



Matteo Pace

*Biologo Nutrizionista*



# FAI PACE CON IL CIBO

# RIEPILOGO DELLA PRESENTAZIONE

INTRODUZIONE  
INFORMAZIONI SU DI ME  
LA VISITA  
DURANTE IL PERCORSO  
CONSIGLI UTILI  
CONTATTI

02

ARGOMENTI PRINCIPALI



# INIZIAMO

## FAI PACE CON IL CIBO

Nella mia vita professionale e non, ho sentito di tutto: la dieta del sondino, la dieta dell'orecchino, la dieta della frutta, la dieta della carne, diete proteiche, diete iperproteiche, dieta mediterranea, dieta chetogenica, digiuni etc etc etc..potrei continuare quasi all'infinito.

Ti assicuro che il 99% dei miei pazienti ha provato tutte o quasi le diete esistenti, qualcuno anche più di una e per più volte.

**Cosa? Anche tu? Allora sei nel posto giusto!**

È arrivato il momento per te di dimenticare tutto questo ed entrare in una nuova dimensione. Quale? Ma nella tua dimensione ovviamente!

Mi spiego meglio: di base tutte le diete funzionano, sono tutte ipocaloriche (nel caso l'obiettivo fosse perdere peso, ovvero assumi meno calorie di quelle che spendi) o tutte ipercaloriche (nel caso l'obiettivo fosse aumentare di peso, ovvero assumi più calorie di quelle che spendi). La variabile sul buon esito di una dieta, sei proprio tu! Più nello specifico, è il tuo obiettivo a fare la differenza. Se hai un obiettivo forte, non avrai problemi ad arrivare al risultato che desideri, mentre in caso contrario, ahimè, fatterai e sarai destinato a fallire.

E qui torniamo all'importanza di trovare la tua dimensione: perché sei dal nutrizionista? Risponditi sinceramente.





## CONTINUA...

No non può essere il peso, o almeno non può essere solo quello; cerca di scavare più a fondo, vedrai che troverai delle motivazioni più forti, radicate nel profondo del tuo io.

Ecco, il mio metodo si basa su queste motivazioni nascoste, quelle più forti, quelle che nel momento di difficoltà nel percorso che affronteremo insieme (esatto insieme), ti faranno andare avanti, fino ad arrivare al vero risultato del percorso: raggiungere il tuo benessere psicofisico e fare Pace con il cibo.

In questo percorso sarà tutto estremamente facile, dalla scelta degli alimenti, al modo di combinarli, ma sarà facile solo se avrai ben in mente una parola: organizzazione. Solo così sarai in grado di costruire la tua routine alimentare, fino a farla diventare la tua normalità.

Il percorso arriverà alla fine, nel momento in cui ti accorgerai che non hai più bisogno di leggere lo schema nutrizionale, perché ormai sarà nella tua testa.

Sono certo che insieme arriveremo al risultato che entrambi vogliamo!!  
Sono sicuro che ora sai qual è.

# INFO SU DI ME

## MATTEO PACE BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Come avrai capito mi chiamo Matteo Pace e sono un biologo nutrizionista (non un medico e non un dietista).

Perché ho iniziato a fare questo mestiere? Sono stato sempre molto magro (almeno dai due anni in poi) e mi sono sempre fatto mille complessi proprio per questo motivo. So che può sembrare strano, in genere mi dicono «che fortuna hai ad essere così». In realtà ho sempre un po' sofferto (almeno dai 12 ai 19 anni) per questa mia magrezza, soprattutto per le braccia e le gambe. Ripensandoci era ovvio che pesassi poco, mangiavo sempre le solite 5 cose: latte e Cheerios la mattina, pasta in bianco/sugo, polpette al sugo/forno o sogliola o uovo al tegamino + spinaci come unico contorno (mi ero fatto convincere dalla storia di braccio di ferro). Nel frattempo giocavo a pallone intervallato al nuoto.. era impossibile mettere su un po' di peso.





## E POI?

Poi, grazie soprattutto alla pazienza di mia madre, ho capito che non potevo continuare così, e quindi dopo innumerevoli sforzi mi sono deciso ad assaggiare un passato di verdure, molto denso..la prima volta l'ho mandato giù a forza, la seconda volta un po' meglio fino a che non è diventato incredibilmente un'abitudine! Da lì mi sono sbloccato e ho iniziato a fare quello che non ho avevo mai fatto: assaggiare.

Quindi nel corso della mia carriera universitaria, ho iniziato a pensare che aiutare le persone a trovare il proprio equilibrio con il cibo potesse essere un obiettivo stimolante. Una volta laureato ho conseguito un master di secondo livello in nutrizione personalizzata, un altro master in nutrizione sportiva e la certificazione Isak (massimo livello nel campo delle misurazioni corporee).

Negli ultimi anni mi occupo anche della nutrizione degli attori: sono stato consulente nutrizionale per i protagonisti di serie tv quali «Speravo de morì prima» (serie tv sky su Francesco Totti), «Noi» (serie tv Rai, che riprende «This is us»), «Call my agent» (serie tv sky), Per Elisa, il caso Elisa Claps (serie tv Rai) e Makari 3 (serie tv Rai).

È un mondo affascinante che mi permette di vivere anche l'atmosfera del set e le difficoltà degli attori nel gestire la giornata lavorativa (dal punto di vista nutrizionale).





Inoltre da giugno 2024 ho assunto il ruolo di performance nutritionist nel Potenza Calcio, squadra professionistica di serie C. Sono sempre stato un appassionato di calcio e finalmente ho avuto l'occasione di vivere la mia professione accanto alla mia passione.





# LA VISITA

08

Si ok, tante belle parole, ma la visita come si svolge? Ti rispondo subito:

La prima visita ha una durata di circa un'ora, nella prima parte ti farò tante domande sul tuo stato di salute, sulle tue (eventuali) esperienze con piani alimentari, sulle attuali abitudini, sia alimentari che generali (organizzazione della giornata, orari lavorativi, eventuale sport, sonno etc).

- **Perché tutte queste domande?**

Perché in questo modo posso costruire un piano alimentare veramente su misura. Non immagini quante volte ho visitato pazienti che mi riportavano di aver dovuto seguire dei piani alimentari prestampati con alimenti che non potevano mangiare per allergie o per difficoltà organizzative. Ti faccio un esempio pratico: un paziente che lavora dalle 8 alle 17 con 15 minuti di pausa pranzo, non può avere a pranzo una minestra calda; un atleta professionista (pallanuoto) che si allena 5 giorni su 7, 2 volte al giorno + la partita il sabato, non può mangiare a colazione 3 biscotti + una tazza di latte..eppure non ci crederai ma queste sono esperienze passate che alcuni miei pazienti hanno riportato durante la visita.

**Quindi sapere tutto di te, ci aiuterà a rendere tutto normale e facile da seguire nel tempo.**

Finita la fase delle domande, passeremo alle tanto amate misure: preferisco partire sempre con le circonferenze e mai con il peso. Il perché ormai penso ti sia chiaro. In ogni caso ricorda sempre: la bilancia è una nostra alleata non una nemica cattiva che non vede l'ora di farti vedere un peso sballato. Una volta prese le circonferenze, l'altezza, il peso (adesso sì), passeremo all'analisi bioimpedenziometrica (BIA). Mai sentito parlare della BIA? È uno strumento molto semplice che mi permette di misurare in maniera diretta l'idratazione (e quindi risalire ad eventuale ritenzione) e di stimare la massa grassa, la massa magra e la massa muscolare. Questa è una misurazione di fondamentale importanza proprio perché sdogana completamente l'importanza che il paziente dà al peso. Infatti se ci basassimo soltanto sul peso, senza avere una BIA a disposizione, potrebbe capitare di vedere il peso scendere di diversi kg (se questo è l'obiettivo), ma non sapremmo mai se stiamo perdendo acqua, muscolo o grasso. Con la BIA invece possiamo saperlo, il che rende i risultati ottenuti nel mese, assolutamente più veritieri: può capitare in alcuni momenti che si perda poco peso (sempre se è quello l'obiettivo), ma poi la BIA può rivelare un miglioramento della massa muscolare, una riduzione della ritenzione con aumento di acqua totale o una riduzione della massa grassa o tutte e tre insieme!

Ultima fase della visita sarà sulla discussione insieme della tipologia del piano alimentare (che invierò dopo qualche giorno). Si discuteremo insieme della soluzione migliore per te. La condivisione del percorso è un'altra chiave importante del mio metodo.



# DURANTE IL PERCORSO

09

E dopo la prima visita?

Come detto ti invierò dopo pochi giorni il tuo piano alimentare personalizzato così potrai iniziare il percorso!

Si questo è un **percorso** non una dieta. Come ogni percorso ci saranno difficoltà, momenti di scoramento ma anche tante soddisfazioni. Se pensi che sia solo una dieta, sbagli. Sai perché?

Perché una dieta ha un termine, o meglio il nostro cervello la vede così: «domani inizio la dieta per perdere questi 10 kg»..ok e poi? Intendo quando hai perso questi 10 kg, che succede? Finisce la dieta...e se non hai imparato a gestirti, sia nei momenti di festa (dove è giusto e sacrosanto mangiare) che non, poi si ricomincia, altra «dieta» altro nutrizionista, altri soldi persi, ma soprattutto altra delusione che deve essere il vero peso da togliere!

Il percorso nutrizionale invece ha come scopo ultimo quello di portarti alla consapevolezza di sapere gestire il tuo corpo, le tue emozioni, i tuoi impulsi sul cibo. Ha come scopo, oltre che raggiungere l'obiettivo che hai in mente, quello di **sentirti finalmente felice** e in armonia con il tuo corpo. E ovviamente ha anche lo scopo di finire questo pellegrinaggio da un nutrizionista all'altro!

Una volta al mese (ma anche questo aspetto è personalizzabile), faremo una visita di controllo dove analizzeremo insieme i progressi e cercheremo la soluzione ad eventuali difficoltà. Riprenderò tutte le misure, BIA compresa.

Posso darti la certezza che sarà un percorso facile?

No, non posso. Sento la necessità irrefrenabile di essere sincro al 100%. Ma posso garantirti che io farò di tutto per rendere il tuo percorso, un percorso di successo. Ovviamente per riuscirci ho bisogno di te, della tua determinazione, della tua costanza, della tua voglia di sentirti bene. Io ci sarò sempre, in ogni momento, il percorso lo faremo insieme. Solo così riuscirai finalmente a fare Pace con il cibo!



# Consigli utili

Vediamo adesso qualche consiglio utile per affrontare al meglio il percorso alimentare.

- Una volta ricevuto il piano personalizzato, sarà fondamentale una parola: organizzazione. Studia bene il piano (sarà in ogni caso settimanale), la tipologia dei pasti nei vari giorni della settimana e in base a quello fai la spesa. Utilizza il congelatore. Non puoi pensare di comprare le verdure fresche e cuocerle giorno per giorno. Il congelatore ti aiuterà in questo. Inizia a pensare a quale attività fisica (se già non la fai ovviamente) praticare. È fondamentale aumentare il tuo dispendio energetico giornaliero. Il pasto libero (se il tuo piano lo prevederà), sarà un momento in cui stacchi dal piano alimentare. Non è uno sgarro, perché non stai facendo niente di male! Quindi goditelo. Ci saranno i pesi nei vari alimenti che comporranno il piano alimentare. È fondamentale perché devi imparare ad avere un'idea delle proporzioni. I pesi ti aiutano a mangiare il giusto, senza pesi rischi di mangiare di meno invece che di più («tanto faccio a occhio»). Qualsiasi sia il tuo piano alimentare, sarà importante conoscere la differenza tra proteine, carboidrati e grassi. Qui sotto ti riporto una tabella che troverai sicuramente nel tuo piano alimentare.
- 

Tabella Macronutrienti	
CARBOIDRATI (ZUCCHERI SEMPLICI E COMPLESSI)	Pasta, riso e simili, pane, patate, frutta, in parte legumi e in misura minore verdura.
PROTEINE	Carne, pesce, formaggi, uova, affettati e in parte legumi.
GRASSI	Oli, in parte alcune carni e alcuni pesci, burro, frutta secca, avocado.

# Consigli utili

11

## Stagionalità degli alimenti:

Consumare alimenti seguendo il naturale ciclo delle stagioni, gustando i cibi quando sono più genuini, con la maggiore concentrazione di sostanze protettive e riducendo il rischio di ingerire sostanze fertilizzanti, che possono essere dannose per la salute è fondamentale per il benessere a 360 gradi.

Di seguito troverai un utilissimo esempio di calendario «alimentare» che pubblico ogni mese sul mio profilo Instagram:





# SEGUIMI

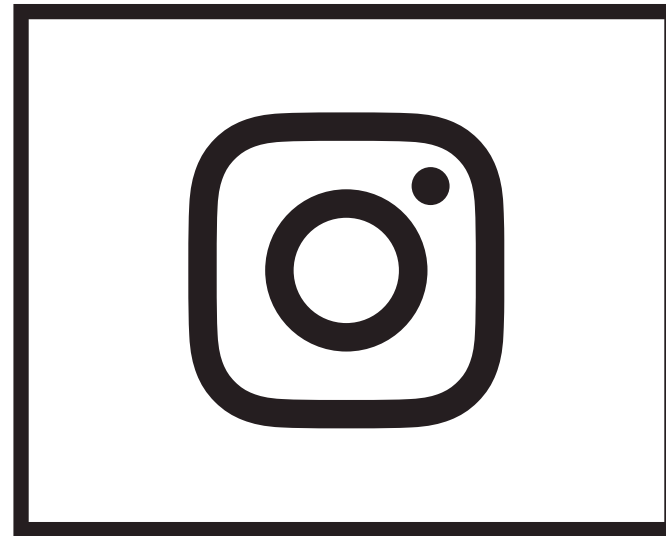
12

Il mio supporto è continuo e per dimostrarcelo segui i miei tre canali social. Su Facebook sia tramite la pagina FB sia tramite il gruppo FB Fai Pace Con Il Cibo, su Instagram e sul nuovo canale youtube fai pace con Il cibo. Tutto il mio impegno è per te, per aiutarti a fare Pace con il cibo.



## FACEBOOK

Matteo Pace Nutrizionista



## INSTAGRAM

@matteopacenutrizionista



## YOUTUBE

@Matteo Pace - Fai Pace Con Il Cibo

Link gruppo privato Facebook  
(solo per i miei pazienti):

[https://www.facebook.com/  
groups/1057004061432061/](https://www.facebook.com/groups/1057004061432061/)

# CONTATTI

Qui sotto troverai tutti i contatti per eventuali richieste di supporto e gli indirizzi degli studi in cui ricevo.

**Sito web:** [www.matteopacenutrizionista.it](http://www.matteopacenutrizionista.it)

**Cell:** 3492265171

**Email:** [info@matteopacenutrizionista.it](mailto:info@matteopacenutrizionista.it)

## INDIRIZZI

Via San Zeffirino Papa 41

*Lunedì 10.00 - 12.00*

*Martedì 8.30 - 12.00 e 14.00 - 19.00*

*Mercoledì 10.00 - 12.00*

Via Portuense 497

*Lunedì 14.00 alle 19.00*

*Mercoledì 14.00 alle 19.00*

