

LA GUIDA IN 8 MINUTI

PERCHÉ SEI SEMPRE STANCO.

*Come riattivare «l'interruttore biologico»
che tiene accesa l'energia del tuo corpo e
liberarti dalla spossatezza estrema*

8 MIN DI LETTURA

05 CAPITOLI

40 ANNI DI CLINICA



Gerardo Lionetti

Infermiere professionista dal 1984, iscritto all'Ordine (OPI) di Bari
Oltre 40 anni di esperienza clinica · Oltre 1.000 pazienti

@SALUTE
.METABOLICA.LAB

COSA TROVI QUI DENTRO

Parte da come ti senti oggi, ti spiega qual è l'interruttore biologico da riattivare, e finisce con un passo concreto — non con una teoria.

-
- 01** **Questa guida parte da come ti senti davvero oggi** p. 4
Stanchezza, nebbia mentale, e le spiegazioni che ti hanno già dato
-
- 02** **Qual è l'interruttore biologico da attivare** p. 8
Per avere energia 7 giorni su 7
-
- 03** **Come aumentare i tuoi livelli di vitamina D** p. 15
Tre consigli pratici per incrementare la tua energia
-
- 04** **Il passo successivo** p. 19
Da dove cominciare, nel tuo caso
-
- 05** **Chi ha scritto questa guida** p. 21
Quarant'anni fra corsia e studio
-

IL PATTO, PRIMA DI COMINCIARE

- **Nessuna promessa miracolosa.** Qui dentro non trovi un risultato garantito, perché non esiste.
- **Nessun nome di prodotto.** Trovi il criterio per leggere un'etichetta, non una marca da comprare.
- **Un passo concreto.** Si chiude con qualcosa da fare, non con una teoria da ricordare.

IL PUNTO DI PARTENZA

Un foglio di esami, un paio di occhiali. Da qui comincia tutto quello che leggerai nelle prossime pagine.

05

CAPITOLI

08MINUTI
DI LETTURA**40**ANNI
DI CLINICA

01



QUESTA GUIDA PARTE DA COME TI SENTI DAVVERO OGGI

Le 5:11 del mattino. La sveglia non è ancora suonata e gli occhi sono già aperti. Eppure la stanchezza c'è tutta.

IL CRITERIO

Se ti riconosci in almeno due di questi segnali, il resto della guida è per te.



LA NEBBIA

La concentrazione che sembra durare la metà rispetto a prima.



IL PESO

Che non scende, per quanto tu ci provi.

Ti svegli al mattino e sei già stanco, come se non avessi chiuso occhio. Il primo caffè non rappresenta un piccolo piacere, ma diventa **una necessità assoluta** per riuscire ad affrontare la giornata.

Verso le due del pomeriggio, subito dopo pranzo, il corpo ti chiede solo una cosa: sdraiarti e farti una pennichella. Così, arrivi a sera **trascinandoti con le gambe pesanti**, costantemente interrotto da quella fame nervosa che ti spinge verso un dolce o uno spuntino veloce, persino quando ti eri ripromesso di evitarlo.



LE NOVE DI SERA

La fame nervosa non è debolezza di carattere: è un corpo che sta chiedendo dell'altro.

A tutto questo si aggiungono la **difficoltà a perdere peso**, una pancia sproporzionatamente enorme rispetto al resto del corpo, e una persistente **sensazione di nebbia mentale**, con la concentrazione che sembra durare la metà rispetto a prima.

difficoltà a perdere peso

pancia sproporzionata

nebbia mentale

IL CONTO ALLA ROVESCIA

Due è il numero. Se ti riconosci in almeno due di queste situazioni, la pagina successiva ti riguarda molto da vicino.

LA SCENA CHE QUASI TUTTI MI RACCONTANO ALLO STESSO MODO

LA CURVA DELL'ENERGIA IN UNA GIORNATA QUALSIASI

ENERGIA PERCEPITA

DOVE DOVRESTI STARE, TUTTO IL GIORNO

**07:00****Ti svegli già stanco**

Il primo caffè non è un piacere. È una necessità assoluta.

**14:00****Il corpo chiede una cosa sola**

Sdraiarti. Subito dopo pranzo, tutti i giorni, alla stessa ora.

**21:00****Arrivi a sera trascinandoti**

Gambe pesanti, e quella fame nervosa che non avevi previsto.

E POI I SEGNALI CHE NON HANNO UN'ORA

difficoltà a perdere peso

pancia sproporzionata

nebbia mentale

Rappresentazione qualitativa del racconto riportato in queste pagine, non un dato di laboratorio. Serve a riconoscere uno schema, non a misurarlo.



NON È UNA TEORIA

È il distillato di oltre quarant'anni passati a osservare i reali bisogni di salute delle persone.

1984

ISCRITTO ALL'OPI
DI BARI

1.000+

PAZIENTI
SEGUITI

20+

ANNI DA PROPRIETARIO
DI STUDIO

Se ti riconosci in almeno due di queste situazioni, allora **continua a leggere**. Perché sto per rivelarti come attivare l'interruttore biologico che tiene accesa l'energia del tuo corpo 7 giorni su 7. Non si tratta di una teoria astratta o dell'ultimo rimedio di moda, ma è il distillato di **oltre quarant'anni** passati a osservare e comprendere i reali bisogni di salute delle persone.



CHI TI STA PARLANDO

Come infermiere professionista **dal 1984**, iscritto all'Ordine (OPI) di Bari, ho dedicato la mia carriera ad aiutare le persone a ritrovare il proprio benessere. Nella mia attività clinica seguo **oltre 1.000 pazienti** e, da più di 20 anni, guido come proprietario uno studio medico in cui collaborano cardiologo, chirurgo, biologa nutrizionista e psicologa.

QUELLO CHE TI HANNO DETTO FINORA

Sentirsi dire **«sei pigro»**, **«è colpa dell'età»** o **«devi solo avere più costanza»** è **una via d'uscita comoda per chi te la offre**, ma quasi sempre falsa e, soprattutto, inutile per aiutarti a cambiare davvero qualcosa.



IL PUNTO IN CUI QUASI TUTTI ARRIVANO

Non è una questione di volontà. È che nessuno è ancora andato a guardare cosa c'è sotto.



*Sentirsi dire «sei pigro» o «è colpa dell'età» è una via d'uscita comoda per chi te la offre. **Ma quasi sempre falsa.***

GERARDO LIONETTI · INFERMIERE, OPI BARI DAL 1984

02

QUAL È L'INTERRUTTORE BIOLOGICO DA ATTIVARE PER AVERE ENERGIA 7 GIORNI SU 7

Ha un nome che conosci già. Quello che forse non immagini è quanto sia potente.

IL NOME

Ha un nome che conosci già. Quello che forse non immagini è quanto sia potente.



LA SCINTILLA
Senza, il motore c'è ma non parte.

Questo «interruttore» — e la cui mancanza è uno dei principali motivi per cui oggi ti senti costantemente senza forze — ha un nome che conosci sicuramente, ma di cui probabilmente non immagini la reale potenza: **la Vitamina D.**



Questa vitamina si comporta come **un vero e proprio super-regolatore** per il nostro corpo. È la scintilla che dice alle tue cellule come produrre energia. Interviene nei tuoi muscoli, sostiene le tue difese naturali, stabilizza il tono dell'umore e decide come il tuo organismo debba gestire le forze **ogni singolo giorno.**

È la scintilla che dice alle tue cellule come produrre energia.

**LA FONTE PRINCIPALE RESTA IL SOLE**

Ed è proprio qui che casca l'asino: fra poche pagine vedremo perché, da solo, quasi mai basta.

VITAMINA D

«IL SOLE DENTRO DI NOI»

*C'è una storia che il nostro corpo racconta ogni giorno, da milioni di anni. Una storia che inizia nel cielo, attraversa la nostra pelle, e si trasforma in vita. È la storia della Vitamina D. E oggi, in un mondo che ha dimenticato il sole, quella storia rischia di non essere più raccontata. Ogni anno, **miliardi di persone in tutto il mondo soffrono di una carenza silenziosa**. Non produce dolore immediato. Non lancia allarmi. Ma lentamente, silenziosamente, erode le nostre ossa, indebolisce le nostre difese, annebbia la nostra mente. Parliamo di una carenza che colpisce oltre il 50% della popolazione mondiale. Parliamo proprio della Vitamina D.*

DOVE INTERVIENE

QUATTRO FRONTI, UN SOLO REGOLATORE

Non agisce in un punto solo. È questo che la rende diversa da tutto il resto di quello che trovi sullo scaffale.



01

Energia cellulare

È la scintilla che dice alle tue cellule come produrre energia.



02

Muscoli

Interviene direttamente sulla forza che i tuoi muscoli riescono a esprimere.



03

Difese naturali

Sostiene il sistema che ti tiene in piedi quando gli altri si ammalano.



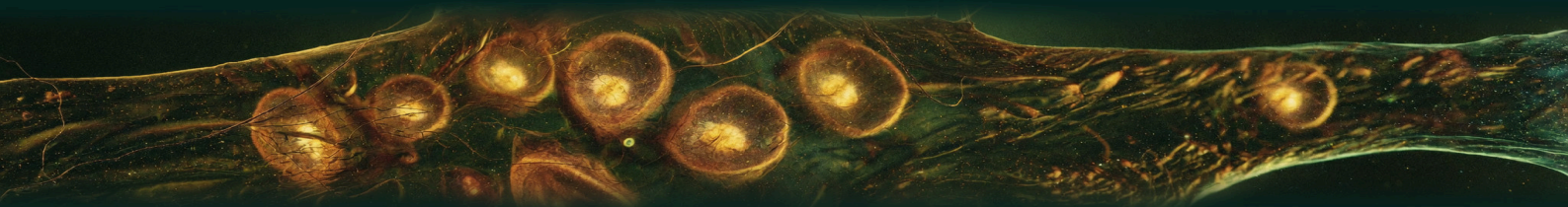
04

Tono dell'umore

Stabilizza l'umore e decide come l'organismo gestisce le forze ogni giorno.

*Decide come il tuo organismo debba gestire le forze
ogni singolo giorno.*

Schema divulgativo dei quattro ambiti citati nel testo. Non è una mappa farmacologica né una descrizione clinica completa.



QUANDO QUESTO INTERRUTTORE SI SPEGNE

IL CORPO MANDA SEGNALI PRECISI



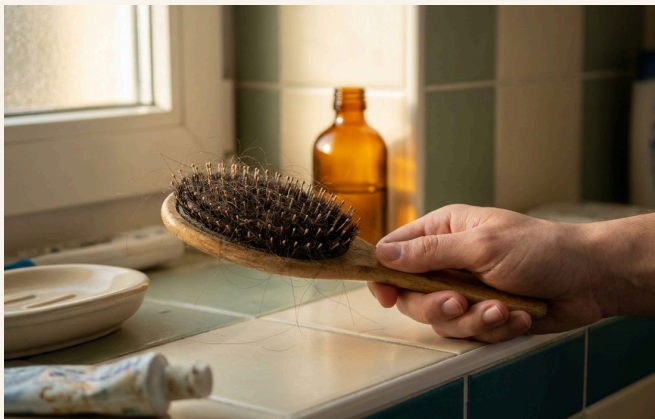
01 Stanchezza profonda

Stanchezza profonda e spossatezza esagerata, quelle che **non passano nemmeno dormendo molte ore**.



02 Dolori e rigidità

Dolori diffusi, rigidità e **fastidi continui** alle articolazioni e ai muscoli.



03 Capelli e pelle

Capelli che **si indeboliscono e cadono**, insieme a una pelle molto secca.



04 Difese deboli

Difese immunitarie deboli, che ti espongono **più facilmente** a malanni e allergie.

Nessuno di questi segnali, da solo, dice qualcosa di definitivo. È il fatto che **si presentino insieme**, e che non se ne vadano riposando, a rendere sensato andare a guardare.

L'OBIEZIONE PIÙ COMUNE

«MA IO PRENDO IL SOLE!»

Magari fosse così semplice.

Tra l'autunno e l'inverno l'**esposizione reale** è **pochissima** perché stiamo al chiuso e coperti, e con l'età la pelle fa **molta più fatica** a produrre vitamina D.

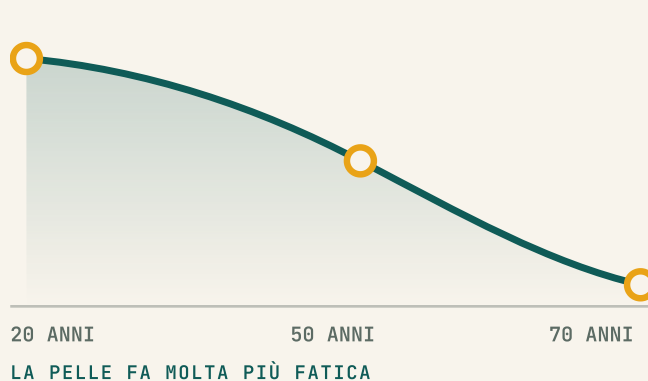
FATTORE 01

La stagione toglie l'occasione



FATTORE 02

L'età toglie l'efficienza



DUE FATTORI, NON UNO

La stagione toglie l'occasione. L'età toglie l'efficienza. **Si sommano**, ed è il motivo per cui «prendo il sole» spesso non basta a chiudere il discorso.

Entrambi gli andamenti sono qualitativi e illustrano il fenomeno descritto nel testo. Non sono dati di laboratorio né valori di riferimento.

IN PRIMA PERSONA

«COME UNA PRESA DI CORRENTE ATTACCATA ALLA SCHIENA»



«Anni fa mi sono ritrovato con la vitamina D a un valore disastroso. Non riuscivo quasi più a camminare, ero completamente svuotato. Il medico mi diede un flaconcino forte da 25.000 unità. Quella sera l'ho preso e mi sono messo a letto.

*Nel giro di mezz'ora ho provato una sensazione mai sentita prima: **come se mi avessero attaccato una presa di corrente alla schiena**. Da quel giorno ho capito quanto sia importante questa vitamina, e ho iniziato a studiare questo meccanismo per aiutare gli altri.»*

GERARDO LIONETTI • RACCONTO PERSONALE

ATTENZIONE, PERÒ

Non ti sto dicendo di correre a comprare la prima confezione di Vitamina D che trovi. È un tassello fondamentale, ma la tua stanchezza **potrebbe dipendere da questa carenza**, oppure dal ferro, dalla tiroide, dagli sbalzi degli zuccheri nel sangue o dal sonno. Comprare integratori a caso è come scommettere sul proprio corpo.

LE ALTRE PISTE DA ESCLUDERE

il ferro

la tiroide

gli sbalzi degli zuccheri nel sangue

il sonno

03

COME AUMENTARE I TUOI LIVELLI DI VITAMINA D PER INCREMENTARE LA TUA ENERGIA

Tre consigli pratici, basati sulla mia esperienza clinica quotidiana.

PRIMA DI TUTTO

Il metabolismo non è un concetto astratto: è il motore del tuo corpo.



IL CARBURANTE

Puoi mangiare benissimo. Non basta, se manca la scintilla.

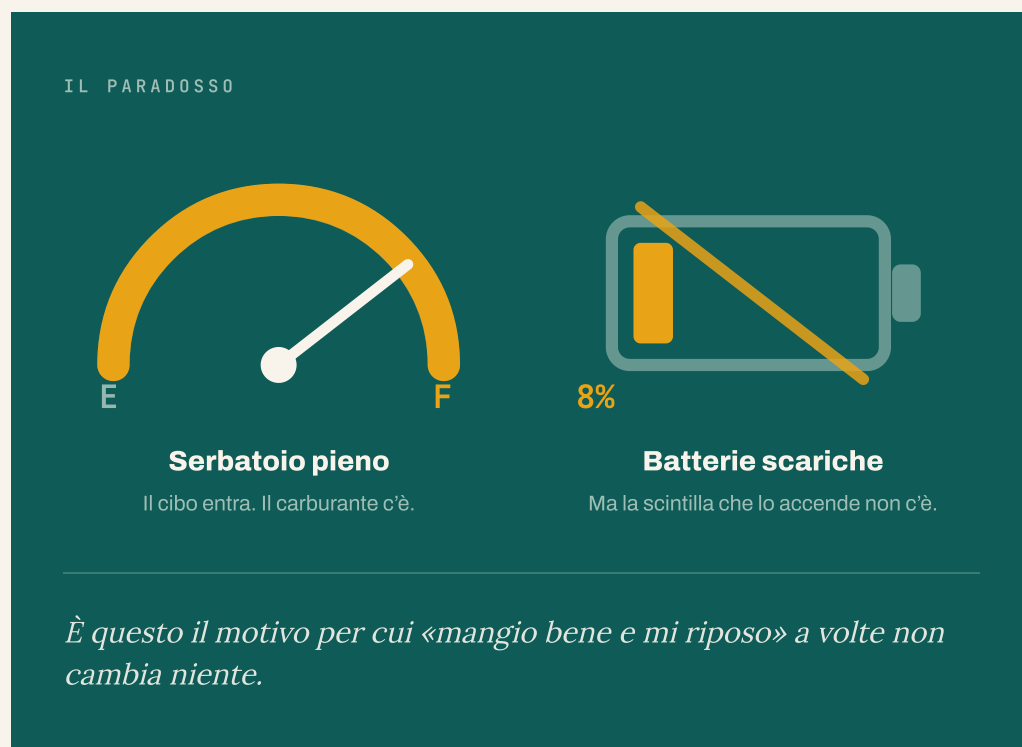


LA MATERIA PRIMA

Il cibo entra. Poi qualcuno deve trasformarlo in forza.

Per capire come fare il pieno di energia, dobbiamo prima parlare di **salute metabolica**. Il metabolismo non è un concetto astratto: è il motore del tuo corpo. La Vitamina D è la scintilla che permette a questo motore di girare come si deve, aiutando le cellule a **trasformare il cibo in forza reale**.

Se manca questa scintilla, puoi mangiare benissimo, ma ti ritroverai comunque con il «serbatoio pieno» e le «batterie scariche».



IL CARBURANTE C'È, LA FORZA NO

Mangi come si deve, ti muovi come si deve, e ti fermi lo stesso. Non è il carburante che manca: è quello che dovrebbe accenderlo.



IL PRIMO PASSO

Semplice, ed economico: un esame del sangue.

01 SMETTI DI INDOVINARE: FAI UN ESAME DEL SANGUE

Comprare integratori a caso è solo una scommessa. Il primo passo è **misurare il tuo valore reale di partenza**. Solo conoscendo il tuo quadro reale puoi smettere di andare alla cieca.

IN PRATICA

Un prelievo. Un numero. Da lì in poi non stai più tirando a indovinare.

02 NON LIMITARTI A STARE SOLO AL SOLE

In autunno e inverno l'esposizione solare è pochissima. Ma anche d'estate spesso non basta: per attivare e assorbire davvero la Vitamina D, il corpo ha bisogno di altri elementi — come, per esempio, **il miglior veicolante naturale che conosco: l'olio d'oliva**.

Quando scegli un integratore, assicurati che lo utilizzi per trasportare la vitamina.

IN PRATICA

Gira la confezione e leggi il veicolante. È scritto sull'etichetta, e cambia tutto.



L'OLIO D'OLIVA

Il miglior veicolante naturale che conosco.

NELLA PAGINA ACCANTO

Il terzo consiglio è quello che quasi tutti sbagliano

Non perché sia complicato, ma perché si dà per scontato che «una dose vale l'altra».

03

03 ATTENTO ALLE DOSI

Le linee guida tradizionali che consigliano 1.000 unità internazionali al giorno **spesso non bastano** a colmare una carenza reale.

Per farti capire quanto sia importante un apporto adeguato, io stesso ne assumo circa 140.000 unità al mese (tra le 4.000 e le 5.000 al giorno) per mantenere il mio corpo **attivo e scattante**.

DA LEGGERE BENE

Questi sono i **numeri di Gerardo**, raccontati come esperienza personale. Non sono una posologia e non sono i tuoi: la quantità giusta si stabilisce sui valori di quella persona lì, insieme al proprio medico.



IL CRITERIO, NON LA MARCA

In questa guida non trovi nomi di prodotto. Trovi come si legge un'etichetta.

I TRE CONSIGLI, IN UNA RIGA CIASCUNO

01

Misura

Parti da un esame del sangue, non da uno scaffale.

02

Veicola

Il sole da solo non basta. Controlla il veicolante.

03

Personalizza

La quantità giusta è la tua, e si stabilisce sui tuoi valori.

Comprare integratori a caso è come scommettere sul proprio corpo.



IL PASSO SUCCESSIVO

LA DOMANDA

«Ok, ma nel MIO caso da dove comincio?»

Se leggendo queste pagine ti è venuta in mente proprio questa domanda, **sei nel posto giusto**. Abbiamo visto che la Vitamina D è quel singolo interruttore biologico fondamentale che può riaccendere la tua energia. Ma proprio perché si tratta di un meccanismo così potente, **non puoi permetterti di procedere a tentativi**.

La risposta non è correre a comprare un integratore qualsiasi sperando che funzioni: il vero segreto è capire esattamente **come sbloccare questo interruttore nel tuo corpo**. Per farlo funzionare al massimo, devi conoscere con precisione il tuo livello di partenza, capire se al tuo organismo mancano i giusti elementi per attivarlo e definire l'esatta strategia su misura per te.

Il vero segreto è capire esattamente come sbloccare questo interruttore nel tuo corpo.

IL PROSSIMO PASSO

LA CONSULENZA SI SVOLGE DIRETTAMENTE CON ME

Insieme guardiamo i tuoi esami di base per capire esattamente come riattivare il tuo interruttore dell'energia. **Niente schemi preconfezionati, nessuna promessa miracolosa:** solo un primo passo concreto, fatto con metodo, scienza e rispetto per la tua biologia.

PASSO 01

Porti i tuoi esami di base

PASSO 02

Li guardiamo insieme, senza fretta

PASSO 03

Esci con un primo passo concreto

PRENOTA LA TUA CONSULENZA GRATUITA



Gerardo Lionetti, infermiere professionista, iscritto all'OPI di Bari dal 1984.

La consulenza è un colloquio di educazione sanitaria: non sostituisce la visita del tuo medico.

CAPITOLO 05

QUARANT'ANNI FRA CORSIA E STUDIO



Gerardo Lionetti

Infermiere, iscritto all'OPI di Bari dal 1984

In formazione in medicina metabolica



LO STUDIO

Da oltre 20 anni, uno sguardo alla salute a 360 gradi.

01 Infermiere professionista dal 1984, iscritto all'Ordine (OPI) di Bari: oltre quattro decenni al fianco delle persone.

02 Proprietario da più di 20 anni di uno studio in cui collaborano cardiologo, chirurgo, biologa nutrizionista e psicologa: uno sguardo alla salute a 360 gradi.

03 Laureato in Scienze Infermieristiche al Policlinico di Bari e corsista del **Master di Medicina Metabolica** presso l'Istituto Europeo di Medicina Metabolica (EINUMM) di Roma.

04 Nella sua attività clinica **segue oltre 1.000 pazienti**.

05 Ha vissuto in prima persona il peso di più problemi di salute, e toccato con mano quanto **alimentazione e integrazione ragionata** possano cambiare le cose.

40+

ANNI
DI CLINICA

1.000+

PAZIENTI
SEGUITI

04

SPECIALISTI
IN STUDIO

DOVE MI TROVI

@salute.metabolica.lab

Scrivimi in privato: la consulenza si prenota da lì. È un colloquio di educazione sanitaria, non una visita, e non sostituisce il tuo medico.

E ADESSO?

PRONTO A MIGLIORARE I TUOI LIVELLI DI ENERGIA?

Il primo passo è la tua consulenza gratuita: guardiamo insieme i tuoi esami di base e capiamo da dove cominciare, nel tuo caso specifico.

PRENOTA LA TUA CONSULENZA GRATUITA

AVVERTENZA

Questa guida ha finalità puramente informative ed educative e non sostituisce in alcun modo il parere del tuo medico o di un professionista sanitario. Le informazioni contenute non costituiscono diagnosi, terapia né prescrizione. Prima di modificare l'alimentazione, avviare qualsiasi integrazione o intervenire su terapie in corso, consulta il tuo medico curante. I valori e le esperienze citati hanno scopo esemplificativo e non rappresentano un risultato garantito, che varia da persona a persona.