

# Dieta GIFT

Gradualità Individualità Flessibilità Tono

Home    In Salute con GIFT    Medici e Professionisti GIFT    Calendario, corsi e incontri

Libri, lettere e video    Collabora con noi    

Dott. Luca Speciani



Per la tua privacy Google Maps necessita di una tua approvazione prima di essere caricato. Per maggiori informazioni consulta la nostra Privacy Policy.

HO LETTO LA PRIVACY POLICY ED ACCETTO

---

Via Greè, 5 – Centro Sportivo Civenna  
22021  
Civenna CO  
Email: Email

Questo sito fa uso di cookie. Sono disponibili la nostra Privacy Policy e la Cookie Policy, a questo indirizzo [Chiudi](#)

Per la tua privacy Google Maps necessita di una tua approvazione prima di essere caricato. Per maggiori informazioni consulta la nostra Privacy Policy.

HO LETTO LA PRIVACY POLICY ED ACCETTO

---

Riceve occasionalmente anche ad Aosta

---

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.**

Questo sito fa uso di cookie. Sono disponibili la nostra Privacy Policy e la Cookie Policy, a questo

indirizzo Chiudi

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 fumetto “Comunicare GIFT” edito da “Dati” e “Correre e vita”.

Questo sito fa uso di cookie. Sono disponibili la nostra Privacy Policy e la Cookie Policy, a questo

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

Questo sito fa uso di cookie. Sono disponibili la nostra Privacy Policy e la Cookie Policy, a questo

indirizzo Chiudi

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).



Puoi condividere questa pagina su Facebook, Twitter, o via email



---

Copyright © 2021 Luca Speciani - Tutti i diritti riservati. P.IVA 04219580968 - Privacy Policy - Politica sulla Privacy -  
Direzione Scientifica Dottor Luca Speciani



Questo sito fa uso di cookie. Sono disponibili la nostra Privacy Policy e la Cookie Policy, a questo indirizzo [Chiudi](#)



# Ministero della Giustizia

## Sistema Informativo del Casellario Certificato del Casellario Giudiziale (ART. 24 D.P.R. 14/11/2002 N.313)

CERTIFICATO NUMERO: 14720/2022/R

Al nome di:

Cognome **SPECIANI**  
Nome **LUCA CELESTE**  
Data di nascita **06/08/1962**  
Luogo di Nascita **MILANO (MI) - ITALIA**  
Sesso **M**

sulla richiesta di: **INTERESSATO**  
per uso: **RIDUZIONE DELLA META' DELL'IMPOSTA DI BOLLO E DIRITTI: PER ESSERE ESIBITO IN OCCASIONE DI CANDIDATURA ELETTORALE (ART. 1 COMMA 14 LEGGE 3/2019)**

Si attesta che nella Banca dati del Casellario giudiziale risulta:

**NULLA**

ESTRATTO DA: CASELLARIO GIUDIZIALE - PROCURA DELLA REPUBBLICA PRESSO IL TRIBUNALE DI MONZA

MONZA, 28/04/2022 10:02



IL RESPONSABILE DEL SERVIZIO CERTIFICATIVO

Il cancelliere esperto  
**Marco CORONA**

Il presente certificato non può essere prodotto agli organi della pubblica amministrazione o ai privati gestori di pubblici servizi della Repubblica Italiana (art. 40 D.P.R. 28 dicembre 2000, n. 445), fatta salva l'ipotesi in cui sia prodotto nei procedimenti disciplinati dalle norme sull'immigrazione (d.lgs. 25 luglio 1998, n. 286). Il certificato è valido se presentato alle autorità amministrative straniere.



**\*\* AVVERTENZA \*\***

Certificato del casellario giudiziale - (ART. 24 D.P.R. 14/11/2002 N.313) - al nome di:

<b>Cognome</b>	<b>Nome</b>	<b>Luogo di Nascita</b>	<b>Data di nascita</b>	<b>Sesso</b>	<b>Paternità</b>	<b>Codice Fiscale</b>
SPECIANI	LUCA CELESTE	MILANO	06/08/1962	M		SPCLCL82M06F205C

Si attesta che nella Banca dati del Casellario Europeo NULLA risulta.

