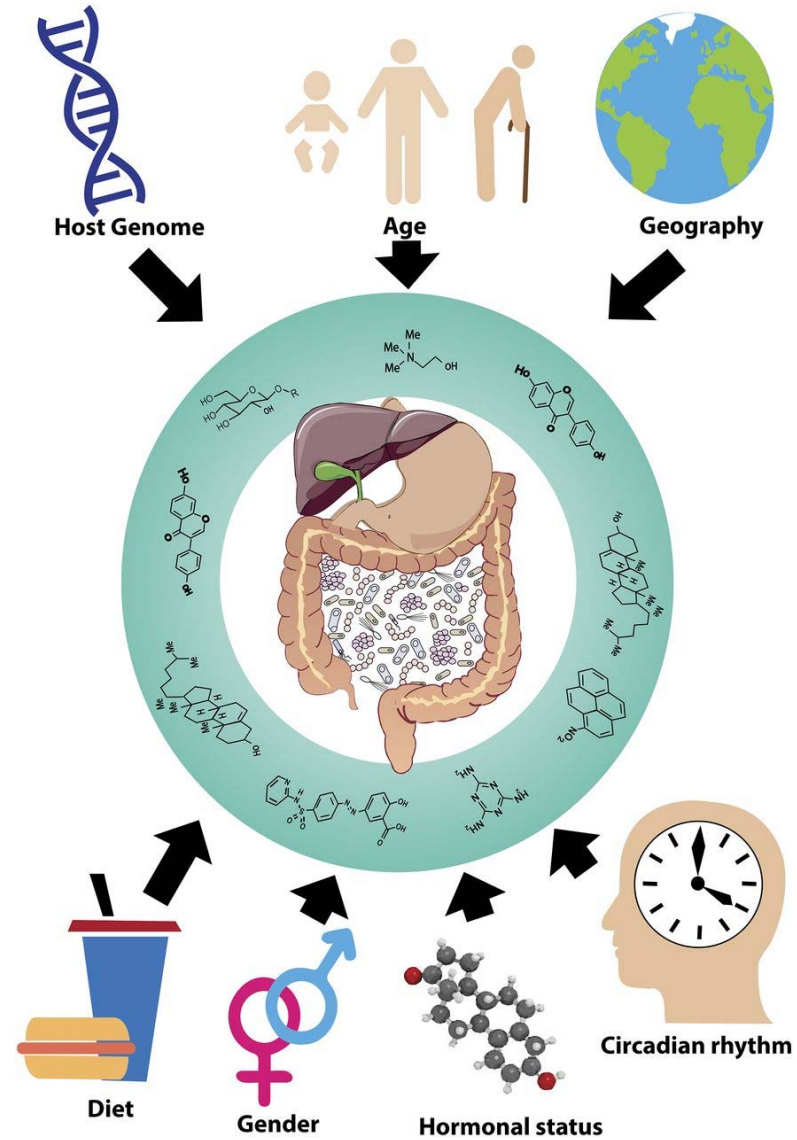


Fattori che influenzano il microbioma



Gerard Clarke et al. Pharmacol Rev 2019;71:198-224

Fattori che influenzano il microbioma



Gerard Clarke et al. Pharmacol Rev 2019;71:198-224



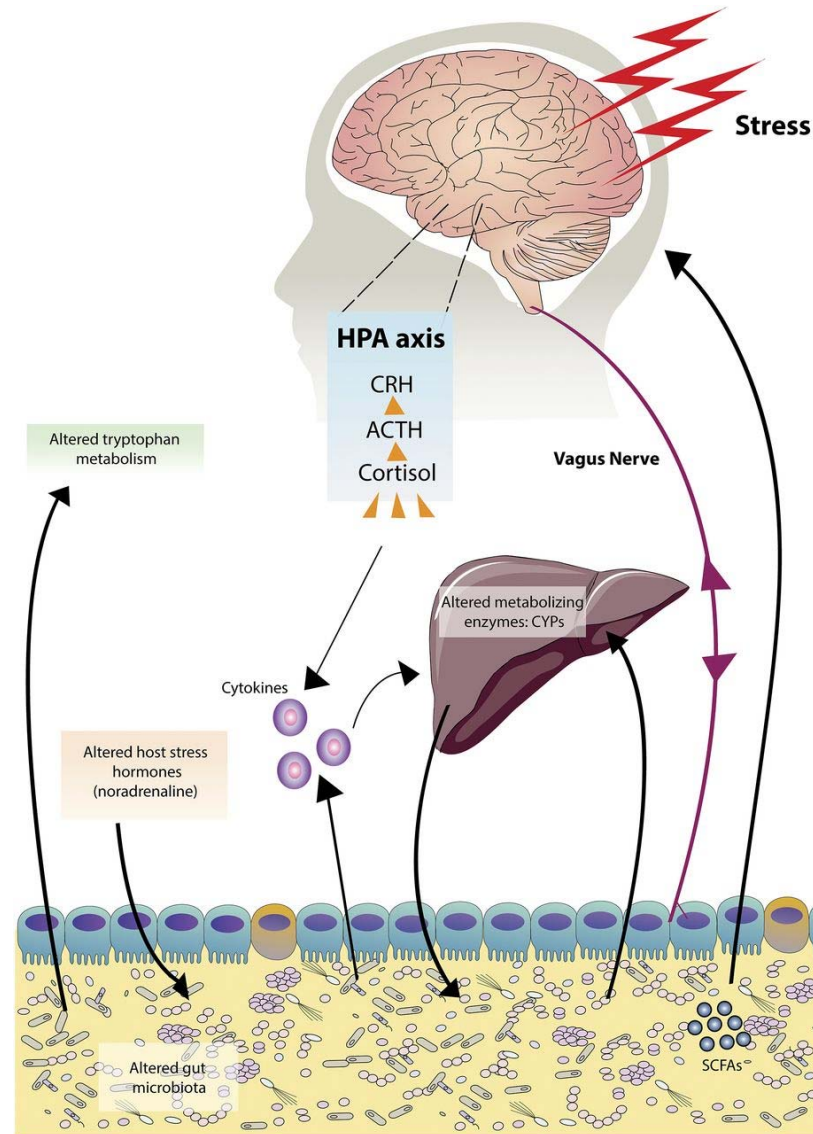
BURNOUT

SISTEMA HPA



Modificato da "Venere di Milo" - Debay (1821) - Museo del Louvre - Parigi

Conseguenze dello Stress sul microbioma



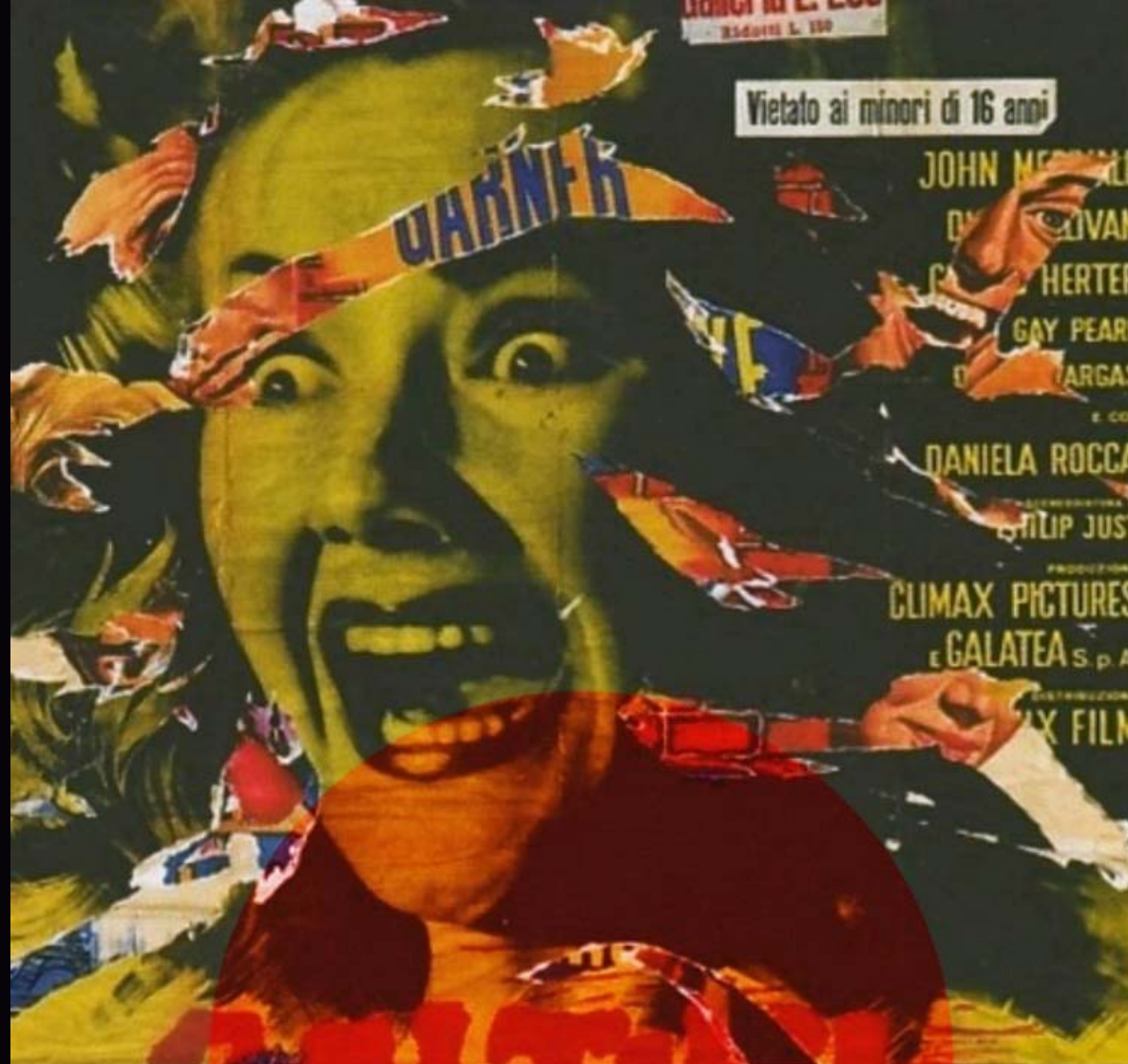
Gerard Clarke et al. Pharmacol Rev 2019;71:198-224

IL SEGNALE
DIVENTA **SUONO**

IL SUONO
DIVENTA **ALLARME**

L'ALLARME
DIVENTA **SIRENA**

MAURO MARIO MARIANI



Vietato ai minori di 16 anni

DOLBY DIGITAL L. 100

BARBER

JOHN MERVILLE

DONALD SUTHERLAND

CAROL HERTER

GAY PEARL

DONALD SUTHERLAND

DANIELA ROCCA

PHILIP JUST

CLIMAX PICTURES

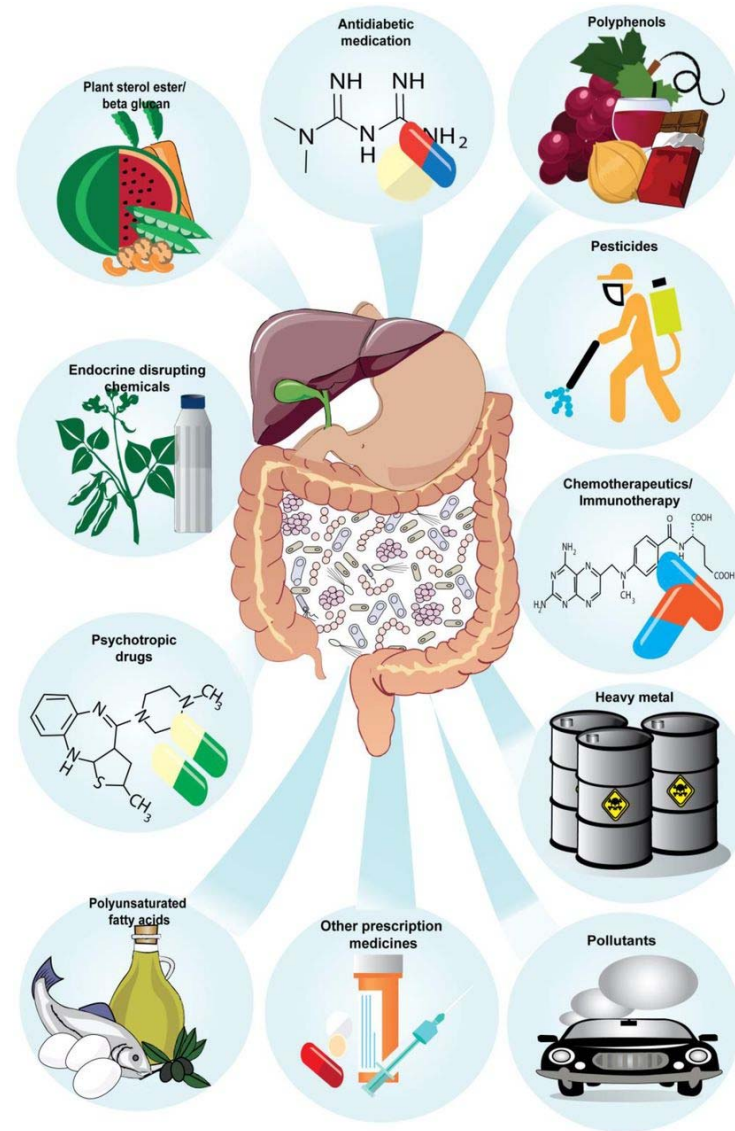
e GALATEA S.p.A.

DISTRIBUZIONE

CLIMAX FILM

ACIDONNA

Xenobiotici che alterano il microbioma



Gerard Clarke et al. Pharmacol Rev 2019;71:198-224

01. TEST DI CHELAZIONE in µg/g del 21 FEBBRAIO 2017

Alluminio, piombo, arsenico, cadmio,
gadolinio oltre valori compatibili

- ALLUMINIO pre chelazione 3,1
- ALLUMINIO post chelazione 64
(soggetti non esposti fino a 30)
- PIOMBO pre chelazione 0,3
- PIOMBO post chelazione 7,9
(soggetti non esposti fino a 2)
- ARSENICO pre chelazione 410
- ARSENICO post chelazione 210
(soggetti non esposti fino a 90)
- CADMIO pre chelazione 0,1
- CADMIO post chelazione 1,4
(soggetti non esposti fino a 1,2)
- GADOLINIO pre chelazione <VN
- GADOLINIO post chelazione 1
(soggetti non esposti fino a 0,6)

02. TEST DI CHELAZIONE in µg/g del 18 APRILE 2017

Alluminio, piombo, arsenico, cadmio,
gadolinio oltre valori compatibili

- ALLUMINIO pre chelazione 1,8
- ALLUMINIO post chelazione 38
(soggetti non esposti fino a 30)
- PIOMBO pre chelazione 0,4
- PIOMBO post chelazione 7
(soggetti non esposti fino a 2)
- ARSENICO pre chelazione 710
- ARSENICO post chelazione 810
(soggetti non esposti fino a 90)
- CADMIO pre chelazione 0,2
- CADMIO post chelazione 1,9
(soggetti non esposti fino a 1,2)
- GADOLINIO pre chelazione <VN
- GADOLINIO post chelazione 1
(soggetti non esposti fino a 0,6)

**03. TEST DI CHELAZIONE in $\mu\text{g/g}$
del 18 SETTEMBRE 2017**

Bario, alluminio, piombo, gadolinio oltre
valori compatibili

- **BARIO pre chelazione 560**
- **BARIO post chelazione 310**
(soggetti non esposti fino a 7)
- **ALLUMINIO pre chelazione 1,6**
- **ALLUMINIO post chelazione 48**
(soggetti non esposti fino a 30)
- **PIOMBO pre chelazione 0,3**
- **PIOMBO post chelazione 4,5**
(soggetti non esposti fino a 2)
- **GADOLINIO pre chelazione <VN**
- **GADOLINIO post chelazione 1**
(soggetti non esposti fino a 0,6)

**04. TEST DI CHELAZIONE in $\mu\text{g/g}$
del 4 MARZO 2018**

Bario, alluminio, piombo, gadolinio
leggermente oltre valori compatibili

- **BARIO pre chelazione 7**
- **BARIO post chelazione 8,4**
(soggetti non esposti fino a 7)
- **ALLUMINIO pre chelazione <VN**
- **ALLUMINIO post chelazione 55**
(soggetti non esposti fino a 30)
- **PIOMBO pre chelazione 0,4 <VN**
- **PIOMBO post chelazione 6,9**
(soggetti non esposti fino a 2)
- **GADOLINIO pre chelazione <VN**
- **GADOLINIO post chelazione 1,6**
(soggetti non esposti fino a 0,6)

**05. TEST DI CHELAZIONE in $\mu\text{g/g}$
del 24 LUGLIO 2018**

Alluminio, piombo, gadolinio
leggermente oltre valori compatibili

- BARIO pre chelazione 0,6
- **BARIO post chelazione 2,4**
(soggetti non esposti fino a 7)
- ALLUMINIO pre chelazione <VN
- **ALLUMINIO post chelazione 47**
(soggetti non esposti fino a 30)
- PIOMBO pre chelazione <VN
- **PIOMBO post chelazione 8,7**
(soggetti non esposti fino a 2)
- GADOLINIO pre chelazione <VN
- **GADOLINIO post chelazione 1**
(soggetti non esposti fino a 0,6)

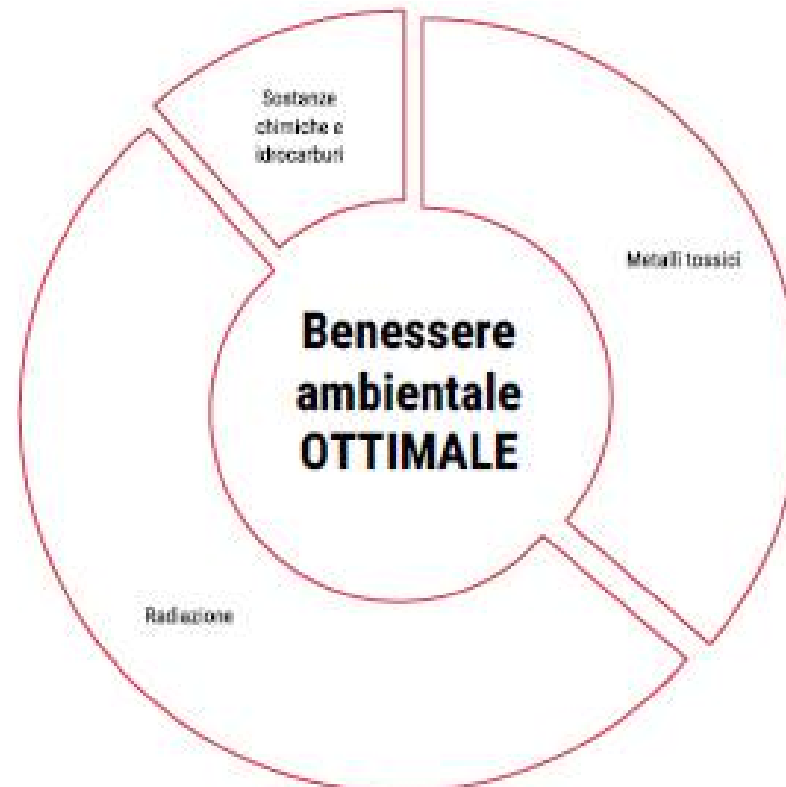
Elementi Tossici & Essenziali; Capelli

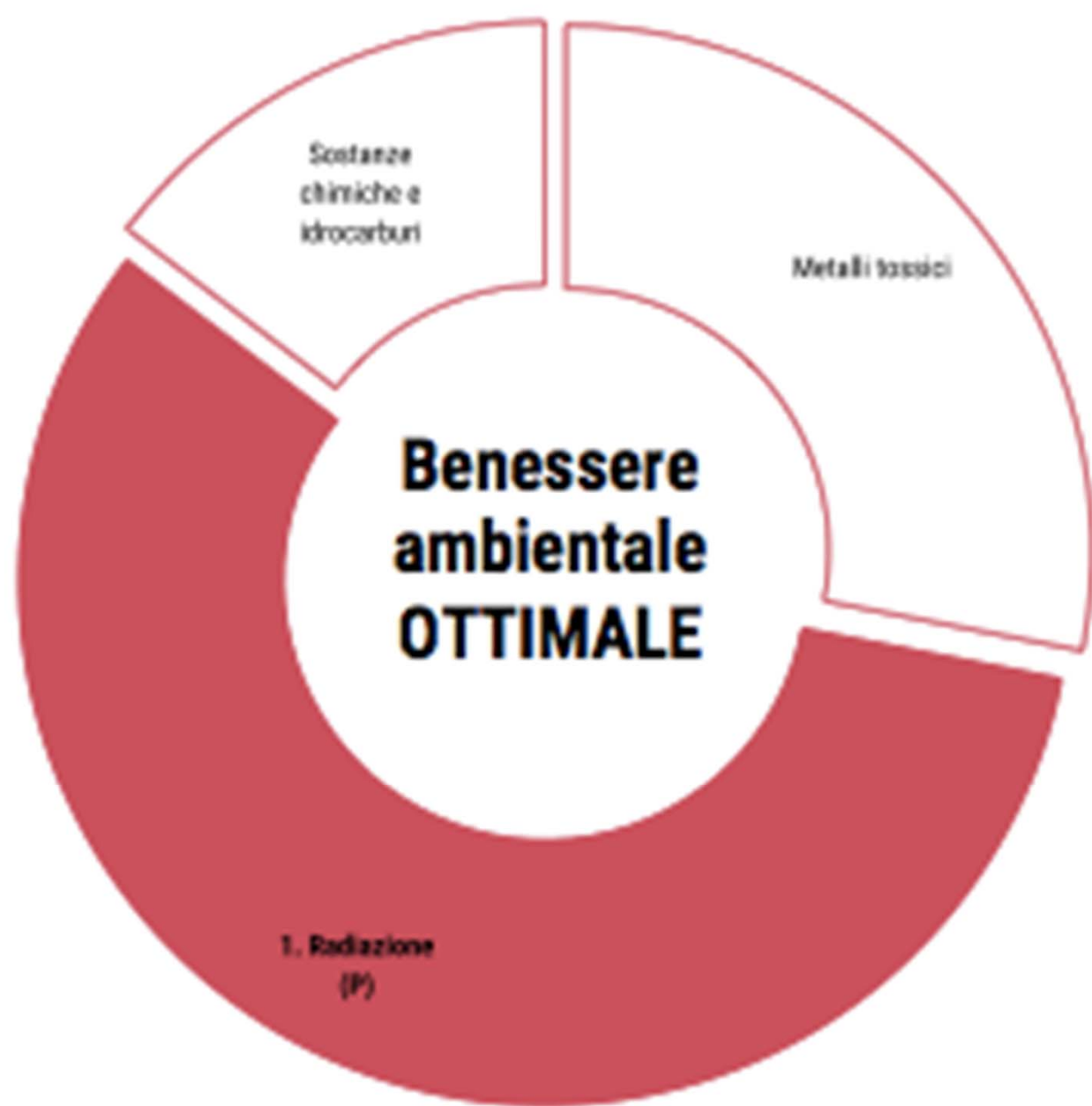
METALLI TOSSICI								
		VALORE	INTERVALLO DI	PERCENTILE				
		$\mu\text{g/g}$	REFERIMENTO	60 th	95 th			
Alluminio	(Al)	2,3	< 7,0					
Antimonio	(Sb)	< 0,01	< 0,050					
Arsenico	(As)	< 0,01	< 0,060					
Bario	(Ba)	1,3	< 2,0					
Berillio	(Be)	< 0,01	< 0,020					
Bismuto	(Bi)	0,054	< 2,0					
Cadmio	(Cd)	< 0,009	< 0,050					
Piombo	(Pb)	0,19	< 0,60					
Mercurio	(Hg)	1,3	< 0,80					
Platino	(Pt)	< 0,003	< 0,005					
Tallio	(Tl)	0,091	< 0,002					
Torio	(Th)	< 0,001	< 0,002					
Uranio	(U)	0,092	< 0,060					
Nichel	(Ni)	0,19	< 0,30					
Argento	(Ag)	0,29	< 0,15					
Stagno	(Sn)	0,18	< 0,30					
Titanio	(Ti)	0,45	< 0,70					
Indice di tossicità complessiva								
ELEMENTI ESSENZIALI ED ALTRI ELEMENTI								
		VALORE	INTERVALLO DI	PERCENTILE				
		$\mu\text{g/g}$	REFERIMENTO	2,5 th	16 th	50 th	84 th	97,5 th
Calcio	(Ca)	3170	300- 1200					
Magnesio	(Mg)	220	35- 120					
Sodio	(Na)	240	20- 250					
Potassio	(K)	17	8- 75					
Rame	(Cu)	16	11- 37					
Zinco	(Zn)	260	140- 220					
Manganese	(Mn)	0,29	0,08- 0,60					
Cromo	(Cr)	0,39	0,40- 0,65					
Vanadio	(V)	0,019	0,018- 0,065					
Molibdeno	(Mo)	0,016	0,020- 0,050					
Boro	(B)	0,42	0,25- 1,5					
Iodio	(I)	0,87	0,25- 1,8					
Litio	(Li)	0,013	0,007- 0,020					
Fosforo	(P)	136	150- 220					
Selenio	(Se)	0,32	0,55- 1,1					
Stronzio	(Sr)	3,4	0,50- 7,5					
Zolfo	(S)	47600	44000- 50000					
Cobalto	(Co)	0,036	0,005- 0,040					
Ferro	(Fe)	12	7,0- 16					
Germanio	(Ge)	0,034	0,030- 0,040					
Rubidio	(Rb)	0,022	0,007- 0,095					
Zirconio	(Zr)	0,016	0,020- 0,43					
Oro	(Au)	0,12	0,007- 0,10					
DATI DEL CAMPIONE			RAPPORTI					
Commenti:			ELEMENTI	RAPPORTI	INTERVALLO			
Prelevato il: 05/05/2017			Ca/Mg	14,4	4- 30			
Ricevuto il: 22/05/2017			Ca/P	23,3	1- 12			
Emesso il: 25/05/2017			Na/K	14,1	0,5- 10			
Tecnologia: IC P/MS			Zn/Cu	20	4- 20			
			Zn/Cd	> 999	> 100			

PANORAMICA DEGLI ASPETTI CHIAVE



INDICATORI DI DANNO AMBIENTALE





**Benessere
ambientale
OTTIMALE**

1. Radiazione
(P)

Metalli tossici

Sostanze
chimiche e
idrocarburi

L'ANGIOLOGO DIVENTA MANGIOLOGO



PRINCIPI NUTRITIVI

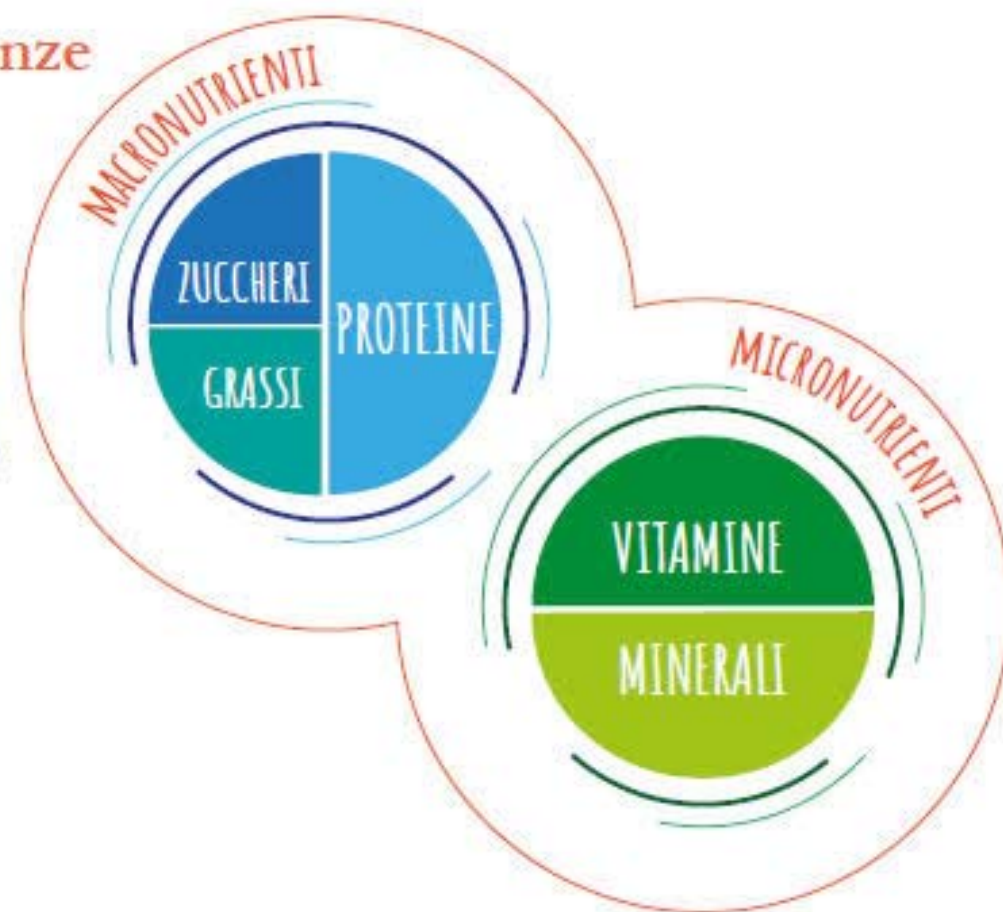
I principi nutritivi sono sostanze chimiche fondamentali che agiscono nel nostro organismo in maniera differente.



Noi siamo un puzzle di queste sostanze definite indispensabili.



Soltanto cercando un equilibrio continuo fra i vari elementi si riesce a garantire una condizione di benessere.



DIETA MEDITERRANEA



C'è una dieta che possiede naturalmente e nel giusto equilibrio tutti gli alimenti contenenti i singoli nutrienti: la **DIETA MEDITERRANEA**.



L'UNESCO¹ il 17 novembre 2010 ha designato la **DIETA MEDITERRANEA** PATRIMONIO CULTURALE IMMATERIALE DELL'UMANITÀ.

SAPER COMBINARE



**Il cibo cura, riequilibra, sostiene, rafforza, depura,
se scelto e combinato nel modo giusto**



Nutrizione, dal latino tardo “nutritio, nutritionis” sta per “di nutrire” ovvero l’azione, il fatto, il modo di nutrire o di nutrirsi.

MANGIA MEGLIO MEDITERRANEO



Andando nello specifico sono cinque gli elementi alla base della **DIETA MEDITERRANEA: FRUTTA, VERDURA, LEGUMI, CEREALI E OLIO EVOMV!**

Tutto il resto, animali compresi, gira all'occasione e all'occorrenza, in base alla disponibilità locale e stagionale.



quando c'è
una festa



all'occasione o
all'occorrenza



a rotazione



TUTTI I GIORNI

ROSSO Azione protettiva su cuore e vie urinarie, contrasto all'invecchiamento cellulare, sostegno a ossa, cartilagini e pelle



GIALLO - ARANCIO
Salute degli occhi, sostegno al sistema immunitario



BIANCO
Rafforzamento del tessuto osseo, controllo del colesterolo, protezione cardiovascolare e contro lo stress ossidativo



VERDE
Difesa dallo stress ossidativo, funzionalità cardiovascolare ed epatica, riduzione stanchezza e affaticamento



BLU - VIOLA
Rafforzamento del tessuto osseo, protezione cardiovascolare, sostegno alla memoria



CASCATA TRASVERSALE OMEGA





CASCATA TRASVERSALE OMEGA

La **DIETA MEDITERRANEA**, come detto, è un'alimentazione di qualità basata su prodotti genuini. Tra le varie componenti i **GRASSI** sono quelli che giovano maggiormente al nostro organismo. Tra essi una funzione determinante è riconosciuta ai **GRASSI INSATURI** e alla straordinaria combinazione di essi, in particolare quella tra gli omega 3, 6 e 9: una **CASCATA TRASVERSALE OMEGA (CTO)**!





SANOCOME
UNPESCE

**SUSHIETTIBILI
ALMERCURIO**



MESE	VERDURA	FRUTTA
GENNAIO	Barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, sedano, valerianella	Arance, cedri, limoni, mandarini, mele, pere
FEBBRAIO	Barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, catalogna, cavolfiori, cavoli, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, finocchi, indivia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, sedano, valerianella, zucca	Arance, cedri, limoni, mandarini, mele, pere
MARZO	Asparagi, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, cime di rapa, cipolla, crescione, finocchi, indivia, lattuga, porri, rape, rosmarino, rucola, sedano, valerianella	Arance, limoni, mele, pere
APRILE	Asparagi, bardana, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli cappuccio, cavoli verza, cicoria, cime di rapa, cipolle, erba cipollina, finocchi, indivia, lattuga, porri, radicchio, rapanelli, rape, rucola, sedano, spinaci, valerianella	Fragole, limone
MAGGIO	Asparagi, barbabietole, bardana, bietole, borragine, broccoli, carote, cavolfiori, cavoli cappuccio, cavoli verza, cicorie e cicorini, cipolle, erba cipollina, crescione, finocchi, indivia, lattuga, malva, ortica, porri, portulaca, rapanelli, rape, sedano, spinaci, tarassaco, valerianella	Ciliegie, fragole, nespole
GIUGNO	Aglio nuovo, asparagi, barbabietole, bardana, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli cappuccio, cetrioli, cicorie, cipolle, coste, finocchi, fiori di zucca, indivia, lattuga, ortica, peperoni, pomodori, portulaca, rapanelli, rape, rucola, scalogni, sedano, spinaci, tarassaco, valerianella, zucchine	Albicocche, amarene, ciliegie, fragole, lamponi, mirtilli, more, nespole, pesche, susine, ribes, uva spina

LUGLIO	Aglio nuovo, barbabietole, bietole, carote, cavoli cappuccio, cetrioli, cicorie, cipolle, coste, fiori di zucca, indivia, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, rapanelli, rape, rucola, scalogno, sedano, spinaci, tarassaco, valerianella, zucchine	Albicocche, amarene, ciliegie, fichi, fragole, lamponi, mandorle, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, prugne, susine, ribes, uva spina
AGOSTO	Barbabietole, bietole, carote, cavoli, cetrioli, cicoria, cipolla, coste, erbe, fiori di zucca, indivia, lattuga, melanzane, peperoni, pomodori, porri, rape, rapanelli, rucola, scalogno, sedano, spinaci, taccole, valerianella, zucche, zucchine	Angurie, fichi, fragole, lamponi, mele, meloni, mirtilli, more, pere, pesche, susine, ribes, uva spina
SETTEMBRE	Barbabietole, basilico, bietole, broccoli, carote, cavoli cappuccio, cavoli verza, cetrioli, cicorie, cipolle, coste, erbe, indivia, lattuga, porri, radicchio rosso, rape, rapanelli, rucola, scalogno, sedano, sedano rapa, spinaci, valerianella, zucche, zucchine	Fichi, lamponi, limoni, mandorle, melagrano, mele, meloni, more, nocciole, pere, pesche, prugne, uva
OTTOBRE	Barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, carote, cavolfiori, cavoli cappuccio, cavolo verza, cicoria, cipolle, coste, finocchi, funghi, indivia, lattuga, porri, prezzemolo, radicchio, rucola, rapanelli, rape, sedano, sedano rapa, zucche	Cachi, castagne, cotogne, limoni, melograni, nocciole, noci, pere, uva
NOVEMBRE	Barbabietole, bietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavoli cappuccio, cavoli verza, cavolini di Bruxelles, cicoria, cipolle, coste, finocchi, funghi, indivia, lattuga, porri, radicchio, rape, sedano, sedano rapa, zucche	Arance, cachi, cedri, limoni, mandaranci, mandarini, melograni, mele, mele cotogne, nocciole, noci
DICEMBRE	Barbabietole, broccoli, carciofi, cardi, carote, cavolfiori, cavoli verza, cavoli cappuccio, cavolini di Bruxelles, cicoria e cicorini, cime di rapa, coste, crescione, finocchio, indivia, lattuga, porri, radicchio, rape, sedano, valerianella, zucche	Arance, cedri, limoni, mandarini, mele, nespole, nocciole

CASCATA ANTIOSSIDANTE TRASVERSALE



È DIETA MEDITERRANEA

Frutta

Verdura

Cereali integrali

Legumi

Olio evo e semi oleaginosi

Pesce quando lo peschi

Pollo quando lo spenni

**NÉ TROPPO NÉ POCO
NÉ SEMPRE NÉ MAI
TUTTO QUELLO CHE
NON È DIETA MEDITERRANEA**

Carni rosse & cereali raffinati

Salumi & insaccati

Formaggi, burro & margarine

Zucchero & dolciumi

MANGIARE CONSAPEVOLMENTE



Il termine “consapevolezza” evoca nella sua etimologia due termini: *cum* ‘con’ e *sapere* ‘sapere’.

Il riferimento al *es*prime un insieme, una relazione, una socialità, senza cui la conoscenza profonda, il “sapere”, non può avvenire.



L’Università di Harvard da sempre è in prima fila nella ricerca. Nel 2011 ha creato una guida, **HEALTHY EATING PLATE**²⁰, per insegnarci a mangiare, per darci consapevolezza. La guida è un elenco di cibi da mangiare, da limitare e da evitare; essa aiuta a sfatare molti luoghi comuni, ma soprattutto, svela i troppi inganni perpetrati da parte di chi vuol far passare per salutare ciò che salutare non è.

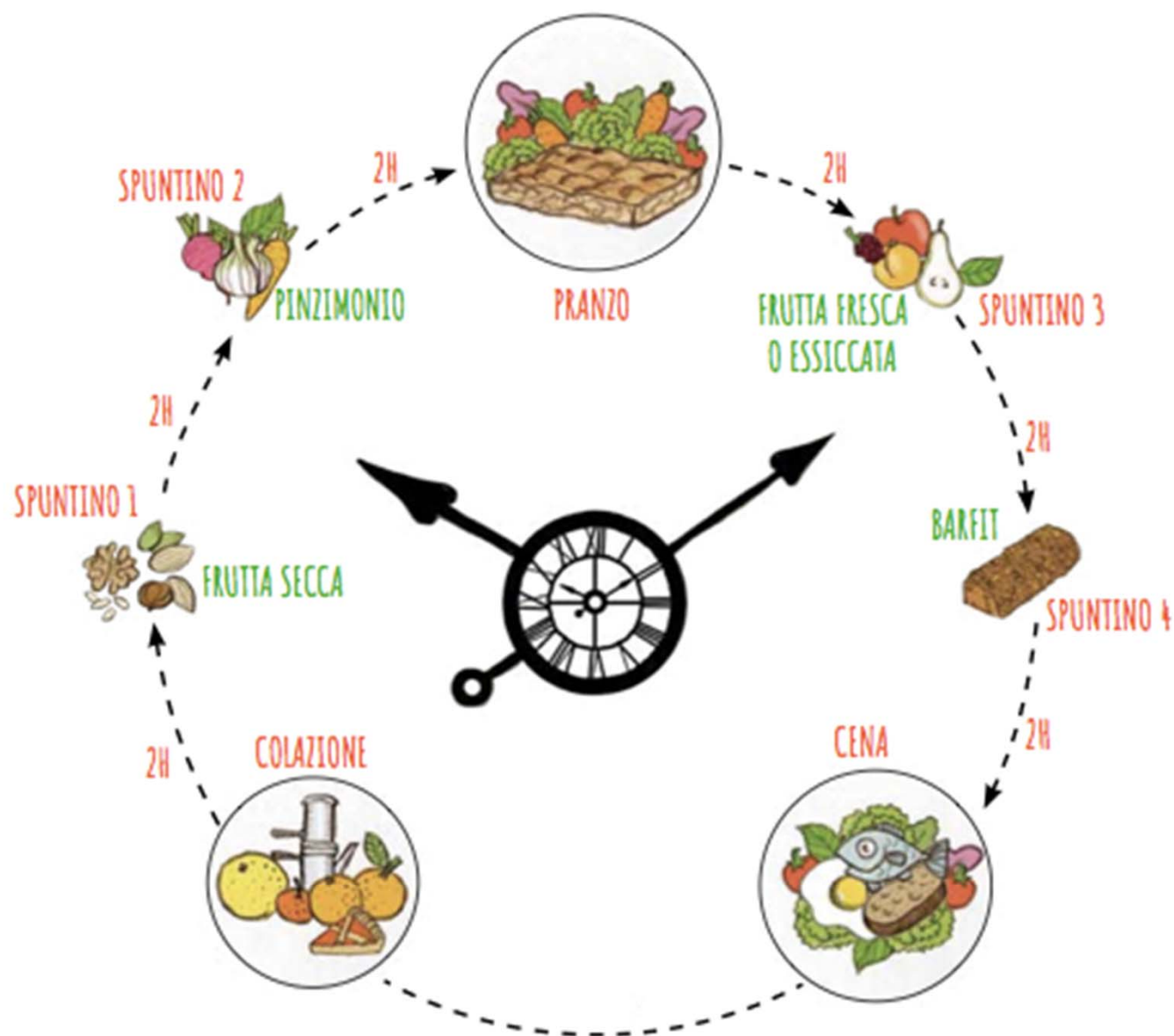


OLIO EVO



ACQUA

Me
Todo



BERE MOLTA ACQUA
PER L'IDRATAZIONE!

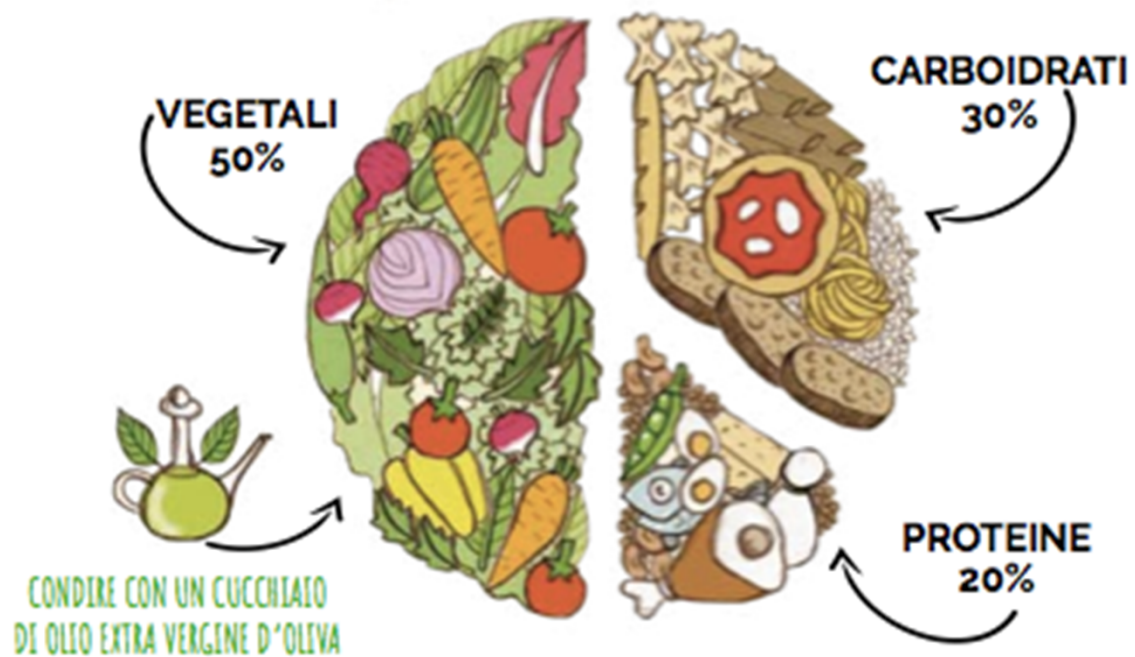


SEMPRE UN'INSALATA
PRE-PASTO!

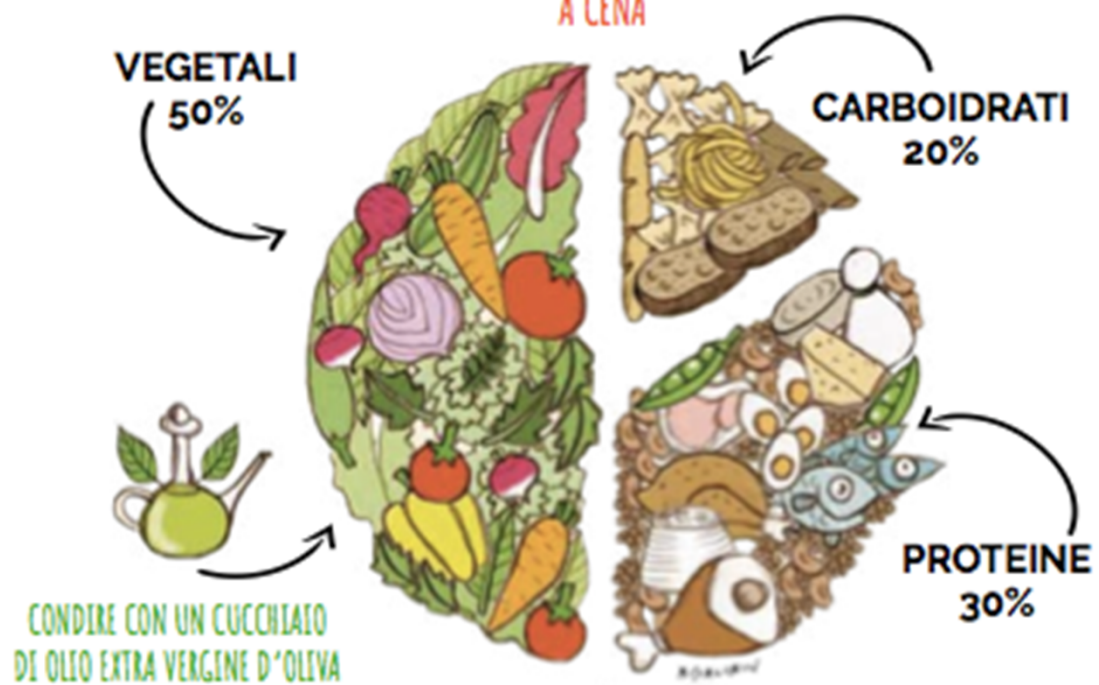


USARE SOLO OLIO
EXTRAVERGINE D'OLIVA!

A PRANZO



A CENA









“NON ESISTE DELITTO, INGANNO,
TRUCCO, IMBROGLIO E VIZIO
CHE NON VIVANO DELLA LORO SEGRETEZZA.
PORTATE ALLA LUCE DEL GIORNO
QUESTI SEGRETI, DESCRIVETELI,
RENDETELI RIDICOLI AGLI OCCHI DI TUTTI
E PRIMA O POI
LA PUBBLICA OPINIONE
LI GETTERÀ VIA.
LA SOLA DIVULGAZIONE DI PER SÉ
NON È FORSE SUFFICIENTE,
MA È L'UNICO MEZZO
SENZA IL QUALE
FALLISCONO TUTTI GLI ALTRI”
JOSEPH PULITZER