

LA DIETA DEL BENESSERE

COME DIMAGRIRE VELOCEMENTE
RESTANDO IN SALUTE



Luca Cutrone

Luca Cutrone

**Come dimagrire
velocemente (restando
in salute)**

Titolo: Come dimagrire velocemente
(restando in salute)

Autore: Luca Cutrone

© Tutti i diritti riservati all'Autore

Nessuna parte di questo libro può essere riprodotta senza il preventivo assenso dell'Autore.

«Questo è il mio consiglio se insisti a voler dimagrire: mangia quanto ti pare, soltanto non ingoiare.»

Harry Secombe

Disclaimer

Questo volume contiene informazioni alimentari basate sull'esperienza dell'autore. Non sono in nessun caso da intendersi come sostituti di una dieta prescritta da un dietologo. Non ci sono garanzie di successo: l'autore non si assume responsabilità in merito a risultati desiderati non pienamente raggiunti.

Indice

[Introduzione](#)

[Fisiologia del dimagrimento](#)

[Perché ingrasso?](#)

[Indicazioni generali](#)

[1-Proteine](#)

[2-Fibre](#)

[3-Acqua](#)

[4-Condimenti](#)

[5-Verdura](#)

[6-Zuccheri integrali](#)

[7-Carne/Pesce](#)

8-Gestire i pasti secondo le proprie inclinazioni

Piani

Programma settimanale

Introduzione

Voglio dimagrire in fretta.

Poche altre frasi ci siamo ripetuti più spesso di questa. Due chili, venti chili... per l'estate e la prova costume, per gli inestetismi... ma è possibile farlo restando in salute? E' quello che cercherò di spiegare in questo volume, partendo dalle mie conoscenze e dalla mia esperienza personale.

Pratico la kick-boxing a livello agonistico da quando avevo 11 anni. Ho un'esperienza di circa 120 match tra

dilettanti e professionisti, ho vinto due volte il titolo italiano 67kg. Ora mi sono ritirato, e attualmente insegno in due palestre a Novara. La nutrizione, sia in fase di “crociera” sia nella fase di preparazione al match, è stata un elemento che, per forza di cose, ho sempre tenuto in grande considerazione.

A questa esperienza sul campo ho poi aggiunto, dopo qualche anno di lavoro, anche i miei studi universitari. La laurea in scienze dell'alimentazione mi ha fornito tutta una serie di strumenti e di conoscenze per affrontare il capitolo nutrizione in termini molto più scientifici, facendomi scoprire nel dettaglio tutte quelle reazioni

biochimiche di cui prima avevo giusto un'infarinatura o un vago sentore.

Poi è successo il fattaccio. Nel 2009 ho subito un pesante infortunio al ginocchio che mi ha costretto ad un'operazione e alla relativa riabilitazione. Mesi e mesi lontano dal ring e dalla palestra: era la mia più grande passione, e ne soffrivo moltissimo. A questo si sono aggiunti anche problemi familiari e lavorativi, oltre a un lutto importante. Cosicché sono andato incontro a un periodo di forte stress. Per quasi un anno non mi sono allenato e mi sono letteralmente rimpinzato di junk food e porcherie varie, lievitando dai 70 circa a quasi 90

chili.

Poi, un giorno, mi sono guardato allo specchio e mi sono accorto che quello non ero io.

Ero finito per incarnare tutto ciò che avevo sempre odiato. Basta. Era ora di cambiare. Era ora di mettersi a dieta.

Ma che tipo di dieta? Sapevo che una low carb stretta mi avrebbe richiesto un grado di sacrificio che in quel momento non ero in grado di sopportare, e che il rischio di ricaduta di quel tipo di dieta era comunque alto. Così ho cercato di mediare quelle che erano le mie conoscenze con una tipologia di dieta che non fosse un sacrificio devastante ma che garantisse una costanza, e di aiutarmi con i vari stratagemmi utili a

combattere il vero nemico di ogni
persona che si mette a dieta: la FAME.

FISIOLOGIA DEL DIMAGRIMENTO

Partiamo da alcuni concetti base.

Primo: non tutto è possibile. Non possiamo perdere venti/ trenta chili in un mese naturalmente. Impossibile.

Un chilo di grasso nel nostro corpo sono circa 7000 calorie. Come mai 7000 e non 9000, visto che un grammo di grasso sono circa nove calorie? Semplice: nell'adipocita (cellula del tessuto

connettivo la cui funzione è sintetizzare, accumulare e cedere lipidi) ai lipidi viene legata ACQUA. Quindi il reale contenuto calorico del nostro grasso non sono 9000 calorie, ma 7000.

Ecco spiegato il motivo per cui, nella prima settimana di dieta, si perde parecchio peso: stiamo in realtà perdendo acqua, non grasso, acqua che era legata alle nostre riserve di glicogeno.

Dopo un decina/quindicina di giorni ecco che l'acqua del grasso in eccesso è quasi totalmente persa e si inizia a bruciare realmente IL grasso in eccesso... e infatti il dimagrimento rallenta sensibilmente.

Secondo: non è mai possibile bruciare

ESCLUSIVAMENTE grasso. Questo rattristerà il più delle persone come rattristò me la prima volta che approfondimmo l'argomento durante gli anni dell'università. Insieme al perdita del grasso, infatti, c'è sempre una perdita di massa muscolare, ma questa perdita può essere ammortizzata o comunque contenuta in vari modi che spiegherò successivamente. Un metodo per capire se stanno bruciando grasso o massa muscolare è prendersi le *circonferenze*: precisamente della vita, delle cosce e dei fianchi quando vogliamo misurare il grasso, degli avambracci e dei polpacci per verificare che non ci sia un'eccessiva perdita di massa muscolare.

Terzo: fisiologicamente possiamo perdere, di grasso, al massimo l'uno/uno e mezzo per cento del nostro peso corporeo a settimana. Ecco il secondo motivo per il quale il nostro dimagrimento sarà sempre più smorzato, cioè una pura questione di percentuale: se pesiamo 100 chili possiamo perdere 1 chilo a settimana, arrivati a 90 ne perderemo 0,9, a 80 0,8 e così via. Oltre questi valori stiamo **SICURAMENTE** bruciando anche massa magra, cosa che dovremmo evitare il più possibile (per quanto possibile).

Quarto: i consigli di questo volume sono rivolti a persone che assumono almeno 28 calorie per chilo di peso corporeo (uomini) e 26 calorie per chilo di peso

corporeo (donne). Chi non assume questi valori minimi di calorie sta probabilmente mangiando troppo poco, e dovrebbe quindi evitare di pensare a una dieta dimagrante, tantomeno rapida.

PERCHÉ INGRASSO

Molte persone si incaponiscono nel cercare un colpevole specifico del loro mancato dimagrimento. Quante volte avrete sentito lamentarsi tizio o caio dando la colpa ai carboidrati, agli ormoni, al metabolismo lento “di natura”?

Bene, non è vero niente.

I carboidrati fanno ingrassare?

A causa anche delle varie diete low carb, i primi a finire sul banco degli imputati sono i carboidrati. I carboidrati sono i nutrienti che forniscono energia pulita (se utilizziamo le proteine a scopo energetico “sporchiamo” l’organismo con scorie azotate) e immediata (per smantellare i grassi ci vuole più tempo). Sappiamo che, mangiando degli zuccheri, si blocca la lipolisi ossia la scissione e combustione dei grassi. Il corpo smette di bruciare grassi e inizia a bruciare carboidrati. E’ quindi ovvio che una dose superiore all’apporto ideale individuale di carboidrati, dipendente dallo stile di vita e dal fabbisogno energetico, tende a mantenere integro il grasso corporeo.

Non sono quindi i carboidrati stessi a diventare grasso, ma agiscono da “conservante”.

I lipidi fanno ingrassare?

I grassi, a differenza di ciò che si pensa, assolvono diverse funzioni: una funzione energetica, una strutturale, una vitaminica, una essenziale e una di riserva. Quest’ultima tipologia è quella spesso sotto accusa: effettivamente, vanno a comporre le riserve energetiche per i “periodi di magra” che nell’antichità, ai primordi dell’evoluzione, potevano durare anche diverso tempo. Non c’era una colazione un pranzo e una cena. Si cacciava e si raccoglieva quando ce n’era l’opportunità: parte di quell’energia

doveva quindi essere immagazzinata. Però c'è da sottolineare che, se l'equilibrio tra grassi ingeriti e grassi trasformati in Acetil Coenzima A (a seguito della beta-ossidazione) si traduce in produzione di energia (ATP) non c'è alcun problema. Il problema sorge quando c'è un eccesso calorico: allora sì che l'Acetil Coa viene convertito in grasso. Dunque non sono i lipidi in sé a far ingrassare.

Le proteine fanno ingrassare?

Le proteine sono il macronutriente con l'effetto termogenico più alto, ovvero che richiedono una più alta azione Dinamico Specifica. Un quarto circa delle calorie introdotte con le proteine

viene bruciato per digerire le proteine stesse. Inoltre le proteine aiutano il nostro organismo a indirizzare i nutrienti verso il tessuto muscolare e non quello grasso. Infine hanno un alto potere saziante.

Gli ormoni fanno ingrassare?

Molte volte si è sentito dire che l'insulina è causa del mancato dimagrimento. Questo è parzialmente vero: l'insulina regola i livelli di glucosio ematico riducendo la glicemia mediante l'attivazione di diversi processi metabolici e cellulari, ed è responsabile del processo di lipogenesi, cioè lo stoccaggio di lipidi

all'interno del tessuto adiposo. Un alto livello di insulina induce un senso di sazietà, un basso livello di insulina (come nei diabetici o negli obesi) non blocca lo stimolo della fame e induce a mangiare di più. Però, la stimolazione dell'insulina è data dal quantitativo dei carboidrati che introduciamo, dal loro carico glicemico e dall'introito energetico della giornata. E si ritorna alla questione “deficit calorico”, ossia ingerire meno calorie di quant'è il nostro fabbisogno quotidiano.

Dopo aver sfatato alcuni miti e fatto un po' di chiarezza, entriamo quindi nella zona "calda", nel nocciolo della questione. Iniziamo con alcune indicazioni generali, un memorandum di concetti sempre utili, e successivamente andremo ad analizzare ogni aspetto più nello specifico.
Infine mostreremo un esempio pratico.

INDICAZIONI GENERALI

1- ASSUMERE UNA BUONA QUOTA PROTEICA

Un macronutriente su cui non risparmiarsi mai sono proprio le proteine. Le proteine sono il principale “agente conservatore” della massa magra e sono allo stesso tempo un potente riempitivo.

2- ASSUMERE UN BUON

QUANTITATIVO DI FIBRE

Una quantità ottimale di fibre è fondamentale, si parla di circa 30 grammi al giorno. Oltre a regolare il transito intestinale, aiutano anch'esse con il senso di sazietà.

3- BERE MOLTA ACQUA

C'è una tendenza in parecchie persone che assumono una quantità d'acqua insufficiente a scambiare lo stimolo della sete per quello della fame. Bere durante il giorno, sia acqua che tisane (non bevande gassate o zuccherate) aiuta a riempire lo stomaco e avvertire meno il senso di fame. La quantità ideale dovrebbe essere di almeno 30 decilitri

ogni 10 chili di peso.

4- USARE I CONDIMENTI CON PARSIMONIA

Anche questo l'avrete sentito ripetere molte volte, ma è veramente importante: spesso non si fa caso alla quantità di burro, olio o altro che si aggiunge in un cibo, che per sua natura magari non è molto calorico, ma in questo modo lo diventa. Come indicazione generale, preferire l'olio ad altri condimenti e usare un olio extravergine di qualità. Ma sempre con moderazione!

5- VERDURE IN TUTTI I PIATTI

PRINCIPALI

Le verdure sono anche loro un ottimo riempitivo e sono ricche di Sali minerali e vitamine. Meglio crude che cotte, in quanto con la cottura c'è una significativa dispersione di vitamine.

6- ZUCCHERI INTEGRALI AL POSTO DI QUELLI RAFFINATI

Anche questa considerazione è ormai abbastanza risaputa: i cereali integrali hanno subito minori processi di lavorazione industriali, sono quindi potenzialmente più “salubri”, hanno un quantitativo maggiore di fibre e danno un maggiore senso di sazietà. Per un

palato abituato a mangiare pane e pasta raffinati all'inizio sarà un po' difficile abituarsi, ma il vostro corpo ringrazierà.

7- PREFERITE PESCE E CARNI BIANCHE ALLE CARNI ROSSE

Oltre a un discorso prettamente calorico, il pesce (soprattutto azzurro) è meno sottoposto ad agenti esterni come antibiotici e inquinanti (a parte il mercurio per i pesci di grosse dimensioni).

8- NON POLTRIRE A CASA

La casa è il regno delle tentazioni e

delle distrazioni. Perdere tempo, cincischiare, non impegnarsi in nulla di attivo vuol dire aumentare di molto il rischio di aprire il frigorifero e di fare quello sgarro, che poi diventano due, che diventano tre e così via. Restate il più possibile attivi, uscite, o se restate a casa cercate di impegnarvi con qualcosa e non restate sul divano a guardare la tv.

9- GESTIRE I PASTI SECONDO LE PROPRIE INCLINAZIONI

A differenza di quello che molti pensano, non ci sono regole ferree sul numero di pasti giornalieri: l'ideale sarebbe farne da due a cinque, a seconda del proprio "fabbisogno psicologico",

ossia il necessario per soffrire il meno possibile la fame.

10- MOVIMENTO

L'allenamento, purtroppo per i pelandroni, è fondamentale: un'attività fisica intensa per un numero sufficiente di volte a settimana (almeno tre) unita a uno stile di vita dinamico in sé (per esempio passeggiate o bicicletta al posto della macchina quando possibile) bruciano calorie, aumentano la massa muscolare e riattivano il metabolismo.

1-PROTEINE

Abbiamo detto, pocanzi, che un macronutriente che non deve mai mancare dalla dieta sono le proteine. Perché?

Innanzitutto, le proteine sono formate dall'unione di molecole più semplici, chiamate amminoacidi, che si combinano tra loro attraverso legami peptidici. Nel corpo umano esistono circa 50.000 molecole proteiche la cui funzione è determinata dalla loro

sequenza amminoacidica.

La struttura chimica degli amminoacidi delle proteine è composta dall'atomo di carbonio a cui sono legate:

- un gruppo carbossilico
- un gruppo amminico
- un atomo di idrogeno
- una catena laterale o gruppo R

Si distinguono in proteina semplice (composta esclusivamente da amminoacidi) e proteina coniugata (composta anche da altri elementi chimici).

Siccome sono sottoposte a

deterioramento, vengono continuamente smaltite e rimpiazzate da proteine nuove, in un processo conosciuto come *turnover proteico*. La quantità di proteine soggetta a *turnover proteico* quotidianamente è pari a circa 4 grammi per ogni Kg di peso corporeo. Di questi soltanto una piccola parte viene persa ed è necessario recuperarla attraverso l'alimentazione: nell'adulto, si parla di circa 30-40 g di proteine al giorno, un valore che sembra minimo, ma che se non ripristinato può avere gravi conseguenze sulla composizione corporea e sulla salute. In stato di carenza proteica, infatti, l'organismo andrà ad intaccare le riserve presenti nei muscoli, con diminuzione della massa

muscolare e della performance fisica: se questo processo poi si mantiene nel tempo, il rischio è quello di deperimento e malnutrizione. L'introduzione di proteine con l'alimentazione è inoltre necessaria perché l'organismo non riesce a sintetizzare 8 dei 20 aminoacidi di cui ha bisogno per costruire le proteine: questi sono detti aminoacidi essenziali.

Funzioni delle proteine

Vediamo brevemente a cosa servono le proteine, il loro utilizzo all'interno del corpo.

FUNZIONE CONTRATTILE: le proteine all'interno del muscolo (miosina e actina) sono deputate alla funzione di contrazione a seguito di uno stimolo neurologico. Piegare un braccio, sollevare una gamba, correre...

FUNZIONE REGOLATORIA: le

proteine servono per la regolazione di alcuni processi chimici, come ad esempio l'insulina.

FUNZIONE DI TRASPORTO: le proteine all'interno dei vasi sanguigni trasportano vari elementi chimici. L'emoglobina, ad esempio, trasporta l'ossigeno, mentre le lipoproteine trasportano lipidi (grassi)

FUNZIONE ENZIMATICA: alcune proteine, come la catalasi, la ribonucleasi, la fosfofruttochinasi e la tripsina fungono da acceleranti per alcune reazioni biologiche.

FUNZIONE IMMUNITARIA: le

immunoglobuline, cioè proteine
globulari coinvolte nella risposta
immunitaria.

Le proteine sono fondamentali per motivi *strutturali*, ma sono anche il carburante meno efficiente per produrre energia rispetto a carboidrati e grassi, oltre a produrre molte scorie: il corpo infatti trasformerà le proteine in carburante solo in assenza degli altri due macronutrienti. Questo è, per farla breve, quello a cui puntano tutte le diete ad altissimo contenuto proteico e a bassissimo contenuto di carboidrati e grassi: questo tipo di diete, però, non considera il fatto che 1) il carico renale diventa effettivamente importante 2) è **INEVITABILE**, con questo sistema, andare ad attaccare anche la massa

magra.

Ma tralasciamo, per ora, questo elemento. Cominciamo col dire che, nonostante la demonizzazione (e a volte la mistificazione) subita dalle proteine, soprattutto quelle animali, negli ultimi anni, a volte per “cause nobili”, ad esempio per quanto riguarda il discorso degli allevamenti intensivi e le problematiche ambientali, le proteine sono una componente fondamentale a livello strutturale del nostro corpo.

Perché sono considerate così importanti in una dieta? Analizziamo adesso alcune delle peculiarità delle proteine che le differenziano dagli altri macronutrienti.

STRUTTURA MUSCOLARE

Si dice spesso che “i muscoli sono composti da proteine”, o che le proteine sono la componente di maggioranza del muscolo.

Sfatiamo un mito. I muscoli sono composti da:

- acqua (75%)
- proteine (16-20%)
- lipidi (3-7%)
- glicogeno (1%)

Oltre, in misura minore, altri componenti come la creatina e i fosfati.

Specifichiamo inoltre che esistono tre tipi di muscolo:

- muscolo liscio (presente nei visceri e nei grandi vasi sanguigni)
- muscolo cardiaco (cuore)
- muscolo scheletrico (quelli legati allo scheletro e quindi al movimento)

I primi due sono i muscoli *involontari*, mossi cioè da un automatismo del corpo. Il muscolo scheletrico è invece l'insieme dei muscoli volontari, ossia rispondenti a uno stimolo nervoso che parte dalla volontà dell'individuo.

L'introito proteico va a preservare la massa muscolare dall'auto-cannibalismo che potrebbe derivarne dalla carenza (come spiegato in merito al turnover proteico), inoltre aumentando il volume muscolare aumenta il metabolismo basale (la quota di calorie bruciate per mantenere le semplici funzioni corporee), incidendo quindi in maniera diretta sulla diminuzione della massa grassa a favore di quella magra.

T.I.D.

Uno dei fattori principali da considerare, per quanto riguarda la potenzialità dietetica delle proteine, è indubbiamente il T.I.D., ossia *Termogenesi indotta dalla dieta*. Cosa vuol dire?

Tutti i macronutrienti (carboidrati, grassi, proteine) devono essere scomposti, digeriti, per essere assorbiti dal flusso sanguigno e andare ad espletare le loro funzioni. La digestione in sé richiede un certo quantitativo di

energia, quindi di calorie: questa è la termogenesi.

Ogni nutriente ha un diverso indice T.I.D.:

-grassi: 2%

-carboidrati: 5%

-proteine: 25%

Assumendo quindi 100g di tonno, con un quantitativo proteico totale di 25g e un valore energetico di 4kcal per ogni grammo di proteine, useremo solo per digerire questo tonno 25kcal, cioè un quarto delle calorie totale ingerite. Comodo, no?

SENSO DI SAZIETÀ

Un altro elemento molto importante da considerare è la capacità delle proteine di stimolare il senso di sazietà. Può sembrare qualcosa di accessorio, invece è fondamentale per poter portare avanti una dieta senza inutili sofferenze (e senza gettare la spugna).

Possiamo classificare il senso di sazietà in due categorie: senso di sazietà a breve termine (*satiation*), ossia quello che si sviluppa mentre si sta mangiando o immediatamente dopo, e senso di

sazietà a lungo termine (satiety) che si riferisce invece alle ore successive all'ultimo pasto.

Ci sono circa 20 ormoni che operano in quelle parti del cervello dove si situano i recettori di appetito e sazietà. In particolare, tre di questi stimolano la sazietà o indirettamente, tramite i nervi che portano al cervello, o direttamente attraverso i vasi sanguigni.

-Quando il cibo riempie lo stomaco, soprattutto cibo voluminoso e ricco di acqua, stimola il pancreas a produrre un ormone detto PP, il quale dà il senso di sazietà per poche ore.

-Quando vengono consumate proteine e grassi, nel duodeno si libera la colecistochinina (CCK) che segnala al

cervello di smettere di mangiare: si spiega, quindi, perché sia i grassi che le proteine hanno un effetto saziante maggiore dei carboidrati.

-Nelle cellule della mucosa intestinale dell'ileo e del colon, le proteine stimolano la produzione di un altro ormone: il Peptide YY (PYY), attivo dopo un'ora o due dal pasto e resta alto per circa sei ore, limitando l'insorgenza dell'appetito.

Quindi le proteine producono sazietà sia a breve termine sia a lungo termine.

PARTIZIONAMENTO

Il partizionamento energetico è la destinazione d'uso delle nostre calorie ingerite nei diversi substrati energetici: in pratica, dove va a finire quello che mangiamo, se nel tessuto adiposo o in quello muscolare. In una dieta, ovviamente, siamo interessati ad aumentare il tessuto muscolare e a diminuire quello adiposo.

Il partizionamento è influenzato da diversi fattori:

-genetico (su cui non possiamo intervenire)

- assetto ormonale (su cui possiamo intervenire ma in maniera molto limitata, ad esempio con orari di sonno/veglia più regolari)

-alimentazione (su cui, ovviamente, possiamo intervenire)

Ed ecco il punto saliente: un pasto altamente proteico è in grado di veicolare meglio l'apporto calorico verso il tessuto muscolare e non quello adiposo, proteggendo al contempo la massa magra dalla consunzione causata

da un regime ipocalorico.

QUALI PROTEINE ASSUMERE?

C'è stato per molto tempo, ed è tuttora in corso, un dibattito su quale tipo di proteine sia meglio utilizzare. Vediamo di fare un po' di chiarezza sull'argomento

-PROTEINE VEGETALI O ANIMALI?

Il primo aspetto di questo “aspro dibattito” intorno alle proteine riguarda il concetto del vegetale/animale. Qui

non solo si interseca il discorso del valore nutrizionale della proteina in sé, ma anche una serie di concetti etici che, per quanto rispettabilissimi e condivisibili, poco hanno a che vedere con il discorso prettamente dietetico: è il caso di chi sostiene una dieta vegana come la migliore possibile e la più vicina alla natura primigena dell'uomo (senza contare ulteriori e più drastici derivati come il crudismo o il fruttarianesimo).

Ora: senza pretendere di avere la verità in tasca e senza fare propaganda pro o contro, bisogna però riconoscere che la maggior parte degli studi propende per ritenere l'introduzione delle proteine animali nella nostra dieta un passaggio

fondamentale nella nostra evoluzione, qualcosa che ha contribuito ad aumentare le facoltà cerebrali e fisiche dell'uomo e a renderlo l'homo sapiens che tutti oggi conosciamo.

Detto questo, sono meglio le proteine vegetali o quelle animali? Da un punto di vista meramente nutrizionale, c'è poca differenza tra le due: entrambe sono, alla fine della fiera, delle catene amminoacidiche. Dal punto di vista del loro valore biologico, ossia la presenza degli amminoacidi essenziali, più un alimento ha una composizione simile a quella umana maggiore sarà il suo valore: da questo punto di vista, il valore delle proteine animali è leggermente superiore a quelle vegetali,

in quanto le proteine animali presentano il quadro amminoacidico completo (sono presenti tutti gli amminoacidi essenziali) mentre nelle proteine vegetali c'è il cosiddetto amminoacido *limitante*, ossia mancante (o presente in dosi bassissime) che va a inficiare la sintesi proteica degli altri. Altro fattore "svantaggioso" è la presenza di altri nutrienti che vanno a rallentare l'assimilazione delle proteine vegetali. Infine, le fonti vegetali con maggior presenza di proteine, ad esempio i legumi, hanno anche una notevole quantità di carboidrati: ad esempio su 100 grammi di fagioli ho 20 grammi di proteine e il resto sono quasi esclusivamente carboidrati.

Resta ovviamente aperto il discorso sulla QUALITA' di proteine animali: non c'è alcun dubbio che siano da evitare certi alimenti, come le carni conservate, gli affettati, i wursterl, ricchi di grassi e di conservanti; le carni rosse troppo cotte e bruciacchiate che possono risultate tossiche; e invece da preferire i pesci come il pesce azzurro, magari cotto al vapore.

-PROTEINE IN POLVERE?

Nonostante il consumo di proteine in polvere sia in forte aumento, c'è un velo di diffidenza generalizzato. E' motivato?

Diciamolo subito: NO. L'introito di proteine è molto importante in quanto, come già spiegato, le proteine sono i mattoni del nostro corpo. Specialmente chi fa sport ha bisogno di aumentare l'introito proteico, causa la rottura continua della fibra muscolare e quindi la necessaria riparazione.

Quindi gli integratori di proteine non fanno altro che aumentare l'apporto proteico **SENZA** bisogno di mangiare di più e assumere quindi anche altri grassi, altri carboidrati, altre calorie.

In particolar modo, le proteine del siero del latte sembrano essere l'ideale: oltre agli effetti sulla massa muscolare hanno anche effetti benefici sull'organismo e sul sistema nervoso.

Sono commercializzate in tre forme: quelle concentrate, quelle isolate e quelle idrolizzate. La differenza è nella velocità di assorbimento, che va in ordine crescente. Preferibilmente è meglio assumerle dopo l'attività fisica, in quanto il corpo è più ricettivo e quindi i tessuti riparati saranno specificatamente quelli rotti durante l'allenamento.

2-FIBRE

Le fibre sono molto importanti nella nostra alimentazione.

Per poter comprendere bene l'argomento partiamo dai Villi intestinali, ovvero le cellule che compongono il nostro intestino. Esse continuano la digestione che inizia in bocca e poi nello stomaco; devono poi saper riconoscere i vari nutrienti le varie molecole; impedire l'ingresso di sostanze tossiche e dannose

nella circolazione sanguigna e infine assorbire i nutrienti. Quindi, si può dire che la nostra salute passa da una buona salute intestinale. La forma primaria di sostentamento arriva dagli acidi grassi saturi a media e corta catena degli alimenti di cui ci cibiamo (per la precisione acido acetico, acido proprionico e acido butirrico) ma più facilmente queste arrivano gli enterociti grazie alla digestione dei batteri intestinali, che sono in grado entrando in contatto con alcuni tipi di fibre alimentari di scomporle e trasformare in acidi grassi a corta catena. Le fibre diventano così il nutriente principale per i nostri enterociti. Un enterocita in salute oltretutto manda anche dei segnali al

nostro cervello di sazietà: dunque è molto più facile accorgersi che si è sazi quando le nostre cellule intestinali stanno bene piuttosto che quando mangiamo alimenti di bassa qualità e non ci rendiamo conto che stiamo introducendo troppe energie rispetto al nostro fabbisogno calorico. Ad esempio: i cereali integrali (a parità di calorie) non fanno dimagrire di più rispetto a quelli raffinati ma danno un senso di sazietà maggiore e quindi mangiare di meno, oltre ad una migliore qualità dell'alimento per via di una minore lavorazione.

Bisogna inoltre stare attenti il secondo a non venire a contatto con troppe sostanze dannose: per esempio se

mangiamo troppa carne, specie se lavorata, nel nostro intestino avvengono dei processi putrefattivi. Le fibre anche in questo caso velocizzano il passaggio di queste sostanze nell'intestino e gli enterociti vengono meno a contatto con queste sostanze dannose; altri tipi di fibre sono capaci di inglobarle e isolarle. C'è una correlazione diretta tra salute e protezione delle cellule intestinali rispetto al quantitativo di fibre che mangiamo.

Infine le fibre hanno anche un effetto positivo sui livelli di colesterolo, soprattutto quello cattivo il modo. Il corpo degrada il colesterolo attraverso la secrezione dei succhi biliari: le fibre chelano i sali biliari e non permettono il

normale riassorbimento da parte dell'organismo.

I livelli raccomandati di fibre alimentari sono intorno ai 30 grammi al giorno. Non è ideale né mangiarne meno né mangiarne di più, che potrebbe portare a costipazione e irritazione dell'intestino. Gli alimenti classici più ricchi di fibre sono la crusca d'avena o di grano, che si possono prendere attraverso cereali o direttamente a cucchiaini, magari mischiate nelle yogurt.

3-ACQUA

Anche sull'acqua si è sentito di tutto. Facciamo chiarezza.

Il nostro corpo è fatto per la maggior parte di acqua: circa il 70%, con percentuali che variano a seconda dell'età (in genere la quantità è decrescente col passare degli anni). L'acqua si perde giornalmente attraverso il sudore o urinando, quindi

dobbiamo per necessità di cose bere per ripristinare i fluidi corporei. L'importanza del restare bene idratati è fondamentale per tutti i processi chimici del corpo, sia durante un momento qualunque della giornata sia durante l'attività fisica. La quantità d'acqua è strettamente correlata al consumo calorico: si parla di circa un litro d'acqua ogni mille calorie, o di 30 decilitri ogni 10 chili. Ne consegue che il consumo non potrà mai essere uguale ogni giorno: c'è il giorno in cui ci si allenerà in maniera intensa e si dovrà bere molto di più. Non bisogna esagerare o forzarsi: i 2 litri d'acqua obbligatori al giorno, di cui tante volte si è parlato, non sono contemplati da

nessuna parte.

Sì, si può utilizzare l'acqua per dimagrire sfruttandola in maniera strategica: bere due bicchieri d'acqua prima di mangiare danno un maggiore senso di sazietà. Con un limone spremuto dentro, ancora meglio.

4-CONDIMENTI

I condimenti sono materie prime da scegliere con cura. I grassi animali e gli oli vegetali spremuti a freddo sono necessari per la salute: forniscono energia, favoriscono l'assorbimento delle vitamine liposolubili (A, D, E e K) e dei carotenoidi, proteggono nervi e cervello, nutrono la cute e la mantengono elastica. Ma riuscire a

mantenere il controllo è molto, molto difficile: quante volte abbiamo versato olio nell'insalata a pioggia? Quell'olio, anche se non sembra, finirà per pesare nel conteggio calorico giornaliero. Ma i condimenti non sono solo grassi, ce ne sono di scarsamente calorici, o addirittura a zero calorie, che possono dare sapore senza farci accumulare adipe.

Da evitare sono senza dubbio quelli di origine animale: burro, panna, strutto, dal punto di vista nutrizionale hanno un elevato tenore di acidi grassi saturi che tendono a far innalzare i livelli di colesterolo, come anche gli oli vegetali di cocco e di palma.

Da preferire senza dubbio i grassi

vegetali (olio di oliva e di semi spremuti a freddo e i semi oleosi in genere) con un elevato tenore di acidi grassi insaturi, che non fanno innalzare il colesterolo e, a seconda del tipo, ne possono addirittura contrastare la formazione. Ma attenzione, un singolo cucchiaino sono 90-100 kcal.

Infine, i condimenti migliori: erbe aromatiche e spezie, aceto e succo di limone. Praticamente zero calorie e multiuso.

5-VERDURA

L'insufficienza o la mancanza totale di verdure è uno degli errori più gravi in assoluto che si può fare in una dieta.

MAI lesinare sulle verdure! Le verdure hanno un elevato contenuto in acqua (dal 75% al 95% in peso), mentre carboidrati, proteine e lipidi sono presenti in piccole quantità.

Il contributo fornito da esse per il raggiungimento della quota energetica

giornaliera e' trascurabile, ma ecco che, come per altri alimenti che abbiamo visto, hanno il loro punto di forza nel potere saziante: un piatto di insalata prima di ogni pasto, anche a base di carboidrati, aiuta a riempire lo stomaco e a farci evitare il bis (sempre stando attenti ai condimenti, ovviamente).

L'importanza primaria delle verdure deriva dal loro apporto vitaminico-minerale. Vanno però scelte con attenzione: non basta mangiarne in quantità per soddisfare i fabbisogni giornalieri di tutte le vitamine e di tutti i minerali.

Ad esempio:

l'apporto di vitamine del gruppo B, a parte gli asparagi, e' quasi del tutto

inconsistente. La vitamina C, è presente in scarse quantità in alcune verdure mentre in altre è molto elevata. Alcune verdure come carote, spinaci, lattuga, radicchio, sedano sono invece ricche di caroteni (carotenoidi) precursori della vitamina A: in pratica permettono al nostro corpo di “costruirsi” tale vitamina. Tali sostanze sembrano inoltre avere un importante ruolo nella prevenzione di alcuni tipi di cancro ed alcune malattie croniche per le loro proprietà antiossidanti.

Per quanto riguarda i minerali, normalmente le verdure a foglia rappresentano una buona fonte di calcio e ferro, tuttavia, in quanto si trovano associati con altre sostanze, vengono

poco utilizzati dal nostro organismo.

Nelle verdure, soprattutto quelle a foglia, troviamo anche oligoelementi essenziali quali manganese, rame, zinco, importantissimi per il nostro organismo. Alcuni hanno azione antiossidante protettiva, altri ancora sono costituenti delle membrane cellulari, di molti enzimi ed intervengono nel metabolismo di carboidrati, proteine e lipidi.

Un altro elemento importante è il contenuto di fibre, di cui abbiamo parlato prima in separata sede.

Insomma, sì alla verdura, in tutti i pasti, di tutti i colori!

6-ZUCCHERI INTEGRALI

A cosa serve realmente lo zucchero?

Per molto tempo si è sentito dire che lo zucchero era fondamentale per sostenere l'attività dei muscoli o la funzionalità del cervello e così via. Non è tecnicamente sbagliato: quando si fa

attività fisica, il muscolo ha bisogno di glucosio per ottimizzare la prestazione, specie a una certa intensità; e il cervello è senza dubbio un organo che consuma tantissima energia in generale e in particolar modo zuccheri.

Quello che non veniva detto però è che gli zuccheri che servono ai muscoli e al cervello il corpo se li produce da solo partendo da alimenti più complessi che non sono necessariamente i dolci, le merendine, le bibite e così via, quanto la frutta, la verdura e cereali integrali. C'è stata, dunque, un'interpretazione distorta di un'informazione tecnicamente vera.

In realtà gli zuccheri veri e propri

nell'alimentazione quotidiana non hanno chissà quale valenza metabolica, ma sostengono soltanto una cosa: il palato. Sono buoni, sono gustosi, sono appaganti e danno un senso di soddisfazione. Non a caso quando si hanno momenti di sconforto, se ci si sono dolci in casa la tentazione di buttarcisi senza ritegno è molto forte. Questa è stata la grande trappola per la stragrande maggioranza delle persone. Nei secoli scorsi, infatti, cibi del genere erano molto rari sulle tavole delle persone comuni, sia per la lavorazione che per i costi. Nel corso dell'ultimo secolo, però, con l'avvento dell'industrializzazione del cibo (e in parallelo un conseguente calo della

qualità) e con una furbesca ricerca di mercato che ha individuato nello zucchero un fattore di dipendenza, lo zucchero è diventato parte integrante di, praticamente, ogni genere di cibo. Andando al supermercato e leggendo le etichette, si fa veramente fatica a trovare alimenti che non abbiano dello zucchero aggiunto.

Ecco che questa combinazione di due fattori, cioè la presenza sul mercato di una quantità enorme di cibi con zucchero e la nostra tendenza a utilizzare questi cibi per compensare gli aspetti negativi della nostra vita, ha creato una miscela esplosiva. In un paese come gli USA, summa del benessere occidentale, si

arriva a consumare fino a 70 kg di zucchero per persona all'anno.

In Italia, pur non essendo a questi livelli, siamo comunque al di sopra di quello che sarebbe il necessario. Se poi sommiamo a questo aspetto il fatto che la stragrande maggioranza dei cereali che assumiamo (la pasta, il pane, il riso, la pizza) sono raffinati, quindi viene tolta la fibra e dunque hanno una funzione all'interno del nostro corpo che se non si discosta di così tanto dallo zucchero, e sommiamo a tutto questo cibi come merendine, dolci vari, bevande zuccherate, viene fuori una quantità di carico di zucchero veramente al di sopra delle nostre capacità

metaboliche.

Quindi, cosa comporta questo? Tutta una serie di problematiche molto serie, spesso raggruppate col nome di “malattie del benessere”. Se c'è infatti una singola cosa che potremmo evitare di fare per migliorare le nostre abitudini alimentari sarebbe eliminare gli zuccheri dalla dieta quotidiana e mangiare cereali in quantità che variano a seconda dell'attività fisica, sempre al 100% integrali.

Lo zucchero raffinato è un acceleratore dell'invecchiamento tramite un processo che si chiama glicazione; aumenta i livelli di insulina che comporta un

maggior rischio di malattia cardiometabolica e probabilmente anche di alcuni tumori. Quindi, oltre ad essere un alimento nutrizionalmente quasi inutile, è anche potenzialmente dannoso.

Questo non vuol dire che vada eliminato al 100%, che ogni dolce debba essere demonizzato come il male assoluto. E' tutta una questione di abitudini quotidiane che devono diventare eccezioni. Perfino una volta al McDonald ogni sei mesi (e quella roba ha un carico di zuccheri spaventoso) non è qualcosa che ci uccide. Se poi lo zucchero è di tipo integrale, meglio ancora. Bisogna sempre gratificarsi: godersi l'eccezione senza sensi di colpa

all'interno di un regime regolato.

7-CARNE/PESCE

Carne o pesce? Carni bianche o carne rosse?

Facciamo una premessa: come già detto in precedenza, noi le dividiamo fra animali e vegetali ma il nostro organismo non fa questa differenza. Se mangiamo delle buone proteine vegetali abbinandole tra loro va benissimo, anche se il loro valore biologico non è ottimale.

Detto questo, poniamo l'accento su un fattore: la QUALITA'.

Ci interessa sapere 1) Da dove proviene la carne-il pesce 2) come è stato allevato l'animale 3) che tipo di mangime gli è stato dato. Spesso capita, alle persone che non controllano quello che comprano, di mangiare alimenti troppo salati con troppi conservanti che sono stati sottoposti ad antibiotici e anche troppi grassi saturi di scarsa qualità. Gli affettati e gli insaccati, ad esempio, da questo punto di vista solo deleteri: sono carni che hanno subito tantissime lavorazioni e sono zeppe di conservanti, senza contare che l'OMS le ha classificate come potenzialmente cancerogene. E' dura, perché sono

alimenti gustosi, ma se vogliamo farci un favore dovremmo eliminarli per sempre dalla nostra dieta. Poi, possiamo dire che un pollo allevato secondo criteri biologici, quindi all'aperto e in spazi abbastanza ampi, è senza dubbio meglio di uno allevato in batteria. La carne di una mucca di razza Chianina, allevata al pascolo secondo diversi standard, è senza dubbio meglio di una normale carne derivante da allevamento intensivo. Un pesce pescato in mare è molto meglio di un pesce d'allevamento (la differenza si vede molto nel salmone, ad esempio). Bisogna fare molta attenzione a tutto questo e anche essere disposti a spendere qualcosa in più, a volte parecchio di più. Ne va della

nostra salute.

Meglio carne bianca o rossa?

Il colore della carne è imputabile alla mioglobina, una proteina presente nei muscoli degli animali che permette loro di inglobare l'ossigeno per sostenere gli sforzi muscolari. L'aspetto cromatico della carne dipende dunque dalla diversa quantità di mioglobina contenuta: le carni con maggiori quantità di mioglobina sono rosse, quelle che ne contengono di meno sono bianche o comunque meno rosse. Più lo sforzo muscolare dell'animale è sostenuto (manzo, cavallo ecc) più la carne diventa rossa.

A livello proteico le differenze sono quasi nulle, entrambe hanno lo stesso

quantitativo. La differenza sta nell'apporto di lipidi e minerali: le carni bianche sono notoriamente più magre, con meno grassi saturi e meno colesterolo. Per contro la carne bianca ha meno ferro.

In definitiva, si consiglia solitamente di consumare più carne bianca che rossa durante la settimana, perché la bianca è più magra e l'apporto di proteine nobili è in sostanza uguale. Soprattutto se si hanno problemi di colesterolo e cardiovascolari e nei regimi dietetici ipocalorici, la carne bianca è da preferire.

8-GESTIRE I PASTI SECONDO LE PROPRIE INCLINAZIONI

Non fidatevi di chi dice “tassativamente 5 pasti al giorno”, “la colazione è sempre obbligatoria”, “saltare i pasti fa scendere il metabolismo e fa alzare il cortisolo”.

Da che cosa è dato il metabolismo? Da

diversi fattori.

Abbiamo il metabolismo basale, cioè tutti i processi interni del nostro corpo, quindi l'energia che il corpo consuma solo per stare fermo, in pratica; abbiamo poi lo stile di vita, l'attività lavorativa, l'attività sportiva che vanno influire su quanto consumiamo e infine anche quello che mangiamo può influire sul metabolismo totale.

Il 10% della spesa calorica giornaliera è data da quanto consumiamo nel digerire e assimilare gli alimenti. Come detto prima, le proteine sono il macronutriente che più necessita di energia per essere scomposto e

assimilato (circa un quarto delle calorie totali). Quindi, quando dicono che non mangiare abbassa il metabolismo è semplicemente perché scompare questa spesa energetica per assorbire gli alimenti.

In una persona che si è abituata a digiunare per qualche ora si attivano, nel suo organismo, gli ormoni antagonisti all'insulina; il sistema simpatico (quello che ci tiene svegli) aumenta a discapito di quello parasimpatico; si alza, è vero, anche il cortisolo, però esso ha un'azione lipolitica (mobilizza le riserve di grasso).

Quindi possiamo dire che si riduce tutto

a un'abitudine: se siamo abituati a mangiare due volte al giorno, ci verrà fame due volte al giorno; cinque volte, cinque volte fame al giorno. Periodi di digiuno fino a 18 ore porta un aumento della sensibilità insulinica quindi a parità di carboidrati l'insulina si alzerà meno e avremo un partizionamento calorico verso il muscolo e non solo verso il grasso.

Per finire, la discriminante è la quantità di calorie che ingeriamo attraverso il cibo che determina quanto spendiamo per assimilarlo. Il numero dei pasti è ininfluenza, quindi regolatevi su come meglio vi trovate.

PIANI

Vediamo ora alcuni esempi su come affrontare un sistema di dimagrimento efficace. Sia chiaro: tutto ciò che ho scritto finora è la base per qualunque tipologia di dieta che duri nel tempo. Non ci sono segreti o formule magiche, come già spiegato: tutto sta nel rispettare quei determinati parametri, conoscere cosa si sta mangiando e usare degli accorgimenti per limitare il senso di

fame.

Innanzitutto, bisogna calcolare il fabbisogno calorico giornaliero. Per farlo basta una delle tante app che si trovano, anche gratuitamente, sui vari store. Dopodichè, calcolare un ammontare di calorie inferiore di circa il 25% la prima settimana (più impattante) e del 15-20% le successive. Nella prima settimana, infatti, si deve sfruttare la motivazione psicologica per dare una scossa al metabolismo e si può quindi sviare dalla partizione perfetta dei macronutrienti dando priorità alle proteine e riducendo carboidrati e lipidi.

Ricordatevi: non c'è altro modo per avere il controllo su quello che si mangia del **CONTARE LE CALORIE**. Chi dice “mangia quanto vuoi di quell'alimento” dice una fregnaccia, perché anche se si trattasse di proteine, quindi con 25 calorie su 100 bruciate per digerirle, le altre 75 ci sono e contano.

Questa prima settimana sarà quindi a base di:

- pesce
- carne bianca
- uova
- carne rossa più magra possibile e di qualità (meglio se poco cotta o cruda)

- verdure
- legumi

Andiamo quindi a eliminare gli alimenti più ricchi di carboidrati e grassi: non li azzeriamo, però, poiché le proteine vegetali (fagioli, lenticchie, ceci, tofu) hanno anche un buon quantitativo di carboidrati. Azzerare un macronutriente come vogliono le diete low carb più aggressive (tipo Dukan o chetogenica) porta sì un dimagrimento immediato maggiore, ma bastano due settimane di questo regime e l'impulso della fame si manifesterà con tale violenza da essere quasi impossibile resistere (e avremo lì cellule ed enzimi coi loro recettori tesi

al massimo pronti a metabolizzare ogni singola molecola, così da rimettere su più grasso di prima).

Nelle settimane successive si tornerà ad aggiungere gli alimenti ricchi di zuccheri come pane o pasta (SEMPRE integrali) e la frutta. L'importante sarà, come al solito, **CONTARE LE CALORIE**.

L'apporto calorico dovrà essere crescente col passare del tempo: nella seconda settimana avremo un giorno con un apporto calorico normale, nella terza settimana due giorni, nella quarta tre giorni e così via. Quando arriverete a uno stallo, cioè un punto in cui vi accorgete di non dimagrire più, riniziate questo ciclo dall'inizio.

Per il resto, basta applicare le piccole regole e strategie che ho elencato, tanti mattoncini che vanno a costruire un regime regolare: eliminare tutto ciò che, oltre ad essere di scarso valore nutrizionale, è potenzialmente dannoso (salumi, insaccati, dolci industriali, bibite gassate); ricordarsi di essere iper-parsimoniosi coi condimenti; ricordarsi di bere un bicchiere d'acqua prima di mangiare, così come della verdura; bere tè verde e caffè, meglio se non zuccherati, dato il loro potere termogenico; e soprattutto fare molto movimento, di diverso tipo (sia aerobico, che brucia per lo più grassi, sia anaerobico, che brucia per lo più

carboidrati) nella maniera più regolare possibile.

Se seguite tutte queste regole i risultati non tarderanno ad arrivare.

PROGRAMMA SETTIMANALE

PIANO SETTIMANALE PER LA PRIMA SETTIMANA

Vediamo adesso un piano adatto alla prima settimana della nostra dieta, un parziale scarico di carboidrati e lipidi abbinato a un regime ipocalorico. Questo modello sarà poi replicabile nelle settimane successive introducendo, a giorni alterni, un giorno normocalorico (prima settimana nessuno, seconda settimana la domenica, terza settimana mercoledì e domenica e così via) dove poter mangiare pasta o riso (integrali) o

anche un pezzetto di cioccolato, fino ad arrivare allo stallo. Quando non riuscite più a scendere di peso, riniziate da capo.

lunedì

Colazione:

- caffè (nb: come ho già detto, nell'ottica di gestire i pasti secondo le proprie inclinazioni, ho trovato premiante sull'allenamento mattiniero bere esclusivamente un caffè con un cucchiaino di zucchero. Se invece siete abituati a fare colazione, aggiungete una fetta biscottata con marmellata a 0 zuccheri)

Pranzo:

- fagioli borlotti (buon contenuto proteico unito a carboidrati)

- insalata a foglia mista condita con limone, aceto e un cucchiaino d'olio (prima dei fagioli)

Cena:

- tartare di carne condita con sale, pepe, un cucchiaino d'olio, limone, capperi, cipolla e uovo
- carote

martedì

Colazione:

- caffè

Pranzo:

- lenticchie in umido
- insalata a foglia mista condita con limone, aceto e un cucchiaio d'olio (prima delle lenticchie)

Cena:

- Salmone in padella con Philadelphia light ed erba cipollina
- Finocchio crudo

mercoledì

Colazione:

- caffè

Pranzo:

- bistecca di seitan
- insalata a foglia mista condita con limone, aceto e un cucchiaino d'olio (prima del seitan)

Cena:

- Pollo con limone, zenzero e salsa di soya
- broccoli

giovedì

Colazione:

- caffè

Pranzo:

- fagioli cannellini all'uccelletto
- insalata a foglia mista condita con limone, aceto e un cucchiaino d'olio (prima del seitan)

Cena:

- carne salada in carpaccio, rucola e grana

venerdì

Colazione:

- caffè

Pranzo:

- ceci e rosmarino
- insalata a foglia mista condita con limone, aceto e un cucchiaino d'olio (prima del seitan)

Cena:

- Hamburger di chianina con tabasco
- Patate lesse e prezzemolo

sabato

Colazione:

- caffè

Pranzo:

- minestra d'orzo senza pancetta
- insalata a foglia mista condita con limone, aceto e un cucchiaino d'olio (prima della minestra)

Cena:

- Uova sode
- Asparagi

domenica

Colazione:

- caffè

Pranzo:

- fagioli bianchi di spagna al pomodoro
- insalata a foglia mista condita con limone, aceto e un cucchiaino d'olio (prima dei fagioli)

Cena:

- Gamberi allo zafferano
- Finocchi

E ricordatevi: questa dieta è stata impostata per garantire un sacrificio alimentare quanto più limitato, ma se non sentite in alcun modo i morsi della fame aumentare, vuol dire che non state dimagrendo. Riducete le porzioni o riducete i condimenti.

