

## Dottor Luca Speciani

Luca Speciani, medico chirurgo dal 2010, ma già laureato in Scienze Agrarie (e operante come alimentarista) fin dal 1986, si occupa da anni di medicina, alimentazione e agricoltura naturale.

Coautore di DietaGIFT, un approccio alimentare innovativo basato sui segnali ipotalamici di ingrassamento e dimagrimento, ha sviluppato nel tempo un approccio originale al movimento e all'attività sportiva centrato sulla consapevolezza della profonda unità tra mente e corpo, raccogliendo in parte l'eredità del padre Luigi Oreste, noto medico psicosomatista.

Da questa visione sono nati con le edizioni di "Correre" alcuni libri sul movimento ("Lo zen e l'arte della corsa", "Mente e maratona" - con Pietro Trabucchi - e "L'ultramaratona") e sui legami tra cibo e benessere psicofisico, con il fratello Attilio "DietaGIFT, dieta di segnale" (Rizzoli), "La dieta antifame" (Mondadori), "Prevenire e curare la depressione con il cibo" (Fabbri), "Guarire con la natura" (Feltrinelli), "Lo zen e l'arte di far muovere i nostri figli" e "Guida pratica alla dietaGIFT" (Tecniche nuove).

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), nella collana "I libri di Eurosalus".

Su questi argomenti tiene convegni ed incontri in Italia e all'estero (Milano, Roma, Berlino, New York, Praga) in qualità di consulente della nutrizione per la Effetto Italy, tour operator specializzato in viaggi maratona.

È stato docente dell'Associazione Italiana di Nutrizione Clinica, e di numerosi corsi ECM per medici, biologi, farmacisti. Ha inoltre tenuto lezioni di "Biochimica dello sport" presso l'Università Statale di Medicina e chirurgia di Milano nel 2009 e 2010.

È consulente della nutrizione per la maratona internazionale di Praga, per la quale ha organizzato nel 2008, 2009 e 2010 l'*Health Food Festival*.

Prepara programmi di nutrizione e rieducazione al movimento, sia in studio che tramite internet, attraverso i siti [www.dietagift.it](http://www.dietagift.it), [www.lucaspeciani.it](http://www.lucaspeciani.it) e [www.eurosalus.com](http://www.eurosalus.com).

Per DietaGIFT è responsabile della rete nazionale dei Punti GIFT.

È tecnico della federazione di atletica leggera, consulente della nutrizione per la nazionale italiana di Ultramaratona, e responsabile della sezione nutrizione della più diffusa rivista italiana rivolta alla corsa ("Correre") per la quale ha diretto per due anni l'inserito medico-scientifico "Correre e vita".

È anche collaboratore delle riviste "Triathlete", "Ciclismo", "X-Run" e "Donna Moderna".  
Numerose le sue collaborazioni giornalistiche e radiotelevisive (radio deejay, radio Svizzera, TV private) anche occasionali sui temi dello sport e dell'alimentazione.

Riceve i suoi pazienti, oltre che a Milano nello studio del fratello Attilio immunologo, anche in Brianza (a Bellusco - MB, 039-6020247), in Veneto (a Revine Lago - TV, 0438 524135) e in Piemonte (a Costigliole Saluzzo - CN, 0175-230030), dove svolge con la Dr.ssa Lyda Bottino incontri di consulenza nutrizionale per sportivi e sedentari, controllo bioimpedenziometrico della composizione corporea, test sulle allergie alimentari ritardate, analisi del metabolismo con calorimetria indiretta, consulenze medico sportive e preparazione di piani di allenamento o di attivazione al movimento.

Organizza anche stage di dimagrimento e benessere in diverse località italiane, oltre che nelle sedi dove opera come medico e nutrizionista.

## 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.

A quarant'anni corre ancora la maratona in poco più di 2h30, e la mezza distanza in 1h10', a quasi 50 rispettivamente in 3h e 1h22'.

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.

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) e skyrace (Giir di mont).

Nel lontano 1982 partecipava al primo campionato italiano di Triathlon disputato in Italia, classificandosi 22esimo assoluto.