



Sono **Mirko Alonzo, Medico Chirurgo** regolarmente iscritto all'Ordine dei Medici di Palermo al n. 15600.

**Aiuto le persone a ritrovare la forma e il peso ideale, a raggiungere il benessere e sentirsi più giovani con metodi naturali.**

Esercito la mia professione presso gli studi medici siti in Palermo, Via Stefano Turr n°38 e in Morlupo (RM), Corso Umberto I n°25.

Ho accumulato esperienza come **relatore e coordinatore in numerosi convegni e seminari scientifici svolti in Italia ed all'Estero**, sono stato oggetto di recensioni su alcune testate giornalistiche ed ospite in diversi programmi televisivi a tema.

**L'obiettivo dei miei seminari è quello di aiutare i partecipanti ad orientarsi verso una medicina del benessere che non miri solo a combattere i sintomi delle malattie, ma soprattutto ad indagare le cause che li hanno generati.** A tal fine, occorre **predisporre l'organismo** a ritrovare le migliori condizioni che consentano di **attivarne i naturali sistemi di difesa, mediante il ripristino soprattutto dei principali equilibri fisiologici.**

Sulla scorta di un'approfondita ricerca bibliografia di studi scientifici, la mia considerazione è che **molte malattie hanno una matrice comune** che è possibile individuare attraverso l'analisi di una triade di componenti:

- **accumulo eccessivo di scorie acide e tossine,**
- **processo infiammatorio**
- **eccesso di radicali liberi.**

E' interessante notare come questi tre componenti si autoalimentino creando un circolo vizioso, in cui è difficile individuare il "*primum movens*". Tuttavia, l'organismo umano, salvo rare eccezioni, possiede già le risorse necessarie per risolvere i problemi, a patto che venga messo in condizioni tali da poter reagire. **Molte persone riescono infatti a migliorare significativamente la loro qualità di vita** e in molti casi anche a **controllare malattie croniche, modificando la loro alimentazione, l'idratazione e lo stile di vita.**

**Le più recenti scoperte scientifiche sulla genomica nutrizionale (scienza che studia il rapporto tra alimenti e modifiche del DNA)** hanno dimostrato come gli alimenti che assumiamo quotidianamente siano in grado di fornire informazioni ai nostri geni e modularli. **Sono quindi le molecole (e non le calorie)** che introduciamo attraverso l'alimentazione giornaliera (cioè carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, minerali e l'acqua), **che sono in grado di modificare la secrezione ormonale, "interloquire" con le cellule e con il nostro DNA, determinando nell'organismo l'accumulo o la perdita di peso ed indirizzandolo verso la malattia o verso la salute.**

Questa scienza ha cambiato profondamente la vecchia scuola alimentare delle calorie. Oggi dobbiamo considerare che **noi non bruciamo chilocalorie, ma metabolizziamo per produrre molecole.** Non possiamo più, in tempi moderni, considerare il nostro organismo come un semplice conto di chilocalorie. **Bisogna passare, oggi, dall'antica concezione che "siamo ciò che mangiamo" al "siamo ciò che riusciamo ad assorbire e metabolizzare".**

Occorre quindi guardare molto oltre, in particolare al **microbiota intestinale** (l'insieme dei batteri e microrganismi che si trovano in ogni parte del tubo digerente dell'organismo) e alle **funzionalità degli organi, per scegliere le combinazioni e le sequenze di cibo più appropriate, per ciascun individuo.** Proprio per questo va scardinato il gossip alimentare e l'idea che la medesima dieta sia valida per tutti.

Occorre analizzare l'alimentazione attraverso una **nuova visione più scientifica e responsabile** che ci permetta di **evitare di focalizzare l'attenzione solo sulle predisposizioni genetiche.** E' possibile, in questo modo, ridare ad ogni

individuo la **speranza di poter intervenire a livello preventivo su molte malattie, migliorando la propria qualità di vita, alimentandosi in modo corretto con un sano stile di vita e soprattutto curando una adeguata idratazione.**

## **PRINCIPALI TAPPE NELLA MIA FORMAZIONE PROFESSIONALE**

Nel corso degli ultimi anni, dal 2010 al 2016, grazie anche al sostegno informativo della Molecular Hydrogen Foundation, che ha sede in Giappone, ho particolarmente approfondito la **correlazione tra stress ossidativo, accumulo eccessivo di scorie acide e tossine nella matrice extracellulare (l'ambiente in cui sono immerse le cellule dell'organismo) di molecole pro infiammatorie, in riferimento a molte malattie cronico degenerative.**

*Ho conseguito l'accreditamento di:*

- 40 crediti formativi E.C.M. per i corsi **“Nutrizione Clinica Molecolare”** e **“Nutrizione Molecolare Modulo di approfondimento e casi clinici: Microbiota e alimentazione vegetariana e vegana”**, Svoltisi nel 2016 da Ottobre a Dicembre a Bologna, organizzati dalla Promosystem S.R.L
- 7 crediti formativi E.C.M. per il corso **“Dieta mediterranea, ambiente e strategie di prevenzione delle malattie non trasmissibili”** svoltosi a Palermo nel Dicembre 2016, organizzato dall'Ordine dei Medici di Palermo.
- 6 crediti formativi E.C.M. per il corso **“Omeopatia: l'altro lato della medicina”** svoltosi a Palermo nel maggio 2017, organizzato dall'Ordine dei Medici Di Palermo.
- 15 crediti formativi E.C.M per il corso **“ Psicosomatica - la modulazione dei sistemi interconnessi: da PNEI (Psiconeuroendocrinoimmunologia) a Neuroscienze, affrontare le resistenze al cambiamento e la psicosomatica”**,svoltosi a Milano nel Luglio 2017, organizzato da Real Way of Life S.R.L

## **CORSI DI FORMAZIONE IN PROGRAMMA**

- A ottobre 2017 sarò relatore del **“Corso di formazione professionale in Fitoterapia applicata, macro e micro nutrizione”**,riservato a soli professionisti del settore (medici, biologi, etc.) che si terrà a Napoli, organizzato da PhytotItalia S.R.L