



Luca Speciani, **medico chirurgo** dal 2010 (iscritto all'Ordine dei Medici di Monza e Brianza con il numero 3489), ma già laureato in Scienze Agrarie (e operante come **alimentarista**) fin dal 1986, si occupa da anni di medicina, alimentazione e agricoltura naturale.

Nel 2013 completa il master biennale internazionale di **specializzazione in "Nutrizione e dietetica"** dell'Università di Ancona.

Ideatore di **DietaGIFT**, un **approccio alimentare innovativo detto "di Segnale"**, basato sui segnali ipotalamici di ingrassamento e dimagrimento, ha sviluppato nel tempo un approccio terapeutico originale (detto "**Medicina di Segnale**") che unisce movimento fisico, alimentazione, integrazione mente-corpo e minor uso possibile di farmaci, raccogliendo in parte l'eredità del padre Luigi Oreste, noto medico psicosomatista.

Dall'Ottobre 2011 è **presidente dell'AMPAS**, **associazione medici per un'alimentazione di segnale**, con la quale segue progetti culturali e di divulgazione con istituzioni, scuole, aziende, per la diffusione dei concetti alimentari di segnale. E' inoltre responsabile nazionale della rete dei professionisti GIFT italiani (ad oggi più di duecento), e della rete di esercenti (farmacie, palestre, centri benessere, negozi bio) ad essa collegati.

Dal 2016 è Direttore Medico-Scientifico Welfood e partecipa alle attività formative rivolte alle principali Aziende italiane in tema di salute, prevenzione, benessere e invecchiamento attivo.

È tecnico della FIDAL (federazione di atletica leggera), e della FITRI (Federazione Italiana Triathlon), e istruttore di Nordic Walking. **E' responsabile medico nutrizionale (per il secondo quadriennio consecutivo) della nazionale italiana di Ultramaratona.**

Da molti anni responsabile della sezione nutrizione della più diffusa rivista italiana rivolta alla corsa ("Correre") per la quale ha anche diretto l'inserito medico-scientifico "Correre e vita", è anche collaboratore delle riviste "Triathlete", "Ciclismo", "Starbene", e da luglio 2019 è direttore scientifico ed editoriale de "L'altra medicina".

Numerose le sue collaborazioni giornalistiche e radiotelevisive (Rai uno, Radio 24, radio DeeJay, radio Svizzera, TV private, Vero TV, Sky) anche occasionali su temi di medicina, sport e alimentazione. Dal settembre 2019 è inoltre presenza fissa il sabato su Rete4 all'interno della trasmissione "Sempreverde" di Luca Sardella.

Più di venti i volumi scritti su medicina, sport, alimentazione.

Con Tecniche Nuove ha scritto: "Guida pratica alla dietaGIFT e all'alimentazione di segnale (non esistono scoiattoli obesi)", "Vivere senza patologie tiroidee" e "Vivere senza diabete", e con altri 25 medici di segnale la monumentale guida "Basi cliniche di Medicina di Segnale".

Con le edizioni di "Correre" ha prodotto alcuni libri sul movimento ("Lo zen e l'arte della corsa", "Mente e maratona" – con lo psicologo sportivo Pietro Trabucchi – e "L'ultramaratona"), e nel 2014 la guida "Basi di medicina per lo sportivo". Con Lyda Bottino, farmacista e nutrizionista, ha inoltre scritto "Food sensitivity", "Oltre l'alimentazione dello sportivo" e "Correre in cucina", sempre editi da Correre, e "Le ricette per stare bene", "Giocando in cucina" e "La magia del vivere sano" editi da Tecniche Nuove.

Sui legami tra cibo e benessere psicofisico ha scritto inoltre, con il fratello Attilio, "DietaGIFT, dieta di segnale" (Rizzoli), "La dieta antifame" (Mondadori), "Prevenire e curare la depressione con il cibo" (Fabbri, poi Rizzoli), "Guarire con la natura" (Gribaudo-Feltrinelli), e "Lo zen e l'arte di far muovere i nostri figli".

Con Giorgio Nardone, Filippo Ongaro e altri ha scritto il volume "Dieta o non dieta", e nel 2015, con il solo Nardone, il volume "Mangia, muoviti, ama" che tratta sei importanti patologie sia sotto il profilo medico che psicologico.

Con Giunti Editore scrive invece su argomenti medici monografici, sempre affrontati un po' "controcorrente" (Colesterolo, Osteoporosi, Calcolosi e coliche, Anoressia e bulimia, Iperglicemia e diabete, Malattie invernali).

Con Fabrizio Duranti scrive "Il circolo virtuoso del benessere" e "Le cento regole del benessere", per i quali segue la parte nutrizionale sportiva.

Con il gruppo Ethos (catena di ristoranti che servono da anni piatti GIFT, integrali, senza zucchero) ha pubblicato nel 2012 un fumetto educativo, di cui ha curato testi e sceneggiatura, dal titolo "Tom e Lia alla scoperta del vero cibo". Ma già per i ragazzi aveva partecipato alla realizzazione del volumetto di Geronimo Stilton intitolato "Datti una mossa Scamorzolo!" (ed. Piemme) che riprendeva sotto forma di cartoon i testi de "Lo zen e l'arte di far muovere i nostri figli". Recentemente Tecniche Nuove ha raccolto in volume sia il primo Tom e Lia che la seconda avventura nel futuro, con il titolo "Le avventure di Tom e Lia".

Nel 2019 scrive per Paesi Edizioni il suo primo romanzo (già tradotto in Sloveno) dal titolo: "Il medico che scelse di morire". Un medical thriller che denuncia le storture e la corruzione del mondo medico e le sue contaminazioni con gli interessi dell'industria.

Su questi argomenti tiene convegni ed incontri in Italia e all'estero (Milano, Roma, Berlino, New York, Praga). È stato consulente della nutrizione per la maratona internazionale di Praga, per la quale ha organizzato nel 2008, 2009 e 2010 l'*Health Food Festival*. E' anche consulente scientifico per aziende alimentari e della GDO come Carrefour, Primuspane (pani speciali), Miele Bianchi, MB pastificio, Gruppo Ethos (ristorazione), e socio della SIPNEI (Società italiana di psico neuro endocrino immunologia), di Slow Medicine, di Promosalus, di Wabom.

È stato **docente** del corso di alta formazione dell'Università LUMSA di Roma di "Bioendocrinologia e medicina di segnale" ed ha insegnato per l'Associazione Italiana di Nutrizione Clinica, e di numerosi corsi ECM per medici, biologi, farmacisti. Ha tenuto lezioni di "**Biochimica dello sport**" presso l'Università Statale di Medicina e chirurgia di Milano nel 2009 e 2010, ed altre docenze per master universitari, quali il master biennale in "**Nutrizione clinica e metabolismo**" dell'Università La Sapienza di Roma (2013-2015) e il corso di perfezionamento in "**Fondamenti razionali e critici per l'utilizzo terapeutico delle piante medicinali e degli integratori alimentari**"(2012) presso l'Università statale di Milano. Dal 2019 è coordinatore scientifico e docente del master universitario Unipegaso "Donna e Medicina di Segnale", che nel 2020 proseguirà con il master "Pratica clinica di Medicina di Segnale". Sempre dal 2019 è coordinatore e docente della scuola biennale di naturopatia di Varazze SV.

Riceve i suoi pazienti in Brianza (a Oreno di Vimercate – MB, 342-8666758), e ad Aosta dove svolge visite mediche e di consulenza nutrizionale per sportivi e sedentari, controllo bioimpedenziometrico della composizione corporea, test QuASA sulle allergie alimentari ritardate, mineralogrammi, consulenze medico sportive, di dimagrimento e su tutte le patologie metaboliche. Organizza anche [stage di dimagrimento e benessere](#) in diverse località italiane.

Curriculum sportivo

Atleta agonista di buon livello, raggiunge ottimi risultati negli anni '80 sui 1500m (3'54"), sui 3.000 siepi (9'01"), sui 5.000 (14'40") e sui 10.000 (30'37").

Da junior si classifica decimo assoluto ai campionati italiani sui 3000 piani con il tempo di 8'34", e viene convocato in rappresentative regionali lombarde di corsa campestre e sui 2000 m siepi (5'51"), negli anni di Panetta e Scartezzini.

Nel 2003 è 122esimo assoluto alla maratona di New York in 2h48'. Nel 2007 disputa i campionati mondiali master sui 3000 m siepi cat M45 classificandosi settimo assoluto.

A quarant'anni corre ancora la maratona in poco più di 2h30, e la mezza distanza in 1h10', a 50 rispettivamente in 3h e 1h22'. Ad Arezzo nel 2012 è vicecampione italiano medici di mezza maratona.

Ha disputato alcune ultramaratone (Pistoia-Abetone, Ultra del Mar Morto, Strasimeno, 50 km del Gran Sasso, Lecco-Cassano) e diverse gare di trail (Devil trail, Monti Sibillini, Via Marenca, Valcuvia Extreme, Dolomiti extreme trail) e skyrace (Giir di mont, Stralivigno).

Nel lontano 1984 partecipava al primo campionato italiano di Triathlon, classificandosi 22esimo assoluto. Dal 2011 ha ripreso anche l'attività dilettantistica come triathleta partecipando all'X-terra Nord-Est, al ComoLakeMan di Bellagio, al triathlon di Cuneo ed altri. L'attività ciclistica consiste invece in un paio di gran fondo all'anno (Fausto Coppi, Gran prix Noberasco).

Profile

MD, MS in Nutrition and Dietetics. Founder of Signal Medicine and GIFT Diet, President of AMPAS, Coordinator of the Network of GIFT Professionals.

Author and co-author of numerous books on the impact of nutrition, sport, and lifestyle on health. Journalist focused on health and sport. Physician responsible for the Italian National Ultramarathon teams, Licensed Athletic Trainer, Marathon and Triathlon enthusiast.

Work experience

Physician, Studio Medico Speciani; Vimercate, Italy — 2011—Present

Outpatient setting. Dr. Speciani and his colleagues, providing the best evidence-based care, put a strong emphasis on the impact of lifestyle change in terms of nutrition, physical activity and psychology and their respective ability to improve outcomes. A long first interview with each patient, regardless of their condition, raises compliance.

President of AMPAS; Milan, Italy — 2011—Present

AMPAS (in English: Association of Physicians for Signal Nutrition) is an organization with more than 300 members, all doctors from different specialties whose aim is to promote Signal Medicine, an evidence-based model of health based on the regulation of endocrinological axes through nutrition, physical activity and lifestyle changes. The Association helps the development of Signal Medicine and organizes CME courses aimed for physicians.

Coordinator, Network of GIFT Professionals; Milan, Italy — 2005—Present

GIFT Diet is the branch of Signal Medicine that focuses on nutrition. Both physicians and providers, such as dietitians, may help patients understand and apply its rules. The Network of GIFT Professionals brings together more than 200 professionals from different backgrounds, helping the development of collaborations and project between members.

Dr. Speciani is the coordinator and provides CME courses, training and evaluations aimed for professionals who wish to be involved in the project.

Physician, National UltraMarathon teams; Italy — 2011—Present

Having assisted the Italian UltraMarathon teams since 2008 as a Nutritional Consultant, in 2011 Dr. Speciani became the physician in charge for the nutrition plans of the team.

Nutritional Consultant, National Ultramarathon teams; Italy — 2008—2011

Helping the Italian Ultramarathon teams to understand the importance of specific rules in nutrition and how to proficiently use nutrition as a mean to improve performance, as a consultant.

Nutritional Consultant, Servizi Medici Associati; Milan, Italy — 2003—2010

He worked as a nutritional consultant in an outpatient setting with an immunologist. As an athlete himself, he also helped athletes to develop training plans and to understand how nutrition could impact and improve their performance.

Consultant Agronomist, Vivaio Clorofilla; Peschiera Borromeo (MI), Italy — 1993—2003

Cultivating antique varieties of plants resistant to illnesses. He also focused on phytotherapy, on the health effects of additives and preservatives, and on animal nutrition.

Salesperson and Manager, IBM companies; Italy — 1986—1992

Experience in informatics. As a salesperson and then a manager in companies related to IBM.

Education

Università Politecnica delle Marche; Ancona, Italy — MS, 2011—2013
2nd Level Master's Degree, Nutrition and Dietetics

University of Milan, Milan, Italy — Internship, 2010—2011
Full License to Practice Medicine

University of Milan; Milan, Italy — MD, 2004—2010
6-year MD Program, Sacco Hospital, Milan, Italy

University of Milan; Milan, Italy — BS, MS, 1981—1985
Bachelor of Science and Master of Science, Agronomy

Teaching experience

Dr. Speciani held lessons in Italian universities. In 2011 in the University of Milan in an elective course for the MD program focused on Sport Biochemistry, in 2012 in an advanced course focused on evidence-based therapeutic use of integrators, and in 2013 in the University of Rome – La Sapienza in a Master's course focused on Nutrition and Metabolism. He currently teaches CME courses aimed for physicians and health professionals, focused on Sport Medicine and Nutrition.

Conferences

Dr. Speciani spoke at more than a hundred conferences, the majority of which in Europe and some in the USA. Here are some of the most important international ones.
Obesity Congress Praga (2008) — International Eurodream Congress (2010, 2011, 2012, 2013). New York City Pre-Marathon Conference (2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012) — Pre-Marathon Conference Praga (2009, 2010).

Books and Publications

Dr. Speciani wrote more than 30 books focusing on Sport, Nutrition, Health, Illnesses and how they influence each other, some to help professionals understand the basics of nutrition and how to use it

to treat illnesses, some to help patients to develop their own nutritional schedule. He also wrote books about the interaction between food and mood, and as lifestyle change as a treatment for depression.

As an athlete

Dr. Speciani has been an athlete since he was very young. As a teen he ran the 3000-meter steeplechase in 9'1" and the 10,000-meter run in 30'37". He is also a Marathon enthusiast, with his best times in 1982 in 2 hours and 33 minutes, and in 2005 in 2 hours and 35 minutes. He ran New York City Marathon ten times from 2003 to 2012.