

## IN ITALIA

## Urine, un test per la dieta

Dall'Italia arriva una scoperta in grado di rivoluzionare il tradizionale modo di concepire la dieta. Grazie all'analisi dei sedimenti contenuti nell'urina è possibile determinare la dieta migliore da seguire per ogni singola persona. L'esame è facile, non invasivo e poco costoso. Una dieta, per funzionare, deve essere personalizzata sulle caratteristiche e sui bisogni del paziente. E non deve mai essere rigidamente fissata. L'organismo reagisce a un nuovo regime alimentare modificando il metabolismo, gradualmente, nel tempo. Ecco perché, per trarre i massimi benefici da una dieta e per prevenire danni, occorre monitorarne l'andamento. Oggi è possibile con un semplice test delle urine, messo a punto dal centro di ricerca **Cerifos** di Milano. «E' uno strumento facile e poco costoso per l'analisi dei cataboliti urinari - spiega **Samorindo Peci**, direttore di **Cerifos** - che sono i sedimenti che possono dare indicazioni su cosa l'organismo ha assimilato e cosa non. Il test individua quali macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi) danno maggiori problemi durante la digestione. Questo permette di studiare l'alimentazione mirata per il paziente».