



BENESSERE



La nuova frontiera dello star bene

Il benessere comincia a tavola. E, oggi, una grande mano la dà la Nutrigenetica: la scienza che, attraverso lo studio del DNA, determina la quantità e la qualità dei nutrienti di cui ciascuno ha bisogno, aiutando a curare e a prevenire le patologie alimentari. Ce ne parla il dottor Pietro Mignano

B iologo nutrizionista, farmacista e docente di Nutrizione Umana presso la scuola di Osteopatia Chinesis IFOP, Pietro Mignano è un bell'esempio di talento italiano che esprime il lato più creativo e innovativo della sua generazione, quella dei Millennials. Nato a Roma il 22 luglio 1990, Pietro



condivide con il suo cluster anagrafico valori e qualità come l'apertura al cambiamento, la sostenibilità, una certa attitudine a pensare e a vivere global, ma non in maniera standardizzata, la connettività, intesa soprattutto come occasione di scambio e confronto, la passione per le sfide e una self confidence costruita, passo dopo passo, sullo studio e sull'esperienza che, proprio in virtù delle sue solide basi, mai sconfinava in presunzione o vanità.

Non è un caso che, oggi, sono proprio i giovani della generazione di Mignano a provare strade nuove e a fondare start up con modelli di business innovativi, come indica anche l'elevato numero - ben oltre 5000 - di neo imprese attualmente iscritte nell'apposito registro.

Da Roma a Durham

Nato in una famiglia di medici, dopo la laurea in Farmacia conseguita presso l'università La Sapienza di Roma, Pietro Mignano si laurea anche in Scienze della Nutrizione Umana a Tor Vergata e, nel 2018, supera l'esame di stato e si iscrive all'albo Professionale dei Biologi, conseguendo anche un master in Gestione Economico-Finanziaria della Farmacia. La

sua formazione prosegue all'estero con uno stage presso il Duke Diet & Fitness Center (alla Duke University di Durham nel North Carolina, USA), uno dei centri nutrizionisti più all'avanguardia nel mondo per ricerca, sperimentazioni, metodo di lavoro e tecnologie che si rivelerà un'esperienza formativa di altissimo livello. «È qui che ho avuto la possibilità per la prima volta di approfondire gli studi sulle interazioni farmaco - farmaco, farmaco - alimento e sulla dieta chetogenica, assistendo il direttore del centro, il dottor William Yancy», racconta Mignano. Tornato a casa, entra nello studio medico di famiglia, dove dà subito il suo personale contributo. «Ho voluto mettere a frutto i miei studi e l'esperienza alla Duke, introducendo un reparto specializzato in nutrizione e coinvolgendo altri professionisti che si occupano collateralmente dei disturbi legati all'alimentazione come: psicoterapeuta, ortopedico e dermatologo. Mi sono ispirato al metodo di lavoro d'Oltreoceano. Negli Stati Uniti si gioca tutto sulla competenza; si lavora in equipe, con un approccio multidisciplinare, integrato e collaborativo», spiega. Un trampolino di lancio professionale, quello dell'ampliamento dello studio medico di famiglia, che culmina, a settembre 2018, con la partnership con Genoma

Group, azienda leader nel settore dei test genetici, e con la collaborazione in qualità di biologo nutrizionista con Aria, società romana che gestisce diversi centri sportivi nella Capitale e nel Lazio, e che è proprietaria della squadra di calcio ASD Selci, dove il dottor Mignano segue atleti professionisti e non, sempre secondo un approccio olistico multidisciplinare.

Verso una medicina preventiva, sempre più personalizzata e sostenibile

«Oggi, grazie ai progressi in campo scientifico e tecnologico, si può sempre di più parlare di medicina preventiva, ovvero di una medicina orientata a mantenere nel tempo un buono stato di salute e non solo volta a curare malattie, partendo, come si faceva una volta, dai sintomi», continua il dottor Mignano. «A questo si aggiungono i recenti progressi della ricerca genetica che aprono scenari dalle potenzialità incredibili sia a livello terapeutico che a livello diagnostico e preventivo, ad esempio mettendo a disposizione analisi genetiche in grado di dare "risposte" personali - il profilo genetico è unico e irripetibile per ciascun individuo - con un margine di errore pressoché inesistente, purché, ovviamente, si lavori nel rispetto di determinati parametri di qualità e di sicurezza. In

Nello studio medico dove lavora Pietro Mignano ha portato metodo di lavoro d'Oltreoceano: «Negli Stati Uniti si gioca tutto sulla competenza; si lavora in equipe, con un approccio multidisciplinare, integrato e collaborativo»



quest'ambito la Nutrigenetica è senz'altro una scienza di ultima generazione nel campo alimentare, che pone lo sguardo sulle peculiari caratteristiche dell'individuo mettendole in relazione con l'alimentazione, il metabolismo e l'ambiente in cui si vive. Ci tengo a sottolineare che Genoma è una azienda seria e trasparente, è l'unica in Italia a pubblicare i falsi negativi e quelli positivi con un indice di errore davvero minimo».

Insomma, a differenza della medicina tradizionale, che parte dalla malattia e dal sintomo per curare l'organismo, questa nuova disciplina si inserisce nell'ambito della medicina preventiva, l'unica in grado di giocare d'anticipo e garantire uno stato di benessere, nel presente e nel futuro, con un risparmio, a lungo termine, anche dei costi sociali. Una medicina sostenibile, dunque, che dà risposte personalizzate, come spiega il dottor Mignano: «con i test Nutrinext messi a disposizione da Genoma è possibile individuare predisposizioni a intolleranze o a sviluppare determinate patologie, come osteoporosi, diabete, disfunzionalità metaboliche e ad agire preventivamente creando un intervento dietetico personalizzato a partire, appunto, dalle informazioni contenute nel DNA della singola persona. Più nel dettaglio: attraverso il test effet-

tuato sul codice genetico di una persona sana si rilevano eventuali polimorfismi, ovvero particolari anomalie che, messe in correlazione e interpretate correttamente, potrebbero, con un alto indice di probabilità, causare certe malattie».

Dalle intolleranze, al Weight Control fino all'Active Sport. Tutti i campi di applicazione dei test Nutrinext

In collaborazione con Genoma, al centro Aria, il dottor Mignano mette a disposizione vari pacchetti orientati alla prevenzione e alla cura che seguono tre linee principali: "Intolerance", "Health&Wellness" e "Active Sport".

«Sono davvero tantissimi i campi di applicazione della Nutrigenetica», spiega il dottor Mignano, «dalla salute cardiovascolare, per stabilire quantità e qualità dei nutrienti atti a ridurre il rischio di sviluppare diabete, ipertensione e obesità, alle intolleranze alimentari, come la sensibilità all'alcool o alla predisposizione alla celiachia, fino alle sport injury: per esempio l'eventuale presenza di una variante genetica che predispone alle lesioni tendinee permette a un club sportivo di individuare l'atleta con un rischio di infortunio superiore alla media oppure quello con tempi di recupero più brevi, in

Un'alimentazione calibrata sulle caratteristiche genetiche individuali consente di prevenire certe patologie e di prolungare il proprio stato di salute e di vitalità



modo da approntare il miglior allenamento possibile per ciascuno». Eseguire un test genetico è semplicissimo e il costo, intorno ai 300 euro, è relativamente contenuto: «basta prelevare, con un tampone, della saliva, dal cavo orale, dopodiché il campione viene analizzato in laboratorio e, una volta ottenuto il referto, si studia un programma di prevenzione e cura ad hoc per quel determinato profilo».

Il sogno nel cassetto: sconfiggere l'obesità a Roma

Pietro Mignano crede nella medicina genetica predittiva anche per le importanti implicazioni che può avere sulla società oltre che sulle decisioni e sulla vita della singola persona: una società di persone più sane, è, infatti, una società più felice e, si presume persino più produttiva. In questa direzione va anche il prossimo progetto del dottor Mignano, un'idea, concepita in collaborazione con Mattia Midali, personal trainer di Aria, che, prendendo ispirazione dal lavoro in equipe praticato negli States, si prefigge come obiettivo quello di sconfiggere l'obesità a Roma. «Con Aria vorremmo mette-

re a disposizione della Capitale un programma residenziale volto a rimettere in forma un gruppo di persone obese - con un indice di BMI (Body Mass Index) superiore a 35, autosufficienti e con sufficienti capacità natatorie - che verrebbe seguito gratuitamente per un determinato periodo di tempo da una squadra di specialisti con competenze diverse, come un preparatore acquatico, un personal trainer, un ortopedico, un nutrizionista, una psicologa/psicoterapeuta e un medico dello sport. L'idea sarebbe quella di portare il gruppo al raggiungimento dell'obiettivo e di seguirlo anche dopo. Anche in questo caso, lo studio del profilo genetico tornerebbe utile per pianificare un'alimentazione personalizzata per migliorare il metabolismo, compensare carenze e agire sulla prevenzione di eventuali patologie e sul mantenimento dei risultati raggiunti».

M.M.

ARIA

Le società del marchio ARIA vantano un'esperienza pluriennale nella gestione di impianti sportivi polivalenti sul territorio romano. Gli impianti del Gruppo sono: *ARIA Somalia*, nel cuore del quartiere Africano a pochi passi da Villa Ada, un impianto polivalente di circa 3000 mq composto di una piscina coperta di 25 metri per il nuoto libero e l'acquafitness, una palestra allestita con attrezzatura cardio ed isotonica di ultima generazione, oltre a due grandi sale corsi ed una splendida area benessere. *ARIA San Giovanni*, nella frequentatissima zona di Piazzale Appio, un impianto di 800 mq di superficie composto da due sale, una dedicata all'allenamento cardio ed isotonic ed una seconda alla pesistica e da una terza grande sala con pavimentazione in parquet che ospita invece un ricco programma settimanale di corsi fitness.

