

Maurizio Insana

Siamo polvere di stelle

DALLE SUPERNOVE ALL'EPIGENETICA
A UNA NUOVA INTELLIGENZA

gabrielli EDITORI

Guardiamo al nuovo sostenuti dalle radici
Gabrielli editori 1980-2025

© Il Segno dei Gabrielli editori 2025
Via Cengia 67 – 37029 San Pietro in Cariano (Verona)
Tel. 045 7725543 – fax 045 6858595
info@gabriellieditori.it
www.gabriellieditori.it

ISBN cartaceo 978-88-6099-622-0

ISBN e-book 978-88-6099-623-7

Tutti i diritti riservati

Progetto copertina: Gabrielli editori

Stampa

Grafiche VD (Città di Castello - Perugia), Giugno 2025

*A Diego Capponi,
colui che mi ha insegnato a vivere
il presente immaginando il futuro.*

INDICE

PREFAZIONI	9
<i>Maurizio Predieri</i>	9
<i>Simona Marretta</i>	11
<i>Sara Salardi</i>	14
INTRODUZIONE	17
SIAMO FIGLI DELLE STELLE: INTRECCI DI VITA ED UNIVERSO	19
IL PIANO COSMICO: TRA EQUILIBRI NATURALI E RESPONSABILITÀ UMANA	28
LUCE ED ENERGIA: LA CONNESSIONE PROFONDA TRA L'UOMO E IL COSMO	37
IL RESPIRO DELLA VITA: LA FORZA DELL'ENERGIA INTERIORE	43
IL DNA MOSAICO DELLA VITA	47
MEDICINA DI PRECISIONE E GENETICA PREDITTIVA	57
IL GENOMA OSCURO E I MISTERI NASCOSTI DELLA NOSTRA EREDITÀ GENETICA	60
L'ESPOSOMA E L'INTELLIGENZA ORMONALE	67
LA CONNESSIONE COSMICA TRA ENERGIA, MATERIA E VITA	69
IL LEGAME INTIMO TRA MENTE E CORPO: IL POTERE DEL MICROBIOTA INTESTINALE NELLA SALUTE EMOTIVA	79
ALIMENTAZIONE È EQUILIBRIO	83

L'INTELLIGENZA DELLE CELLULE E DELLE MEMBRANE CHE REGOLANO LE INFORMAZIONI E PLASMANO LA VITA	93
MORFOGENESI E MEDICINA RIGENERATIVA	100
L'ORCHESTRA DELLA VITA: IL METRONOMO GENETICO E LA SINFONIA CELLULARE	105
IL CERVELLO UMANO E LE SUE MERAVIGLIOSE STRUTTURE	108
IL MODELLAMENTO DELLA NOSTRA MEMORIA	115
IL CUORE: UN CAPOLAVORO D'INGEGNERIA BIOLOGICA	125
L'OLFATTO: SUPERPOTERE INESPLORATO	132
IL SONNO: LA CHIAVE INVISIBILE PER IL BENESSERE FISICO, MENTALE ED EMOTIVO	135
L'AMBIENTE ESPRESSIONE DI TRADIZIONE ED EVOLUZIONE	138
L'INFINITO VIAGGIO DELL'ENERGIA E DELLA CONNESSIONE COSMICA	144
FIGLI DELLE SUPERNOVE: L'EREDITÀ COSMICA DEGLI ELEMENTI	150
L'EMERGERE DI UNA NUOVA INTELLIGENZA: TRA APPRENDIMENTO, CREATIVITÀ E ETICA	154
SFIDE E LIMITI TECNOLOGICI DELL'AI	160
GUARDANDO AL FUTURO: ATOMTRONICA, EPIGENETICA E INTELLIGENZA ARTIFICIALE	167
BIBLIOGRAFIA GENERALE	171

Prefazioni

Maurizio Predieri

Ricordo perfettamente la prima conversazione che ho avuto con Maurizio Insana. C'è qualcosa in lui che colpisce fin da subito, un'energia particolare, un'intelligenza vibrante che lascia intuire la vastità del suo pensiero. Ma è solo nel tempo, conoscendolo più a fondo, che si svela davvero. Maurizio non è una persona che si mostra interamente al primo sguardo, i suoi doni emergono gradualmente, rivelandosi a chi ha la pazienza e la curiosità di esplorarli. La sua energia è qualcosa che non si può ignorare. Non importa se l'incontro avviene in una conferenza, in un viaggio di lavoro o per caso, su un treno perché le persone restano comunque ammaliata, come se percepissero un campo magnetico invisibile attorno a lui.

Questa energia non è solo frutto della sua conoscenza multidisciplinare bensì del modo in cui vive il sapere, trasformandolo in esperienza concreta e condivisione spontanea.

A questa già ricca personalità devo aggiungere un tratto caratteriale tipico dei grandi uomini ovvero una generosità che si manifesta ogni giorno nel suo impegno a migliorare la vita di chi soffre.

Maurizio non si limita quindi a divulgare idee, ma le incarna, le mette in pratica, le dona senza riserve, ed è proprio questa coerenza a renderlo degno di attenzione.

Ciò che insegna lo vive, senza compromessi, come facevano i grandi "maestri" del passato. Chi ha la fortuna di frequentarlo può vedere questo impegno in ogni dettaglio della sua giornata, basta osservarlo a tavola per esempio, dove ogni scelta è ponderata con la stessa attenzione con cui se-

leziona i concetti da divulgare. Nulla è lasciato al caso, ogni cosa, dal cibo alla conoscenza, nella visione di Maurizio deve nutrire nel senso più autentico del termine.

Leggere questo libro significa avventurarsi in un viaggio che cambia la prospettiva su ciò che crediamo di sapere. Viviamo in un'epoca in cui la scienza ci offre strumenti straordinari per comprendere la realtà, ma spesso dimentica di insegnarci a collegare i vari aspetti di cui essa è fatta. Questo libro non si limita a fornire nozioni ma ci invita a guardare il mondo con occhi nuovi, a riconsiderare la conoscenza come un orizzonte in continuo movimento e non come una meta statica.

Leggendo il libro, ho avuto come la sensazione di guardare il cielo in una notte limpida in cui più osservavo, più mi accorgevo di quanti dettagli mi fossero sempre sfuggiti.

È una sensazione rara, che solo i grandi libri sanno regalare. E così come Maurizio si rivela pian piano a chi ha la sensibilità di coglierne la profondità, anche questo libro va assaporato con attenzione e apertura.

Consiglio al lettore di non leggerlo solo con la mente, ma anche con il cuore, lasciandosi attraversare dai concetti, sentendo le connessioni tra il passato remoto e il nostro presente, tra la materia e l'energia. Non temere di mettere in discussione ciò che credevi di sapere perché è proprio lì, nella sospensione delle certezze, che nasce la vera conoscenza. Alla fine di questo viaggio, forse non avrai trovato tutte le risposte, ma avrai imparato a porti nuove domande e, a pensarci bene, è proprio questo il segreto della vera comprensione.

Gira pagina, lascia andare le certezze e inizia a sentire.

Buona lettura.

Maurizio Pedrieri, ingegnere chimico, co-fondatore e CEO di Ephémère Firenze, è una voce di riferimento internazionale nel campo dell'identità olfattiva e del design multisensoriale. Con oltre quindici anni di esperienza nella progettazione di strategia olfattive per brand, ambienti e istituzioni in Italia e all'estero, unisce una solida formazione in ingegneria chimica a un Executive MBA della SDA Bocconi School of Management.

Il mio incontro con Maurizio Insana risale al 2017, quando un'importante azienda di genetica applicata ci diede l'opportunità di collaborare alla direzione di convegni scientifici. Ricordo ancora il primo evento insieme, appena Maurizio entrò nella stanza percepì subito un'energia fuori dal comune. È una di quelle persone che non hanno bisogno di imporsi per catturare l'attenzione perché la sua presenza basta a riempire lo spazio intorno a lui. Mi colpì soprattutto la sua capacità di ascoltare davvero, di andare oltre le parole per cogliere l'essenza di chi aveva di fronte. Da quel momento, ogni occasione di confronto è stata fonte di nuove idee, di crescita reciproca e di un'intesa professionale che, con il tempo, si è trasformata in qualcosa di più grande come la condivisione di una visione.

Da anni mi occupo di nutrizione, con un focus particolare sull'alimentazione antinfiammatoria e sulla nutrigenetica, la disciplina che studia il legame tra il nostro DNA e la risposta ai cibi che consumiamo. La mia esperienza mi ha portato a comprendere quanto la scienza dell'alimentazione non sia solo una questione di salute fisica, ma anche di equilibrio con l'ambiente che ci circonda. Ed è proprio in questa prospettiva che il nostro lavoro si è intrecciato, trovando un punto d'incontro tra biologia, genetica, ecologia e riflessioni esistenziali.

Questo libro nasce dal desiderio di esplorare il legame profondo tra l'essere umano e la natura, mostrando come ogni equilibrio naturale rifletta anche una dimensione interiore. È un viaggio che va oltre la scienza, un invito a riscoprire il dialogo tra corpo, mente e universo. Maurizio, con la sua capacità di rendere affascinante anche il concetto più complesso, ha dato vita a un'opera che non è solo un testo di divulgazione, ma un'esperienza di conoscenza e consapevolezza. Con il mio contributo, ho voluto aggiungere una prospettiva che aiuti il lettore a comprendere il potere del cibo nella regolazione della nostra salute e del nostro

benessere. Spero che queste pagine possano ispirare chi, come noi, è alla ricerca di un senso più profondo nel legame tra la scienza e la vita.

Simona Marretta è laureata in Scienze Biologiche e specializzata in Biotecnologie Mediche. Dal 2016, dopo aver frequentato Corsi di Alta Formazione in Nutrizione, riguardanti l'alimentazione consapevole, la sana nutrizione e le patologie con base infiammatoria, lavora come Nutrizionista, effettuando consulenze con elaborazione di piani alimentari personalizzati volti non solo alla perdita di peso. È studiosa e divulgatrice della Nutrigenetica, la scienza che combina genetica e nutrizione avvalendosi di test genetici, e le modalità con cui il genoma di un individuo risponde agli alimenti di cui si nutre e la suscettibilità a patologie correlate con la dieta. Dal 2017 è responsabile della refertazione di test genetici per un'azienda leader nel settore per la quale ha lavorato anche in qualità di docente nell'ambito della genetica e delle sue applicazioni.

Una vita in apnea... potrebbe sembrare il titolo di una canzone e invece è la definizione della mia vita fino al 13 ottobre del 2019 quando, con il calendario che mi ricordava che ero alle soglie dei 52 anni, incontravo per la prima volta Maurizio Insana. Ero tra il pubblico di una sua conferenza sul KenBO2 e, al momento della pausa caffè, Maurizio mi si avvicinò e, facendomi una carezza sulla testa, mi chiese se mi sarei fatta volontaria per una prova. Io, che non tollero di essere toccata, in particolare sulla testa, quel giorno, invece, ho accettato e così è iniziato il “mio respiro”. Il tocco della mano di Maurizio aveva già acceso una connessione.

In questi anni il respiro iniziato quel giorno si è dilatato come il respiro cosmico che ha dato origine alle stelle e all’universo.

Maurizio qualche mese fa mi ha chiesto di leggere il suo libro e di nuovo la connessione si è ricreata attraverso il suo scritto. Leggere questo testo per me è stato un viaggio che mi ha fatto ripercorrere gli eventi di questi quattro anni e mezzo di vita accelerata.

Contemporaneamente al primo incontro con Maurizio avevo iniziato a frequentare il corso di differenziazione didattica sul metodo Montessori e la mia sete di conoscere aveva trovato ristoro. Più mi addentravo nel metodo e più cambiavo profondamente in tanti aspetti. Sono riuscita a mettere ordine nel mio modo di agire caotico e a volte catastrofico, ho cambiato il modo di osservare i bambini con cui vivo tutti i giorni alla scuola Primaria, ho modificato il mio modo di insegnare.

Ho ritrovato questo percorso anche nel libro, che ci invita implicitamente a evolvere e a vedere il mondo con occhi nuovi. Siamo sulla Terra con uno scopo inconsapevole di sopravvivere per noi stessi e di perpetuare la specie, ma siamo sulla Terra, e questo ci dice Maurizio, anche per cambiare sguardo e diventare responsabili delle nostre scelte che influenzano l’ambiente.

Il testo, con la parte relativa a genetica ed epigenetica, ci spiega che nasciamo armonici, ci modifichiamo con l'ambiente, ma dobbiamo sempre tendere al recupero dell'armonia se vogliamo che l'ambiente sia nostro alleato e non nostro nemico. Dobbiamo rispettare l'ambiente perché siamo parte di esso e in esso troviamo l'equilibrio.

Nei mesi della mia rapida evoluzione ogni volta che si apriva una finestra si dilatava l'orizzonte e così ho interrotto una relazione tossica e, attraverso casuali incroci di eventi, sono arrivata ad avere una diagnosi che dava un nome alle mie disarmonie: Asperger. Ho pianto tanto. Non piangevo per la diagnosi, ma per la frustrazione di tanti anni in cui mi ero castigata per non essere capace di essere e fare come gli altri.

La diagnosi, però, mi ha permesso di recuperare la relazione con mia figlia. Stessa diagnosi io e Federica, stesso sentire, stesse difficoltà e finalmente mi ha permesso di entrare nella tenda degli indiani con lei. Oggi non litighiamo più.

Respiravo e intanto mi liberavo dei fardelli che mi tenevano ancorata a terra. Un palloncino che si dilata e che vola e così ho venduto la casa di famiglia liberandomi di un altro pezzo di tossicità contratto con il matrimonio.

Di nuovo la lettura del testo mi faceva ripensare agli eventi della mia vita, il respiro come cura, l'alimentazione, il sonno. Con i consigli di Maurizio ho recuperato un'insonnia ormai radicata da più di quindici anni grazie all'alimentazione corretta e adatta al mio corpo. Ho capito che bisogna ascoltarsi e accettarsi e che il cibo e l'aria entrano in noi e ci mantengono in equilibrio.

Un palloncino però deve temere le spine che sono sempre in agguato e io ho incontrato la più pungente: il covid. Momenti di solitudine, di isolamento, alternati a grande generatività per aiutare tutti coloro che nella scuola avevano bisogno di collegarsi a un pc per comunicare.

Finita la fase cruciale del covid mi sono ritrovata vuota nel corpo e nello spirito. Nel baratro più profondo pensavo alla mia inutilità sulla Terra, quando qualcosa si è acceso: ho mandato un messaggio a Maurizio.

Dal tempo del nostro incontro avvenuto diversi mesi prima non lo avevo più sentito, né visto. Lui mi ha risposto prontamente e dopo poco mi ha accolta. Da quel momento è stata una rinascita. Mi sembrava di essere una formichina laboriosa: studiavo, costruivo materiali per la scuola, frequentavo il corso, ho traslocato in una casa con venticinque anni di storia, ho eliminato il superfluo, ho trovato una casa nuova dove ricominciare, ho chiuso porte di infelicità e aperto finestre per respirare.

E poi ancora ho aperto una sezione Montessori nel mio Istituto e ho iniziato a diffondere il metodo con diverse iniziative.

Sono ancora in fase progettuale e di cambiamento. Sono ancora a leggere Maurizio e a trovare connessioni.

Montessori spiega che ciascun elemento della natura ha uno specifico compito per poter raggiungere l'armonia universale e anche l'essere apparentemente più inutile in realtà è indispensabile. La differenza tra l'uomo e gli altri esseri viventi però è l'aspetto consapevole del suo compito cosmico. L'uomo può scegliere come agire oltre che obbedire al compito cosmico implicito. Se può scegliere deve anche capire che le sue scelte impattano sull'ambiente e come un boomerang ritornano su sé stesso.

Questo ho colto nel libro: un monito, un invito delicato ma autorevole a diventare responsabili.

Io ho capito qual è il mio compito cosmico e ogni giorno cerco di assolverlo con umiltà e dedizione: ho un compito generativo, creo cambiamenti.

Maurizio e io siamo collegati con un filo che non si può vedere, ma non si può neanche sciogliere e questo libro ne è un'ulteriore prova.

Questo testo è per tutti, ma non è per tutti.

L'ossimoro significa che è un libro che chiunque può leggere, perché è scorrevole e semplice. Oserei definirlo "amichevole" e come un amico ti accompagna a riflettere.

Però il libro non è per tutti perché può smuovere sentimenti profondi. Non tutti sono disponibili a mettersi in di-

scussione e a pensare che siamo fatti della stessa sostanza delle stelle, ma come tali torneremo luce e il nostro passaggio sulla Terra sarà significativo tanto quanto avremo perseguito il nostro compito cosmico consapevolmente.

Buon viaggio e buona lettura.

Sara Salardi è una docente di scuola primaria in servizio presso l'IC di Bussolengo. Da sempre nel modo dell'educazione dei bambini, ha conseguito il diploma di differenziazione didattica nel Metodo Montessori. Tre anni fa ha aperto una classe a sperimentazione Montessori dove lavora attualmente. Esperta di Robotica educativa e tecnologia, ha maturato una lunga esperienza come formatrice presso il proprio istituto e anche in altre realtà pubbliche e private. È referente del proprio Istituto per la robotica educativa. Appartiene al Dipartimento di Robotica del Polo Europeo della Conoscenza dove collabora in diverse attività di formazione con esperienze anche all'estero.

Introduzione

Nelle mie precedenti pubblicazioni¹ ho cercato di approfondire riflessioni e concetti frutto di lunghi studi, intrecciandoli in un percorso che mira a far emergere le profonde connessioni tra il cosmo, la vita biologica e l'umanità. Questo libro è un invito personale e appassionato a osservare noi stessi non come entità isolate, ma come parte di un sistema universale in continua evoluzione, dove ogni elemento – dall'infinitamente grande all'infinitamente piccolo – è interconnesso.

Viviamo immersi in un dialogo incessante con il pianeta, lo modelliamo con le nostre scelte e, al tempo stesso, ne siamo plasmati. Siamo il riflesso fisico e biologico di leggi e meccanismi universali, una combinazione unica di energia, materia e intelligenza, sia divina che umana.

Comprendere questa interconnessione ci porta a riconoscere che il rispetto per l'ambiente passa necessariamente attraverso i nostri comportamenti. Siamo ospiti di un sistema armonico e perfetto, con le sue leggi, già definiti fin dalla nascita. Se la nascita è genetica, l'evoluzione è epigenetica. La nostra sopravvivenza, e quella delle generazioni future, dipende dalla capacità di comprendere il linguaggio del nostro pianeta Terra e dei sistemi galattici che plasmano l'universo.

Avremo modo di riflettere durante la lettura del libro su questi temi:

¹ MAURIZIO INSANA, *L'energia è dentro di noi. La nutrigenomica e l'epigenetica. La prevenzione del futuro*, 2012; MAURIZIO INSANA, *Siamo Energia. Polvere di stelle ed intelligenza divina nel tempo della nutrizione digitalizzata*, 2015; MAURIZIO INSANA - LAURA DONATO, *DNA, Alimentazione e Microbioma. Equilibrare il nostro ossigeno tra cimatica e il metodo Ken-BO2*, Gabrielli Editori, Verona 2018.

- le interconnessioni tra sistemi già definiti ed universali;
- l'interazione dell'evoluzione, complessa e armonica, che ha dato origine a ciò che siamo;
- la capacità del nostro corpo di interagire con l'ambiente; un processo che prevede una creazione, una vita e una trasformazione finale, tanto a livello cosmico quanto cellulare.

Siamo energia in movimento, custodi di un equilibrio delicato che attraversa epoche, specie e generazioni.

Ho dedicato alcuni capitoli all'analisi di organi vitali, come il cuore, il cervello, l'intestino e i loro processi infiammatori, al fine di evidenziarne l'incredibile complessità.

Questi organi, simbolo della nostra esistenza biologica, sono anche espressione di un'ingegneria divina che l'essere umano fatica ancora a comprendere pienamente: il cuore, con la sua capacità di battere incessantemente per tutta la vita, e il cervello, con la sua straordinaria capacità di elaborare informazioni e regolare funzioni complesse.

L'asse intestino-cuore-cervello rappresenta un disegno straordinario che va oltre la nostra attuale comprensione.

Il libro interconnette temi che spaziano dall'origine stellare della vita alla connessione tra uomo e cosmo, dalla potenza del microbiota alla sinfonia del DNA, fino ai dilemmi etici posti dall'utilizzo delle tecnologie moderne.

Tutto questo è espressione di una nuova visione per la prevenzione delle malattie, è una risorsa indispensabile nel rispetto dei valori dei singoli soggetti. Questo è e sarà un nuovo linguaggio interpretativo che inizialmente sarà gestito da noi stessi, ma che potrebbe essere un generatore di linguaggi del tutto innovativi.

Ogni argomento è un invito a riflettere sul nostro ruolo in questo grandioso intreccio per riscoprire i legami che ci legano al tutto, siamo tutti in uno.

Un personale consiglio è quello di soffermarsi a consultare il ricco elenco di titoli di libri riportati in bibliografia che hanno plasmato la formazione del mio pensiero condensato in questo lungo percorso.

Siamo figli delle stelle: intrecci di vita e universo

*Dalla polvere cosmica alla complessità della Terra,
passando per energia, materia e consapevolezza.*

La nostra esistenza, intrinsecamente legata all'immensità dell'universo, inizia in un'epoca quasi inconcepibile, 14 miliardi di anni fa. In ogni cellula del nostro corpo risiedono gli elementi delle galassie, testimoni silenziosi di un passato cosmico da cui tutto ha avuto origine. Non siamo semplici osservatori del tempo; siamo figli dell'energia stellare, trasformati e plasmati dallo stesso materiale che compone le galassie.

Questo flusso di energia che ci attraversa è il prodotto di interazioni complesse tra forze, masse e particelle che, danzando in un balletto cosmico, trasformano la materia e trasmettono informazioni attraverso distanze astronomiche. Il Sole, la nostra stella, insieme ai pianeti del Sistema Solare, è emerso da questo caos primordiale, formando un sistema interconnesso in cui la Terra ha trovato il suo posto.

In questo complesso intreccio di forze fisiche, gravitazionali, elettromagnetiche, deboli e forti – ogni particella è al contempo onda, portando con sé un mare di dati e informazioni. Questi dati viaggiano alla velocità della luce, tessendo la trama dell'universo e definendo la struttura delle galassie, degli ammassi stellari e dei sistemi planetari. La luce del Sole, che percorre 150 milioni di chilometri, impiega circa 8,3 minuti per raggiungerci, portando calore e vita al nostro pianeta. Questa luce, generata dalle reazioni nucleari nel cuore della stella, attraversa lo spazio per riscaldare la Terra alla temperatura ideale per la vita come la conosciamo.

Siamo dunque parte integrante di questo grande piano co-

gabrielli EDITORI