

DOTTOR ANTONIO CANDELA > IL PROTOCOLLO RECODE ELIMINA DALLA DIETA LE FONTI DELLA PATOLOGIA

Sconfiggere l'Alzheimer grazie all'alimentazione

Alimentazione e neuroscienze hanno un rapporto ben più stretto di quanto si possa pensare. E, in un'epoca in cui il concetto di infiammazione sistemica causata dalla nostra dieta emerge sempre più nel dibattito scientifico, c'è chi sta dedicando la propria conoscenza in materia per contrastare e far regredire il morbo di Alzheimer. Il dottor Antonio Candela arriva da un percorso piuttosto peculiare. Dapprima è protagonista di una brillante carriera accademica nell'ambito delle neuroscienze. Successivamente avviene però un cambio di direzione, quando nel 2018 viene a conoscenza di "La fine dell'Alzheimer",

Olio extravergine di oliva, avocado, frutta secca e pesce azzurro sono tra i cibi consigliati

pubblicazione del dottor Dale Bredeesen. È un momento di svolta per l'allora ricercatore, che sbalordito dai concetti espressi nel libro inizia a dedicarsi appieno allo studio e divulgazione del protocollo ReCode.

LE CAUSE

Il percorso nutrizionale proposto in primo luogo elimina dalla dieta le componenti alimentari che possono portare a



IL DOTTOR ANTONIO CANDELA, PRIMO ITALIANO A CONSIGLIARE IL PROTOCOLLO RECODE

un'infiammazione sistemica, che quasi sempre parte dall'intestino e che rappresenta una delle principali cause del declino cognitivo. Si risponde dunque con una dieta leggermente chetogenica che instaura una flessibilità metabolica, intesa come la capacità dell'organismo di utilizzare una fonte alternativa

di energia, proveniente non solo dagli zuccheri ma anche molecole prodotte dal fegato in seguito alla scissione dei grassi. È importante infatti che quelli introdotti nell'organismo siano grassi monoinsaturi e polinsaturi che si trovano nell'olio extravergine di oliva, avocado, frutta secca e pesce azzurro.

IL METODO

Digiuno e gli altri principi

Il protocollo ReCode, di cui si parla diffusamente sul sito stopalzheimer.it, è alla base del libro "La fine dell'Alzheimer", opera del dottor Dale Bredeesen che ha spinto il dottor Antonio Candela a intraprendere l'attuale attività di nutrizionista e divulgatore scientifico. Non a caso nel 2020 ottiene la certificazione Bredeesen dalla piattaforma Apollo Health, divenendo il primo italiano certificato per l'esecuzione del protocollo. Ma in cosa consiste questo programma? Si tratta di un approccio terapeutico innovativo finalizzato a rimuovere le cause primarie dell'Alzheimer. Il protocollo è di tipo individuale e multifattoriale e interviene su problemi metabolici, infiammazione, tossicità, squilibri

stopalzheimer.it

ormonali, salute dell'intestino e fattori quali la qualità del sonno, l'esercizio fisico e la stimolazione cognitiva. In questo modo il metodo conduce alla riacquisizione delle abilità di memoria e apprendimento, non solo arginando il declino cognitivo, ma addirittura invertendo la tendenza se l'aderenza al programma è rigorosa e l'Alzheimer è in una fase lieve/moderata. Tra i principi nutrizionali vi è la limitazione del consumo di carne rossa, cibi processati e grassi saturi, nonché l'importanza di un digiuno notturno di almeno 12 ore.

> LA SOLUZIONE

Contrasto efficace ad artrite e sclerosi

Come racconta il dottor Antonio Candela, i principi nutrizionali sviluppati da Dale Bredeesen sono applicabili anche a malattie come l'artrite reumatoide, la fibromialgia, il morbo di Crohn e la sclerosi multipla. Anche qui infatti opera un'infiammazione che può essere di origine alimentare.



WWW.STOPALZHEIMER.IT
TEL. 3401704821 - INFO@STOPALZHEIMER.IT
CANDELA.NUTRIZIONISTA@GMAIL.COM