

# HUMAN+ *Plus*

*News e curiosità su nutrizione, sport, integrazione,  
salute, bellezza, longevità*

**Solo nel primo numero:** tutto ciò che  
devi sapere sulle "proteine miracolose",  
**Le Sirtuine**

.....

**Metabolismo, obesità** e relazione con la  
sottoregolazione di **Sirtuine**

.....

Le nostre **esclusive ricette** di **dolci  
SIRT** per non rinunciare al gusto ed  
essere belli e in salute

.....

I **trucchi** e le **ricette golose** di atleti ed  
esperti per gestire la **fame serale**

# Sommario

**3**.....Editoriale

**4**.....Tutto ciò che c'è da sapere sulle Sirtuine

**9**.....FOCUS: Sirtuine & Obesità

**11**.....Consigli e trucchi per attivare le Sirtuine

**12**.....I miei trucchi per calmare la fame

**15**.....Dolci senza peccato: La ricetta del mese

## Editoriale

Siamo sommersi da informazioni, stimoli, promesse. Viviamo giornate frenetiche, spesso guidati dall'urgenza più che dalla consapevolezza. Mangiamo in fretta, ci muoviamo poco, dormiamo peggio, e intanto il nostro corpo, la nostra mente e la nostra energia ci mandano segnali chiari: **qualcosa non va**. In questo scenario caotico, ci ritroviamo a inseguire soluzioni

rapide, mode del momento, guru improvvisati che vendono ricette universali per il benessere. Ma la verità è che **non esiste una strada valida per tutti. Non siamo tutti uguali**. E ciò che funziona per uno, può essere inutile, o addirittura dannoso per un altro. È da questa consapevolezza che nasce questo magazine: un punto fermo, una guida, **una bussola autentica** per chi vuole ritrovare l'equilibrio, l'energia, la salute.

Ogni mese ti ispireremo con contenuti trattati da **esperti veri**, che uniscono scienza ed esperienza, passione e concretezza. Parleremo di **nutrizione, sport, integrazione, salute, bellezza e longevità**. Ma soprattutto parleremo di te. Di tempo da gestire, di mente da ascoltare, di corpo da nutrire e potenziare. Ti daremo **strumenti pratici**, ma anche motivazione, visione e prospettiva. In questo primo numero sveleremo tutto ciò che c'è da sapere sulle **Sirtuine** e il legame che intercorre tra la loro carenza e l'**obesità**. Come avrete modo di capire seguendoci con costanza, non tratteremo gli argomenti solamente dal punto di vista della scienza, ma anche dal punto di vista delle **esperienze sul campo degli esperti**, porteremo testimonianze e trucchi, con basi scientifiche solide, alla portata di tutti e utili per agevolare il processo evolutivo verso uno stile di vita sano e appagante.

Questo magazine è studiato per chi ha deciso di riprendere in mano il proprio benessere, in modo consapevole, personalizzato, profondo. **Non perdere nemmeno un numero**. Il tuo percorso verso una versione migliore di te comincia da qui.

“  
In un mondo che corre,  
scegliere di fermarsi e  
ascoltare il proprio  
corpo, è il primo vero  
atto d'amore verso sé  
stessi



Marco Menichelli  
CEO di Relife Nutrition

**seguidi su**



01

# Sirtuine

“

**Stiamo costruendo  
un futuro in cui la  
salute non è una  
benedizione, ma  
una scelta  
consapevole**



Marco Menichelli  
CEO di Relife Nutrition

”

# Cosa sono le sirtuine

Le sirtuine sono una famiglia di sette proteine, chiamate SIRT1, SIRT2, SIRT3, SIRT4, SIRT5, SIRT6 e SIRT7, che svolgono un ruolo fondamentale nel mantenere il nostro corpo in salute. Scoperte circa trent'anni fa, queste proteine agiscono come dei "direttori d'orchestra" all'interno delle cellule, coordinando processi vitali come il metabolismo, la riparazione del DNA, la risposta allo stress e il controllo dell'infiammazione. Ogni sirtuina si trova in una specifica parte della cellula: alcune operano nel nucleo (dove risiede il nostro DNA), altre nel citoplasma (la "fabbrica" della cellula), e altre ancora nei mitocondri (le "centrali energetiche" che producono energia). Questa distribuzione strategica permette loro di supervisionare quasi ogni aspetto della vita cellulare. Immagina le sirtuine come i gestori di una città complessa: il nostro corpo. Proprio come un sindaco si assicura che le strade siano riparate, l'energia sia distribuita e i rifiuti vengano smaltiti, le sirtuine monitorano e ottimizzano le funzioni cellulari.

Per esempio, quando mangi un pasto ricco di zuccheri, le sirtuine (in particolare SIRT1) aiutano a regolare la glicemia per evitare picchi dannosi. Quando sei stressato, intervengono per ridurre l'infiammazione e proteggere le cellule dai danni. E quando il DNA subisce un danno (magari a causa di raggi UV o tossine), sirtuine come SIRT6 si attivano per ripararlo, prevenendo mutazioni che potrebbero portare a malattie. Le sirtuine non lavorano da sole: dipendono da una molecola chiamata NAD<sup>+</sup> (nicotinammide adenina dinucleotide), che agisce come il loro "carburante". NAD<sup>+</sup> è abbondante quando siamo giovani, ma i suoi livelli diminuiscono con l'età, riducendo l'efficacia delle sirtuine. Questo è uno dei motivi per cui invecchiamo: senza abbastanza NAD<sup>+</sup>, le sirtuine non riescono a svolgere il loro lavoro di manutenzione, lasciando le cellule più vulnerabili a danni e malattie. Fortunatamente, possiamo stimolare le sirtuine attraverso scelte di vita, come una dieta sana, esercizio fisico, digiuno intermittente e integratori specifici, come quelli contenenti nicotinammide riboside, un precursore di NAD<sup>+</sup>.

Le sirtuine sono pilastri fondamentali per promuovere un invecchiamento sano, un concetto che va oltre la semplice estensione della vita: significa vivere con energia, lucidità mentale e un corpo resistente alle malattie. La loro importanza risiede nella capacità di proteggere le cellule da due principali nemici dell'invecchiamento: lo stress ossidativo, causato dai radicali liberi che danneggiano le cellule, e l'infiammazione cronica, un processo subdolo che accelera il deterioramento di organi e tessuti. Questi fenomeni sono alla base di molte malattie legate all'età, come diabete di tipo 2, Alzheimer, malattie cardiovascolari, obesità, ansia, depressione e tumori.



Uva, mirtilli, lamponi, fragole e mele, frutti ricchi di resveratrolo, bruciano il grasso in eccesso.

Fonte: WSU scientists turn white fat into obesity-fighting beige fat

# La storia delle sirtuine: un viaggio scientifico globale

La storia delle sirtuine inizia negli anni '90, quando il ricercatore Leonard Guarente del Massachusetts Institute of Technology (MIT) studiava il lievito, un organismo semplice usato spesso come modello biologico. Nel 1991, Guarente scoprì un gene chiamato SIR2 (Silent Information Regulator 2) che aumentava la durata della vita dei lieviti, suggerendo un ruolo nel controllo dell'invecchiamento. Questa scoperta, pubblicata su riviste prestigiose, ha segnato l'inizio della ricerca sulle sirtuine, che presto si è estesa ad altri organismi, dai vermi (come *Caenorhabditis elegans*) alle mosche (*Drosophila melanogaster*), fino ai mammiferi, inclusi gli esseri umani. Il nome "sirtuina" deriva proprio da SIR2, il primo gene identificato nel lievito, che regolava il silenziamento genetico e la stabilità del DNA.

Negli anni 2000, il ricercatore australiano David A. Sinclair, lavorando presso il National Institute on Aging negli Stati Uniti, ha approfondito il ruolo delle sirtuine nei mammiferi, dimostrando che sono attivate da condizioni di stress, come la restrizione calorica, e possono influenzare l'invecchiamento e la resistenza alle malattie. Sinclair ha suscitato grande interesse con i suoi studi sul resveratrolo, un polifenolo presente nel vino rosso, che sembrava attivare SIRT1, anche se i risultati sugli esseri umani sono ancora dibattuti. Questi studi hanno consolidato l'idea che le sirtuine, come proteine NAD<sup>+</sup>-dipendenti, siano strettamente legate allo stato energetico della cellula, aprendo nuove prospettive per interventi terapeutici, come farmaci o integratori che aumentano i livelli di NAD<sup>+</sup>. **In Italia**, la ricerca sulle sirtuine ha guadagnato slancio negli ultimi due decenni, con contributi significativi da parte di istituzioni accademiche, ricercatori e aziende innovative. Un ruolo centrale è stato svolto dall'Università di Roma Tor Vergata, dove il Prof. David Della Morte Canosci, professore e scienziato di fama, ha guidato un'équipe di ricerca sulle sirtuine con particolare attenzione

al loro ruolo nelle malattie infettive e croniche. Della Morte Canosci, attualmente Segretario del Ministro della Ricerca e della Cultura, ha coordinato studi che hanno esplorato il potenziale delle sirtuine nel modulare la risposta immunitaria. Nel 2021, il suo team, in collaborazione con l'Università La Sapienza e altri scienziati, tra cui il professor Camillo Ricordi, ha dimostrato che polifenoli attivatori di sirtuine, combinati con omega-3 e vitamina D, possono inibire la replicazione del virus influenzale. Questi risultati hanno spinto a indagare il ruolo delle sirtuine contro il SARS-CoV-2, con l'ipotesi che possano ridurre l'infiammazione nelle forme gravi di COVID-19. Altri contributi italiani alla ricerca sulle sirtuine provengono dall'Istituto di Ricerche Farmacologiche Mario Negri di Milano. Nel 2023, un team del Mario Negri ha pubblicato uno studio su PLOS ONE che ha dimostrato come la mancanza di SIRT3 causi problemi vascolari nei reni, dovuti a un'alterazione delle cellule endoteliali e a una ridotta densità di vasi sanguigni. Questo studio ha evidenziato l'importanza di SIRT3 per la salute renale, suggerendo che la sua attivazione potrebbe prevenire il danno renale.

# Le 7 sorelle, alleate della salute

Le sirtuine, spesso chiamate "**geni della longevità**", sono sette proteine che agiscono come guardiani della salute cellulare, orchestrando processi vitali come il **metabolismo**, la **riparazione del DNA** e la gestione dell'infiammazione. Ogni sirtuina, da **SIRT1** a **SIRT7**, ha un ruolo unico, operando in diverse parti della cellula, dal nucleo ai mitocondri. La tabella che segue descrive in modo chiaro e accessibile dove si trovano, cosa fanno, come si manifestano nella vita quotidiana e quali benefici apportano alla salute.

| SIRT | DOVE SI TROVA       | COSA FA   | BENEFICI PER LA SALUTE   |
|------|---------------------|---|--|
| 1    | Nucleo e citoplasma | Regola il metabolismo di zuccheri e grassi, migliora la sensibilità all'insulina, riduce l'infiammazione e protegge i vasi sanguigni. Supporta la salute mentale e la funzione cerebrale.                   | Utile nella prevenzione del diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari (es. aterosclerosi), ansia e depressione. Migliora la lucidità mentale e protegge il cervello. |
| 2    | Nucleo e citoplasma | Controlla la divisione cellulare, agendo come soppressore tumorale. Protegge le cellule dai radicali liberi e dallo stress ossidativo. Supporta la salute neuronale.  | Riduce il rischio di tumori e malattie neurodegenerative (es. Alzheimer). Migliora la resistenza allo stress ossidativo e supporta la salute mentale.                  |
| 3    | Mitocondri          | Ottimizza la produzione di energia nei mitocondri, regola il metabolismo energetico e protegge i neuroni dallo stress ossidativo. Essenziale per organi ad alto consumo energetico (cuore, reni, cervello). | Contribuisce alla prevenzione di Alzheimer, Parkinson, SLA e malattie cardiovascolari. Migliora la funzione renale e muscolare, aumentando l'energia generale.         |
| 4    | Mitocondri          | Regola il metabolismo dei grassi, limitando l'ossidazione degli acidi grassi nel fegato. Agisce come soppressore tumorale, mantenendo stabile il DNA.   | Riduce il rischio di obesità e tumori. Supporta un metabolismo equilibrato e la stabilità cellulare.   |
| 5    | Mitocondri          | Protegge cuore e vasi sanguigni dallo stress ossidativo. Supporta la produzione di energia senza accumulo di tossine.   | Promuove la salute cardiovascolare (es. infarto, ipertensione). Migliora la salute cellulare e la produzione di energia.   |
| 6    | Nucleo              | Ripara i danni al DNA, rallenta l'invecchiamento precoce e regola il metabolismo lipidico. Riduce l'infiammazione e protegge cuore e cervello.  | Aiuta nel prevenire invecchiamento precoce, aterosclerosi, diabete e Alzheimer. Promuove una pelle sana e un metabolismo efficiente.                                   |
| 7    | Nucleo              | Controlla la crescita e la sopravvivenza cellulare, agendo come soppressore tumorale. Ripara il DNA e gestisce l'infiammazione. Supporta la salute mentale.   | Riduce il rischio di tumori e malattie neurodegenerative (es. Alzheimer). Migliora la salute mentale e la stabilità del DNA.   |

La **sottoespressione delle sirtuine rende il corpo più vulnerabile** a diverse malattie croniche e legate all'età. La tabella seguente descrive come la ridotta attività delle sirtuine contribuisce a queste condizioni, i meccanismi coinvolti, i fattori di rischio e, a seguire, le strategie di prevenzione.

| MALATTIA                                     | RELAZIONE CON LE SIRTUINE  | MECCANISMI   | FATTORI DI RISCHIO   |
|--|--|--|--|
| Diabete di tipo 2                            | SIRT1 e SIRT3 migliorano la sensibilità all'insulina; SIRT6 regola il metabolismo del glucosio. La loro sottoespressione causa insulino-resistenza e iperglicemia.                             | L'insulino-resistenza provoca infiammazione cronica, danneggiando tessuti e aumentando il rischio di complicanze cardiovascolari e renali.         | Dieta ricca di zuccheri raffinati, sedentarietà, stress cronico.                 |
| Alzheimer e altre malattie neurodegenerative | SIRT1, SIRT3 e SIRT6 proteggono i neuroni da stress ossidativo e infiammazione; SIRT2 e SIRT7 riparano il DNA neuronale. La sottoespressione accelera il declino cognitivo.                    | Accumulo di proteine anomale (es. beta-amiloide nell'Alzheimer) e stress ossidativo danneggiano il cervello, causando perdita di neuroni.          | Dieta ricca di zuccheri, mancanza di sonno, inattività fisica.                   |
| Obesità                                      | SIRT1 e SIRT3 favoriscono la combustione dei grassi; SIRT4 e SIRT5 regolano il metabolismo lipidico. La sottoespressione rallenta il metabolismo, promuovendo l'accumulo di grasso addominale. | Infiammazione cronica e insulino-resistenza, aggravate da bassi livelli di sirtuine, favoriscono l'accumulo di grasso e rallentano il metabolismo. | Dieta ricca di carboidrati raffinati, stress cronico, sedentarietà.              |
| Malattie cardiovascolari                     | SIRT1, SIRT5 e SIRT6 proteggono i vasi sanguigni da aterosclerosi e infiammazione; SIRT3 supporta la salute cardiaca. La sottoespressione aumenta il rischio di ipertensione e infarto.        | Infiammazione cronica e stress ossidativo danneggiano i vasi sanguigni, portando a placche aterosclerotiche.                                       | Dieta ricca di grassi saturi, fumo, stress cronico.                              |
| Psoriasi                                     | SIRT1 e SIRT6 riducono l'infiammazione e regolano la proliferazione cellulare nella pelle. La sottoespressione contribuisce a condizioni infiammatorie croniche come la psoriasi.              | Infiammazione cronica e risposta immunitaria anomala causano placche cutanee squamose.   | Stress, dieta pro-infiammatoria, predisposizione genetica.                       |
| Ansia e depressione                          | SIRT1 e SIRT3 regolano neurotrasmettitori come dopamina ed endorfine; SIRT2 e SIRT7 proteggono i neuroni. La sottoespressione aumenta stress ossidativo e infiammazione nel cervello.          | Stress cronico e infiammazione alterano l'equilibrio chimico del cervello, riducendo la resilienza emotiva.  | Stress cronico, mancanza di sonno, dieta povera di nutrienti, inattività fisica. |
| Tumori                                       | SIRT2, SIRT4, SIRT5 e SIRT7 agiscono come soppressori tumorali; SIRT6 protegge il DNA. La sottoespressione aumenta il rischio di tumori (es. pancreas, fegato, colon).                         | Infiammazione cronica e stress ossidativo favoriscono la crescita incontrollata di cellule tumorali.   | Dieta ricca di zuccheri, obesità, esposizione a tossine                          |

02

# FOCUS

## Sirtuine & Obesità

“

**Il segreto per  
andare avanti  
è iniziare**



Sally Berger  
Attrice, Direttrice Esecutiva

”

# Obesità e Sirtuine: Una spirale metabolica

L'obesità è una condizione complessa caratterizzata da un eccesso di massa grassa, associata a infiammazione cronica, resistenza insulinica e rischio cardiovascolare. Studi suggeriscono che l'obesità possa alterare l'espressione delle sirtuine, creando un circolo vizioso: l'eccesso di grasso riduce l'attività di SIRT1 e SIRT3, peggiorando la resistenza insulinica e l'infiammazione, che a loro volta aggravano l'obesità.



Il circolo vizioso innescato dall'obesità. L'eccesso di grasso corporeo riduce l'attività delle sirtuine, la cui sottoregolazione peggiora la resistenza insulinica e l'infiammazione, condizioni che aggravano ulteriormente l'obesità, chiudendo così un ciclo dannoso per la salute.

## L'eccesso di grasso riduce il NAD<sup>+</sup>, il

"carburante" di SIRT1 e SIRT3, facendole funzionare male. Inoltre, l'infiammazione cronica dovuta all'obesità le indebolisce ulteriormente. Senza SIRT1, **il corpo risponde peggio all'insulina**, alzando il rischio di **diabete**.

SIRT3, invece, non riesce a bruciare i grassi nei mitocondri, causando più accumulo di grasso. Questo peggiora l'infiammazione e la resistenza insulinica, che a loro volta spengono le sirtuine. Studi su persone e animali obesi confermano che SIRT1 e SIRT3 sono meno attive, favorendo problemi come il fegato grasso. È come un motore che si blocca: più grasso, più danni.



## SIRT1 ridotta in soggetti obesi

Nei pazienti obesi con grave accumulo di grasso epatico, SIRT1 è espressa in misura minore nel tessuto adiposo viscerale.



## Sirtuine e fertilità maschile

L'obesità è associata a una ridotta qualità spermatica, con alterazioni ormonali, stress ossidativo e infiammazione. Le sirtuine, coinvolte nella regolazione del metabolismo e dello stress ossidativo, potrebbero giocare un ruolo in questo processo.



## Bassi livelli di SIRT1 in persone con sindrome metabolica

In pazienti con insulino-resistenza o affetta da sindrome metabolica, SIRT1 è ridotta nei monociti.

## Insulino-resistenza la porta verso l'obesità

Negli ultimi decenni, a causa di stili di vita sempre più sedentari e di diete ricche di zuccheri e grassi, l'insulino-resistenza è diventata estremamente diffusa, non solo negli adulti ma anche nei giovani. Si stima che oltre un miliardo di persone nel mondo abbia una qualche forma di insulino-resistenza o prediabete. Nei bambini e adolescenti, si sta osservando un preoccupante aumento

dei casi, anche in età scolare, in parallelo con l'aumento dell'obesità infantile. Studi recenti suggeriscono che anche nei bambini in sovrappeso o obesi, si osserva una riduzione dell'attività o dell'espressione delle sirtuine in diversi tessuti, come fegato e tessuto adiposo. Questa carenza contribuisce a un circolo vizioso: meno sirtuine → più infiammazione → più insulino-resistenza. Alcune ricerche indicano anche che fattori epigenetici prenatali (come l'alimentazione materna) possono condizionare i livelli di sirtuine già nei primi anni di vita.



## Consigli e trucchi per attivare le Sirtuine

Capita l'importanza delle Sirtuine nei processi metabolici, la seguente tabella mostra come stimolarle con abitudini semplici e alla portata di tutti. Evitando di fornire consigli tanto ovvii quanto efficaci,

come "fare sport", "mangiare sano" e "praticare digiuno intermittente", qui trovi suggerimenti, scientificamente approvati, pensati per le persone che sentono di dover cambiare qualcosa ma non riescono a farlo in maniera drastica. Ogni piccolo passo è un investimento per il tuo benessere, senza pressioni, ma con tanto potenziale per cambiare in meglio la tua routine.

| MALATTIA  | RELAZIONE CON LE SIRTUINE  | MECCANISMI  | FATTORI DI RISCHIO   |
|---|--|---|--|
| <b>Mangia entro 10-12 ore al giorno</b>                 | Simula un digiuno leggero, aumenta NAD+ e attiva SIRT1, favorendo la lipolisi e il metabolismo                                   | Fai colazione alle 8, cena entro le 20. Sostituisci gli spuntini notturni con una tisana senza zucchero               | <b>Molto fattibile:</b> richiede organizzazione degli orari dei pasti, senza eliminare cibi  |
| <b>Cammina 15-30 minuti dopo i pasti</b>                | Riduce i picchi glicemici, migliora la sensibilità insulinica e stimola SIRT1, promuovendo l'uso dei grassi.                     | Gira intorno a casa o cammina mentre parli al telefono. Inizia con 5 minuti se ti senti a disagio                     | <b>Basso impatto:</b> perfetto per chi ha tempo limitato.  |
| <b>Riduci lo zucchero extra</b>                         | Limita l'eccesso di glucosio che riduce NAD+ e "spegne" le sirtuine, favorendo l'accumulo di grasso.                             | Metti meno zucchero nel caffè o salta una bibita. Prova un quadratino di cioccolato fondente (85%)                    | <b>Accessibile:</b> piccoli cambiamenti non fanno sentire privati. Fare attenzione alle etichette dei cibi.                              |
| <b>Dormi almeno 7 ore</b>                               | Il sonno regola ormoni (es. grelina, leptina) e supporta SIRT1, riducendo fame e stress metabolico.                              | Spegni gli schermi 30 minuti prima. Prova a leggere o ascoltare musica rilassante per rilassarti                      | <b>Fattibile</b> con una routine: richiede impegno per cambiare abitudini serali, ma i benefici sono tangibili                           |
| <b>Bevi acqua e tè verde</b>                            | L'idratazione supporta il metabolismo; l'epigallocatechina del tè verde attiva SIRT1 e migliora la lipolisi.                     | Porta una bottiglia d'acqua. Bevi tè verde senza zucchero, magari con una fettina di limone per migliorare il sapore. | <b>Facilissimo:</b> minimo sforzo, massima resa. Adatto a tutti. Ricordarsi di bere durante la giornata anche impostando dei promemoria. |
| <b>Fai micro-esercizio</b>                              | Brevi attività stimolano SIRT3 nei mitocondri, migliorando l'ossidazione dei grassi e l'energia.                                 | 5-10 minuti di squat, stretching o ballo su una canzone. Inizia con 1-2 minuti, anche in casa.                        | <b>Fattibile:</b> Non richiede palestra. Motivante se legato a musica o mentre si guarda la TV.  |
| <b>Assumi uno stick-pack di SIRTPRO Élite al giorno</b> | Contiene sostanze che attivano tutte e 7 le sirtuine, migliorando metabolismo, sensibilità insulinica e riducendo infiammazione. | Prendi uno stick-pack al mattino sciogliendolo direttamente in bocca.   | <b>Semplice</b> e molto efficace, informarsi bene con il proprio medico.   |

# I MIEI TRUCCHI PER CALMARE LA FAME (SERALE)



 @ma.menichelli  
 marco.menichelli

## Cos'è e perché abbiamo fame

La fame è un segnale complesso, regolato da fattori biologici, le cui cause possono essere di tipo psicologico, ormonale o ambientale, in assenza di patologie. A livello puramente biologico, la fame potrebbe essere indotta dall'aumento della **Grelina**, un ormone prodotto dallo stomaco che stimola l'appetito, la disregolazione della **Leptina**, un ormone prodotto dal tessuto adiposo che segnala sazietà, dall'**Insulina**, il **Cortisolo** o l'**Oressina** e il **neuropeptide Y**, neurotrasmettitori che stimolano la fame, per citarne alcuni. Le cause biologiche possono essere indotte da **fattori psicoiogenici**, disturbi alimentari, dallo **stile di vita** o da **alterazioni del ritmo sonno-veglia**. In tutti i casi, i risultati si vedono sul nostro corpo e, a volte, si trasformano in problemi molto più seri della prova costume non superata.

## Fame Fisiologica vs Fame Emotiva: Come riconoscerle

Capita spesso di confondere il bisogno reale di nutrirsi con la voglia di mangiare dettata da emozioni, stress o abitudini. Riconoscere la differenza tra **fame fisiologica** e **fame emotiva** è il primo passo per ritrovare un rapporto più sano e consapevole con il cibo. La tabella qui sotto ti aiuta a distinguere in modo semplice e immediato i due tipi di fame, per imparare ad ascoltare davvero il tuo corpo.

| CARATTERISTICA                 | FAME FISIOLOGICA (VERA)                        | FAME EMOTIVA (FALSA)                                      |
|--------------------------------|--|---|
| <b>Insorgenza</b>              | Graduale                                       | Improvvisa  |
| <b>Origine</b>                 | Stimolo fisico (vuoto allo stomaco, brontolii) | Stato emotivo (ansia, noia, stress, tristezza)            |
| <b>Tipo di cibo desiderato</b> | Cibo qualsiasi, anche semplice                 | Cibi specifici, ipercalorici (dolci, snack, comfort food) |
| <b>Controllabilità</b>         | Può aspettare                                  | Urgente e compulsiva                                      |
| <b>Sazietà</b>                 | Soddisfazione dopo aver mangiato               | Può portare a senso di colpa e abbuffata                  |
| <b>Dopo aver mangiato</b>      | Ti senti nutrito, tranquillo                   | Ti senti pieno, ma insoddisfatto o frustrato              |

# Se stai cercando un modo per calmare l'appetito, ho qualche consiglio da darti

Il **Semaforo della Fame** è uno strumento semplice ma potente per aiutarti a capire che tipo di fame stai provando prima di mangiare. Associando i segnali del corpo a tre colori: verde, giallo e rosso, **puoi imparare ad ascoltarti meglio** e a **scegliere in modo più consapevole se, cosa e quando mangiare**. Un piccolo gesto che può fare una grande differenza nel tuo rapporto con il cibo

## Semaforo Verde

Sento un vuoto nello stomaco, è da un po' che non mangio: **mangio con calma**

## Fame Biologica

## Semaforo Arancione

ho voglia di qualcosa, ma non c'è urgenza: **bevo acqua, o adotto una metodologia correttiva**

## Fame Mentale

## Semaforo Rosso

sono nervoso/annoiato/triste: **mi fermo, respiro, cerco un'alternativa non alimentare**

## Fame Emotiva

## Fame serale: perché colpisce e come gestirla

La sera il corpo e la mente cercano rilascio, gratificazione e recupero. Se la giornata è stata

stressante o poco nutrita (a livello emotivo o calorico), il cervello risponde con una voglia intensa di zuccheri, carboidrati e comfort food. Il uso diverse tecniche più o meno appaganti;

| SPUNTINO                                      | DESCRIZIONE   | EFFETTI SULLA FAME E SUL SONNO   |
|---|---|--|
| <b>Yogurt greco intero (150 g) + cannella</b> | Yogurt greco con cannella e 1 cucchiaino di miele o 5 gocce di miele, ma meglio il miele.         | Proteico e calmante: Ricco di proteine che favoriscono sazietà prolungata. La cannella aiuta a stabilizzare la glicemia, mentre il triptofano nello yogurt supporta la produzione di serotonina, favorendo rilassamento e sonno.             |
| <b>Ghiacciolo proteico fatto in casa</b>      | Yogurt greco, proteine whey, frutti rossi, acqua o latte vegetale, congelato                      | Fresco e anti-craving: Proteine e frutti rossi forniscono sazietà e antiossidanti. La freschezza soddisfa la voglia di qualcosa di gratificante senza appesantire, personalizzabile per gusti e bisogni                                      |
| <b>Frutta fresca + frutta secca</b>           | Mela + 30 gr di mandorle; Anguria + anacardi; Banana + 5-7 noci brasiliane.                       | Bilanciato e nutriente: La frutta fresca offre fibre e zuccheri naturali per una gratificazione controllata, mentre la frutta secca fornisce grassi sani e magnesio, che rilassano i muscoli e favoriscono il sonno.                         |
| <b>Acqua o bibite gassate Zero zuccheri</b>   | Acqua naturale/gassata o bibita zero zuccheri con cubetti di ghiaccio e succo/spicchio di limone. | Idratante e rinfrescante: Zero calorie, aiuta a placare la fame nervosa senza aggiungere zuccheri. Il limone aggiunge un gusto vivace che soddisfa il palato, mentre l'effetto freddo e frizzante dona una sensazione di leggerezza e relax. |

Tutti gli spuntini sono sulle le **2-300 kcal** (l'acqua/bibita con limone è a 0 kcal), perfetti per non appesantire prima di dormire. L'aggiunta di **acqua gassata o bibite zero zuccheri** allo spuntino, aiuta a evitare picchi glicemici. Ingredienti ricchi di **magnesio, triptofano, fibre o proteine** (o, in questo caso, l'assenza di zuccheri) favoriscono il rilassamento e il sonno. Anche gli **integratori** (o la **Semaglutide**? molto richiesta ultimamente, ma non è tutto oro ciò che luccica) aiutano molto a gestire il **senso di fame**, seguitemi perché ne parleremo approfonditamente nei prossimi numeri.

segui su

# relife

NUTRITION

## S I R T P R O É L I T E



- ✓ **ENERGIA**
- ✓ **VITALITÀ**
- ✓ **SALUTE**
- ✓ **BENESSERE**



 @relifenutrition

### IL PIÙ POTENTE SUL MERCATO

6 gr di prodotto per ogni stick-pack orosolubile. Con **ingredienti certificati** ed efficacia testata scientificamente



**SCIENTIFICAMENTE  
TESTATO**

### LE SIRTUINE


Migliorano il **metabolismo**, modulano il ciclo **sonno-veglia**, intervengono su **ossa, muscoli, cervello, cuore, sistema immunitario**


### HAI DUBBI?

Il nostro staff è pronto a rispondere a qualsiasi tuo dubbio. Contatta ora il servizio clienti su [relifenutrition.com](http://relifenutrition.com)

Ora disponibile su  
**relifenutrition.com**

**segui su**

 @relifenutrition

 Relife Nutrition



# Tortino fondente al cacao crudo con fragole marinate al limone e matcha



|                       |  |
|-----------------------|--|
| Tempo di preparazione |  |
| Difficoltà            |  |
| Costo                 |  |
| Indice glicemico      |  |

Dolce goloso e cremoso, ricco in resveratrolo, quercetina, epicatechine, EGCG e piperina — potenti attivatori di SIRT1 e SIRT3.

## Ingredienti

(per 2 tortini)

Per il tortino:

- 40 g **cacao crudo** in polvere
- 30 g **farina di grano saraceno**
- 30 g **olio extravergine d'oliva**
- 1 **uovo biologico**
- 1 cucchiaino di **miele di castagno** o **eritritolo**
- 1/4 cucchiaino di **curcuma** + pizzico di **pepe nero**
- Un pizzico di **sale**

Per le fragole:

- 4–5 **fragole** fresche a fettine
- Succo di 1/2 **limone**
- 1/2 cucchiaino di **matcha** in polvere
- 1 cucchiaino di **miele** o **eritritolo** (facoltativo)

## Preparazione

1. Prepara le fragole: mescolale con limone, matcha e dolcificante. Lasciale marinare mentre fai il tortino.
2. In una ciotola, mescola cacao, farina, curcuma, pepe, sale.
3. Aggiungi olio, uovo e miele. Mescola fino a ottenere un composto cremoso.
4. Versa in due stampini piccoli oliati (tipo muffin o cocotte).
5. Inforna a 180°C per 10–12 minuti: devono rimanere morbidi all'interno (tipo lava cake).
6. Servi ogni tortino con le fragole marinate al matcha sopra.



### Consigli dell'esperto

Vuoi un effetto ancora più "**biohack**"? Aggiungi una spolverata di **cioccolato fondente al 100%** oppure polvere di **buccia d'uva nera** o mezza bustina di **SIRTPRO élite** agli agrumi.

# Referenze

- Costa C.d.S., Hammes T.O., Rohden F., Margis R., Bortolotto J.W., Padoin A.V., Mottin C.C., Guaragna R.M., SIRT1 Transcription Is Decreased in Visceral Adipose Tissue of Morbidly Obese Patients with Severe Hepatic Steatosis, *Obesity Surgery*, 2010
- Stefania Mariani et al., Sirtuins 1–7 Expression in Human Adipose-Derived Stem Cells from Subcutaneous and Visceral Fat Depots: Influence of Obesity and Hypoxia, *Endocrine*, 2017
- Perrini S. et al., Reduced SIRT1 and SIRT2 Expression Promotes Adipogenesis of Human Visceral Adipose Stem Cells and Associates with Accumulation of Visceral Fat in Human Obesity, *International Journal of Obesity*, 2020
- Bortolotto J.W. et al., Adipose tissue, but not skeletal muscle, sirtuin 1 expression is decreased in obesity and related to insulin sensitivity, *Endocrine (Journal)*, 2018
- Adipose tissue and liver expression of SIRT1, 3, and 6 increase after extensive weight loss in morbid obesity, *Journal of Hepatology (EASL)*, 2013
- Leonard Guarente, Regulation of lifespan by the SIR2 gene in yeast, *Nature*, 1991
- David A. Sinclair, Resveratrol improves health and survival of mice on a high-calorie diet, *Nature*, 2006
- David A. Sinclair, Activation of SIRT1 by resveratrol mimics caloric restriction and delays aging, *Cell*, 2004
- David Della Morte Canosci et al., Polyphenols, omega-3 and vitamin D modulate sirtuin expression and inhibit influenza virus replication, *International Journal of Molecular Sciences*, 2021
- David Della Morte Canosci et al., Sirtuins in chronic and infectious diseases: a therapeutic perspective, *Journal of Clinical Medicine*, 2021
- Camillo Ricordi et al., medesimo studio su polifenoli e infezione influenzale, *International Journal of Molecular Sciences*, 2021
- Mario Negri Institute, SIRT3 deficiency causes endothelial dysfunction and vascular rarefaction in kidneys, *PLOS ONE*, 2023
- Min Du et al. (WSU), Resveratrol-rich fruits turn white fat into obesity-fighting beige fat, *International Journal of Obesity*, 2022
- Yoshizaki T. et al., SIRT1 exerts anti-inflammatory effects and improves insulin sensitivity in adipocytes, *Molecular and Cellular Biology*, 2009
- Serrano-Marco L. et al., TNF-alpha inhibits PPARbeta/delta activity and SIRT1 expression through NF-kappaB in human adipocytes, *Biochimica et Biophysica Acta*, 2012
- Xiang D.M. et al., Chronic kidney disease promotes chronic inflammation in visceral white adipose tissue, *American Journal of Physiology–Renal Physiology*, 2017
- Pardo R. et al., Calorie restriction and SIRT1 overexpression induce different gene expression profiles in white adipose tissue..., *Molecular Nutrition & Food Research*, 2021
- Chattopadhyay T. et al., Spatiotemporal gating of SIRT1 functions by O-GlcNAcylation is essential for liver metabolic switching..., *eLife*, 2020
- Chunbo Zhang et al., The hepatic AMPK-TET1-SIRT1 axis regulates glucose homeostasis, *eLife*, 2021
- Suh J.H. et al., Hepatic PPARα Is Destabilized by SIRT1 Deacetylase in Undernourished Male Mice, *Frontiers in Nutrition*, 2022
- Tozzi R., Campolo F. et al., Ketogenic Diet Increases Serum and White Adipose Tissue SIRT1 Expression in Mice, *International Journal of Molecular Sciences*, 2022