

SOTTO I RIFLETTORI

BEN 140 PUBBLICAZIONI SCIENTIFICHE

WALTER Pierpaoli, milanese, ha pubblicato 140 lavori scientifici e dal 2014 tiene corsi a Fano sulla sincronizzazione inter-ormonale. Negli anni ha tenuto anche le Conferenze di Stromboli.

«Invecchiare bene e in salute si può» Il segreto è nella ghiandola pineale

Dal professor Pierpaoli (84 anni di energia) la 'ricetta' della longevità

-PERUGIA-

INVECCHIARE in salute è possibile? «Certo, dimenticandosi gli anni», risponde con tono deciso il professor Walter Pierpaoli, medico e ricercatore di fama internazionale, un'intera esistenza dedicata a capire e interpretare i ritmi del corpo umano. È stato lui - 84 anni portati con energia e vigore - a scoprire l'importanza della ghiandola pineale per la salute e il benessere personale. Grande più o meno come una nocciola, la pineale è una ghiandola endocrina del cervello: «È il programmatore della nostra vita e del nostro invecchiamento, dalla nascita fino alla morte», sottolinea Pierpaoli, in città per partecipare all'incontro «Vita e longevità nella ghiandola pineale: invertire l'invecchiamento». Al suo fianco il dottor Savino Marroccoli. Gremita la sala di «Umbrò» che ha ospitato la conferenza curata da Associazione Interbion e Morlacchi Editore.

Professor Pierpaoli, dai suoi studi e dalle sperimentazioni effettuate si evince che la ghiandola pineale scandisce i tempi della nostra vita. È così?

«Sì. Averne una buona è l'eredità più importante che riceviamo dai nostri antenati. Questo concetto è stato ampiamente illustrato nei miei libri, nelle pubblicazioni scientifiche, solo che rimane ancora stranamente mascherato, nascosto. Forse fa paura a chi punta sulla morte e non sulla vita. Mentre c'è una realtà già dimostrata che ci permette di tutelare la nostra salute e tenere presente la nostra essenza biologica sempre, quindi di vivere bene».



GRINTA Il professor Walter Pierpaoli, medico e ricercatore di fama internazionale

COME FARE
«Occorre mantenere quest'organo nella condizione giovanile»

Ci spieghi meglio...

«La pineale è il centro per il controllo dei ritmi ormonali, è dove risiede il nostro orologio biologico. La desincronizzazione di tali ritmi è la causa delle malattie e dell'invecchiamento. La chiave per la longevità in salute è il mantenimento della condizione giovanile della ghiandola».

In questo processo che ruolo ha la melatonina?

«Intanto non è un ormone, è innocua, e se somministrata da un milligrammo in su è sufficiente per mettere a riposo la ghiandola pineale. Poiché la pineale produce melatonina solo di notte, in particolare dalle una alle tre, se noi assumiamo melatonina alla sera, la pineale viene messa a riposo e quindi 'non lavora'. Produrre melatonina è un'attività faticosa per la ghiandola, implica due passaggi enzimatici pesanti. Ecco perché, come dimostrato dai miei studi, se vogliamo mantenere la salute dobbiamo prima di tutto tutela-

re la nostra ghiandola e il modo migliore per farlo è ingerire melatonina la sera».

Lei ha individuato ventotto 'istruzioni' per invecchiare in salute. Tra queste bere acqua, camminare a piedi nudi, evitare lo zucchero. Ma qual è il consiglio più importante?

«Il sonno è di sicuro l'elemento fondamentale. Purtroppo però si dorme poco, male e sia i rumori che le luci sono terribili. Occorre dormire al buio, oscurando al massimo la stanza. Ci sono bambini che riposano con la luce accesa, ma non va bene».

Chiara Santilli

LA NO
Carte
elettr
Si pai
Ecco

SARÀ operata l'Umbria elettronica che racconterà la storia di «carta c... come lo ha... gionale. La... la presenta... Festa di Se... gno. Ma co... vazione è... possibile il... dietro con... le del citt... sempre re... Casucci, di... stema info... Regione. Il... lasciato al... dicina gen... re autorizz... ne. Una v... mentato at... ti certificat... ci dell'asse...

«NON A... perdere un... te per la pr... salute», pre... formazion... laboratoric... ranno spa... missione... pronto soc... maceutich... menti a vis... zioni.

PIANETA SALUTE SONO 3.500 GLI INTOLLERANTI. L'ASSOCIAZIONE CHIEDE UN INCONTRO CON L'ASSESSORE

Celiachia, taglio al buono d'acquisto per i prodotti senza

-PERUGIA-

SCENDE il valore del buono per l'acquisto degli alimenti per i celiaci. Anche in Umbria, quando entrerà in vigore il nuovo decreto, il tetto di spesa mensile per i quasi 3.500 intolleranti al glutine

zione dei prezzi dei prodotti. Le tabelle sono state aggiornate secondo alcuni criteri specifici: bambini da 6 mesi a 5 anni, 56 euro mensili; da 6 a 9 anni, 70 euro; da 10 a 13 per gli uomini 100 euro al mese, per le donne 90; da 14 a 17 anni, uomini 124 euro



L'OPERAZIONE
Il decreto è in via di approvazione dalla Conferenza

lioni annui. L'anno scorso sono saliti a quota 3.428: circa

gnosti
Centra
tema c
tito. I
rara a
comp
sul pi
taria.
ante
4.