

Numero 0

25 Maggio 2026

Due parole di presentazione

Nasce proprio da qui, questa newsletter: dal desiderio di parlare della mente in modo serio, ma comprensibile.

Perché troppo spesso la salute mentale viene raccontata in due modi opposti e ugualmente poco utili: o in modo eccessivamente tecnico, come se fosse riservata agli specialisti, oppure in modo banale, ridotta a slogan, consigli rapidi e frasi motivazionali.

SempliceMente si pone tra questi due estremi. Si rivolge a chi vuole capire meglio sé stesso, a chi sta attraversando una difficoltà, a chi accompagna una persona cara, e anche a chi è semplicemente interessato a comprendere meglio come funziona la mente nella vita quotidiana.

SempliceMente

Capire la mente senza complicarla

Benvenuti in SempliceMente

L'obiettivo di questo spazio mensile è esplorare la complessità del funzionamento psichico con rigore clinico e in un linguaggio accessibile. Questa newsletter non è un surrogato di un consulto medico o psicoterapeutico, né un ricettario di soluzioni rapide. È uno strumento di psicoeducazione, pensato per fornire chiavi di lettura su come il nostro organismo elabora l'esperienza.



Tornare a sé stessi è un gesto quotidiano.
Un libro per ritrovare presenza, equilibrio e direzione.
101 pratiche ispirate a neuroscienze, comportamento e trasformazione interiore.
FABIO PICCINI
Analisi junghiana, Neuroscienze, Psichiatria Nutrizionale

Il libro propone **101 mini-esercizi quotidiani** per tornare a sé stessi e riprendere contatto con la propria anima.

 MENTE Allinare l'attenzione, la chiarezza e la concentrazione per pensare meglio e con maggiore lucidità.	 EMOZIONI Riconoscere, accogliere e regolare le emozioni per ritrovare equilibrio e stabilità interiore.	 RELAZIONI Comunicare con autenticità, costruire legami sani e coltivare relazioni che nutrono la vita.	 CORPO Prendersi cura del corpo come alleato prezioso per energia, salute e benessere psicofisico.	 ABITUDINI Creare routine semplici e sostenibili che generano cambiamento reale e duraturo.	 SIGNIFICATO Ritrovare ciò che conta davvero e dare direzione alle proprie giornate e alle proprie scelte.
--	--	---	--	---	--



L'AUTORE
FABIO PICCINI
Medico, psichiatra e divulgatore.
Da anni si occupa di psichiatria nutrizionale, neuroscienze e scienza del comportamento, con un approccio integrato che unisce rigore scientifico e applicazioni pratiche.
I suoi libri aiutano migliaia di lettori a comprendere meglio la mente umana e a vivere con più consapevolezza, equilibrio e libertà interiore.

“
Non esiste una formula magica.
Esistono piccoli gesti quotidiani
che cambiano lentamente
la direzione di una vita.
”
Fabio Piccini

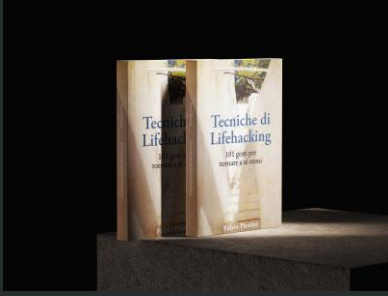
Tema del mese

Mente e corpo: l'illusione della separazione

Nella pratica clinica quotidiana, capita spesso di sentir descrivere "mente" e "corpo" come se fossero due compartimenti stagni. Sotto il profilo neurobiologico e fisiologico, questa separazione è una finzione. La mente e il corpo operano costantemente in modo circolare e simbiotico.

Ogni stato emotivo è, di fatto, anche un evento fisiologico. Un quadro di allerta o di disregolazione emotiva non produce solo "pensieri ansiosi", ma altera l'equilibrio del sistema nervoso autonomo, modifica il rilascio di ormoni come il cortisolo e incide direttamente sui ritmi circadiani.

Allo stesso modo, il nostro stato nutrizionale e metabolico dialoga senza sosta con il sistema nervoso centrale: fluttuazioni glicemiche, alterazioni del sonno o disbiosi intestinali si traducono in segnali chimici che il cervello interpreta, modulando di conseguenza il tono dell'umore, la capacità di concentrazione e la soglia di tolleranza alla frustrazione.



Hai visto il nuovo libro?

<https://www.amazon.it/dp/B0H1QK83X1/>

Quando si affrontano quadri clinici complessi – come i disturbi dell'alimentazione, le fluttuazioni del disturbo bipolare, le traiettorie delle neurodivergenze o i disturbi di personalità – l'approccio non può limitarsi alla sola "soppressione del sintomo" psichiatrico.

È necessario un lavoro di sincronizzazione. Intervenire sulle abitudini, sul sonno e sull'alimentazione non è un mero contorno, ma è parte integrante della riabilitazione. Curare significa ripristinare la corretta trasmissione di informazioni all'interno di questo circuito neurobiologico e psicologico.

Spunti di auto-osservazione

Per i prossimi giorni, ti propongo di spostare l'attenzione dai "contenuti" dei tuoi pensieri ai loro correlati somatici, osservando le variazioni del tuo stato psicofisico e ponendoti queste domande:

1. **Sui ritmi circadiani:** A quali orari della giornata registro le flessioni più marcate dell'energia cognitiva e dell'umore?
2. **Sull'attivazione somatica:** Quando provo irritabilità, ansia o tensione in eccesso, in quale distretto corporeo avverto per prima la variazione (es. tensione mandibolare, alterazione del ritmo respiratorio, fastidio gastrico)?
3. **Sulla regolazione:** Quale impatto ha una variazione della mia routine alimentare o del ritmo sonno-veglia sulla mia reattività emotiva nelle 24 ore successive?



Teniamoci in contatto

Dr.Fabio Piccini

Località Guarniente 5
52100 Arezzo (AR)

Telefono

+39.335.595.3955

Sito Web

<https://www.fabiopiccini.com/>

Mail

piccini@anoressia-bulimia.it

Spazio per operatori della salute mentale

L'integrazione tra biologia, medicina e psicologia diventa imperativa quando trattiamo patologie psichiatriche e funzionamenti atipici che sfuggono ai protocolli standard a singola via. L'efficacia terapeutica richiede una dialettica continua tra psichiatria clinica, approccio psicoterapeutico e scienze della nutrizione.

Se siete medici, psicologi o operatori sanitari interessati all'implementazione di modelli di cura integrati, vi invito a rispondere a questa mail. Sto raccogliendo i contatti per poter condividere in futuro, su un canale dedicato, discussioni su casi clinici, revisioni della letteratura e materiali più tecnici.