

La mappa NIGeF

#1

Cos'è la mappa NIGeF?



NIGeF sta per **NUTRIZIONE IMMUNO GENO FUNZIONALE**. È il punto di incontro tra un metodo di tipo comportamentale, in cui si cercano di correggere comportamenti sbagliati e un metodo genetico-funzionale, in cui tutte le informazioni raccolte servono per ottenere dei giudizi sintetici di idoneità su ciascun cibo che mangiamo.

Che tipo di test del DNA viene effettuato in sede di visita?

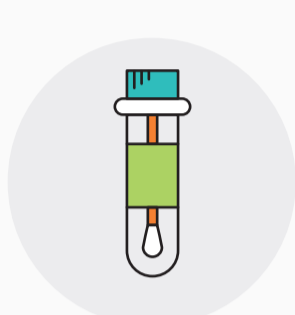
#2

Vengono presi in considerazione solo piccoli frammenti di DNA, che, per loro caratteristica, codificano per proteine che entrano, in un modo o nell'altro come enzimi, co-enzimi, recettori, ecc, nel metabolismo dei cibi. Il test del DNA NIGeF non mira a scoprire predisposizioni a malattie, ma ha un approccio semplicemente metabolico.



#3

Come si effettua il prelievo del DNA?



È semplicissimo. Basta strofinare sulle pareti interne della bocca due tamponi, uno sul lato sinistro e uno sul lato destro.

Bisogna però attenersi ad alcune indicazioni:

- a) Non bisogna aver fumato da almeno 1 ora
- b) Non bisogna aver mangiato o bevuto (a parte acqua) da almeno 1 ora
- c) Non bisogna avere rossetto sulle labbra

Cosa riceverò dopo la visita?

#4

Dopo circa 3-4 settimane dal giorno del prelievo del DNA riceverà a casa (per posta o mail) la sua documentazione NIGeF. Le parti da tenere in considerazione sono due:

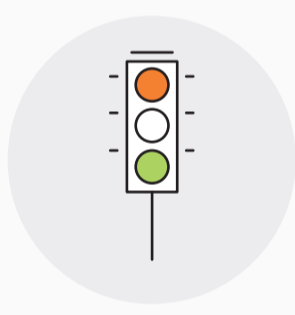
- 1) **La MAPPA NIGeF**, attraverso cui è possibile capire meglio quali sono gli alimenti che, in base alla propria condizione genetica e alla propria situazione clinica, possono esserle maggiormente indicati
- 2) **La DIETA NIGeF**, cioè un piano alimentare che prevede una serie di combinazioni e di rotazioni dei cibi in virtù dei risultati emersi attraverso la MAPPA NIGeF, senza prevedere le quantità



#5

Bisogna eliminare dei cibi particolari dalla propria dieta?

A meno che non ci siano gravi controindicazioni, **la dieta NIGeF non prevede l'eliminazione di alcun cibo**, neanche di quelli che, secondo la MAPPA, risultano essere meno idonei. Starà poi al nutrizionista stabilire in che modo e con che frequenza possano essere consumati tutti i cibi. Ci sono però 2 regole fondamentali da seguire sempre:



- a) Ciascuno deve continuare a mangiare tutto secondo le sue abituali quantità; la quantità di ogni alimento consumato è dettata dalle proprie abitudini. Se quindi si aumentano le quantità rispetto al proprio solito il risultato non verrà raggiunto
- b) Non bisogna né aggiungere né togliere nulla, neanche il cibo apparentemente più insignificante, rispetto a quanto prescritto nella dieta

La dieta NIGeF è solo per chi deve dimagrire?

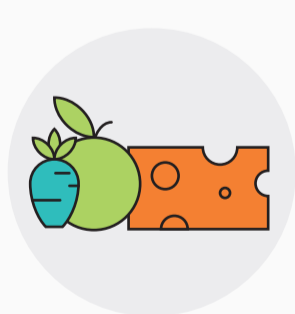
#6

La DIETA NIGeF è indicata per qualsiasi situazione in cui l'alimentazione possa essere di supporto a migliorare o risolvere un sintomo clinico o una patologia. È una dieta a basso impatto infiammatorio, ottimizza i processi metabolici e garantisce all'organismo tutto quello di cui ha bisogno, non essendo una dieta squilibrata o privativa, ma basata sui principi della dieta mediterranea. È altresì ottima per gli sportivi.



#7

La dieta NIGeF è adatta per vegetariani e vegani?



Certamente sì: la DIETA NIGeF non altera ritmi e gusti delle persone, ma li modula riequilibrandoli, in funzione delle informazioni ottenute attraverso l'elaborazione della MAPPA NIGeF.

Gli alimenti non idonei della mappa NIGeF sono intolleranze?

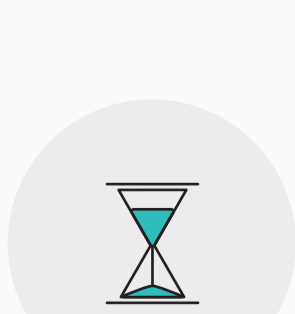
#8

L'intolleranza alimentare è una entità clinica poco disciplinata a livello scientifico e fortemente contraddittoria. I test attualmente in circolazione non sono validati, a parte test specifici come quelli per il lattosio o il glutine. La MAPPA NIGeF non indica propriamente intolleranze, ma una maggiore o minore idoneità da un punto di vista metabolico e un maggiore o minore impatto infiammatorio. Certamente un alimento poco idoneo secondo la MAPPA NIGeF può generare nel tempo, se non viene assunto in modo corretto, disturbi che vengono poi genericamente definiti "da intolleranza".



#9

I valori della mappa possono modificarsi nel tempo?



La MAPPA NIGeF è una parametrizzazione che tiene conto sia di dati **VARIABILI** (come i dati clinici e di laboratorio della persona) sia di dati **INVARIABILI**. Se i dati variabili si modificano anche la MAPPA NIGeF andrà riparametrizzata e in quel caso si vedrà come sono cambiati i valori di ciascun alimento. Per una riparametrizzazione della MAPPA NIGeF non è necessario un ulteriore test del DNA, ma un semplice controllo dal nutrizionista.