

TE LA
DO IO
LA
DIETA
ZONA!

GABRIELE
BURACCHI

Tutto quello che serve sapere sulla
dieta Zona per vivere magri e sani

Te la do io la

Dieta Zona!

**Il grande libro sulla dieta Zona e le
varianti**

Gabriele Buracchi

Indice degli Argomenti

Prefazione.

Capitolo 1. Introduzione.

Capitolo 2. La Zona in sintesi.

**Capitolo 3. Indice Glicemico e
dintorni.**

Capitolo 4. Il Blocco ed i blocchetti.

Capitolo 5. Glicemia, tra Insulina e Glucagone.

Capitolo 6. I carboidrati.

Capitolo 7. Le Proteine.

Capitolo 8. I Grassi.

Capitolo 9. Le 7 categorie degli alimenti per scegliere al meglio.

Capitolo 10. Dimagrire velocemente, ecco svelato il segreto.

Capitolo 11. Dieta Zona in pratica.

Capitolo 12 Le varianti della Zona.

- Mediterranea**
- Vegetariana**
- Vegana**
- Detox**
- Paleo**

Capitolo 13. Il Rilassamento e la Meditazione.

- Mindfulness**
- Training Autogeno**

Appendice.

- Calcolo del Metabolismo Basale.**
- Il dispendio energetico in varie attività fisiche.**
- Calcolo dei Blocchi per la donna.**
- Calcolo dei Blocchi per l'uomo.**

Per saperne di più sul dr. Gabriele Buracchi, Nutrizionista e

Psicologo leggi il suo curriculum:

<https://dietazonaonline.com/curriculum-vitae-dott-buracchi>

Parlare della **dieta Zona** per me che la ho proposta per anni ai miei pazienti in ambulatorio e che adesso continuo a proporla dal mio sito

<http://dietazonaonline.com> è allo stesso tempo un piacere ed un impegno, nonostante questo non sia il primo libro che ho scritto in

proposito.

È un piacere perché nel marasma di **pseudo diete spesso nocive per la**

salute, parlare della Zona, con le sue basi scientifiche e con i risultati che ho

visto negli anni su migliaia di persone, è senz'altro una grossa

soddisfazione perché so di proporre qualcosa di serio, molto più di una

semplice dieta.

È allo stesso tempo un impegno perché voglio evitare in tutti i modi il

rischio che sempre si corre quando si scrive, di non essere troppo

approfondito per un verso e di essere troppo difficile da comprendere per

chi non è del mestiere.

Cerco quindi di seguire un percorso logico, parlando prima della storia

della dieta Zona e del suo ideatore, il professor Barry Sears che ho avuto l'onore di conoscere e che ha scritto anche la prefazione di un mio

vecchio libro, oggi esaurito, sull'argomento Zona in particolar modo rivolto all'alimentazione dei bambini.

3

Successivamente illustro i principi fondamentali con una piccola

appendice su alcuni aspetti fondamentali

della dieta Zona, cioè l'attività fisica ed il rilassamento.

Buona lettura e soprattutto buona dieta Zona.

4

Capitolo 1. Introduzione.

La dieta Zona nasce dagli studi del Prof. Barry Sears, nato a Long Beach

il 6 giugno 1947.

Barry Sears si è laureato in biochimica ed è stato ricercatore presso la

Boston University School of Medicine

ed il Massachusetts Institute of

Technology. Attualmente è Presidente della “Research Inflammation

Foundation“.

Ha dedicato una buona parte della sua quarantacinquennale attività di

ricerca allo studio dei Lipidi, i Grassi e, come dice lui stesso nella sua biografia, il punto di svolta delle sue ricerche risale al 1982, anno in cui il Premio Nobel per la Medicina fu attribuito per scoperte sul ruolo di

particolari ormoni detti Eicosanoidi, che giocano un ruolo fondamentale

nello sviluppo di disturbi
cardiocircolatori, diabete, malattie
autoimmuni e cancro.

Dal momento che gli Eicosanoidi
vengono prodotti a partire dai grassi

alimentari, Barry Sears cominciò a
ragionare sul fatto che si sarebbero

potuti applicare i principi della
somministrazione di farmaci per via

5

endovenosa all'alimentazione, al fine di
controllare queste risposte

ormonali eccezionalmente potenti, *con*

la precisione di un raggio laser.

In sintesi, usare il cibo come un farmaco. Da queste considerazioni nasce la Dieta Zona.

Questo ha elevato il cibo dal semplice ruolo di fonte di calorie ed

energia, al ben più importante ruolo di farmaco estremamente potente

nella regolazione della nostra salute.

Ha pubblicato 40 articoli scientifici ed ha 14 brevetti, negli Stati Uniti, nel settore dei sistemi di somministrazione di farmaci per via

endovenosa e sulla Autore di numerosi libri che hanno venduto più di 6

milioni di copie negli Stati Uniti e che sono stati tradotti in 22 lingue. Il suo primo libro “The Zone: A Dietary Road Map” è del 1995, ed è

stato tradotto in italiano con il titolo “Come raggiungere la zona”.

regolazione ormonale per il trattamento di disturbi cardiocircolatori.

Autore di numerosi libri che hanno venduto più di 6 milioni di copie

negli Stati Uniti e che sono stati tradotti in 22 lingue.

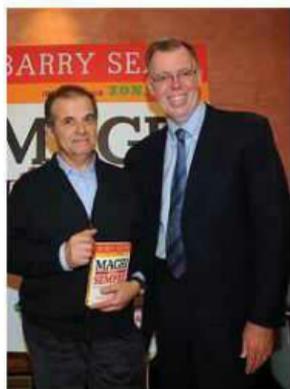


Con Barry Sears alla
presentazione del mio
libro con la sua prefazione



I relatori del secondo "Science in Nutrition International Congress"

Il dr. Buracchi (terzo da sin.)
con Barry Sears al Congresso
"Science in Nutrition"



Con Barry Sears alla
presentazione del libro
"Magri per sempre"

**Voglio sottolineare che la parola
"Zona" è una parola utilizzata in
Farmaceutica per indicare la quantità
di un farmaco necessaria**

affinché quest'ultimo sia efficace.

Una quantità inferiore sarebbe inutile,

una superiore dannosa.

Secondo Sears, dunque, anche il cibo va ingerito in quantità e con tempi

che consentano di ottimizzare la sua efficacia.

Dopo anni che seguivo i criteri della Dieta Zona nella mia attività

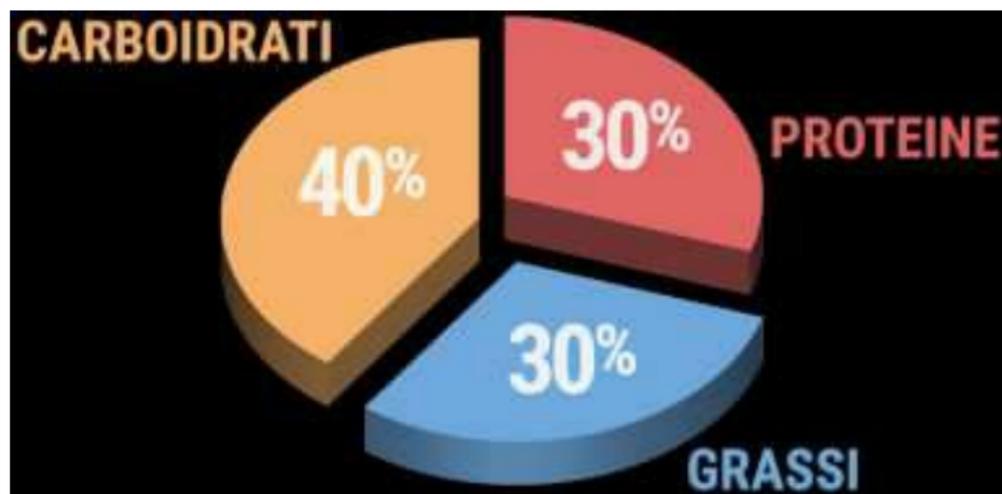
professionale ho finalmente avuto il piacere di conoscere personalmente

il professor Barry Sears sia a dei seminari da lui tenuti sia, soprattutto, ad un Congresso Internazionale cui abbiamo partecipato entrambi.

Barry Sears ha scritto anche la prefazione ad un mio libro ormai esaurito

che tratta della dieta Zona.

7



Lo ringrazio per la stima che mi ha dimostrato.

L'attenzione del Dr. Barry Sears si concentrò su una particolare

categoria di potenti ormoni:

gli **Eicosanoidi**, sostanze biologiche che controllano moltissime

funzioni organiche come il sistema cardiovascolare e quello

immunitario, controllando i depositi di grassi.

Questi ormoni esistono in due forme: quelli “buoni” (vasodilatatori) e

quelli “cattivi” (vasocostrittori), l'equilibrio tra i due garantisce le

normali funzioni cardiocircolatorie.

Proprio dagli studi sugli effetti biologici degli Eicosanoidi nasce la Dieta Zona con la sua ripartizione in nutrienti:

40% Carboidrati

30% Proteine

30% Grassi

8

Questa ripartizione ha l'obiettivo di tenere sotto controllo la produzione organica di tali ormoni.

Proprio su queste premesse si fonda,

diversamente a quanto ci hanno

abituato altre diete, il quasi disinteresse della Dieta Zona verso l'introito calorico giornaliero.

Ma dato che comunque una regola a quanto si mangia va data, Barry

Sears introduce il concetto di “**BLOCCHI**”, ognuno dei quali composto dall'anzidetta ripartizione percentuale (40-30-30) assieme all'attenzione verso la “risposta glicemica” che ogni alimento provoca a livello del

sangue –la Glicemia– e, di conseguenza, sui livelli di Insulina.

Da questo consegue una particolare attenzione da parte di questo stile

alimentare e di vita verso i Carboidrati ad alto Indice Glicemico IG

come il pane e simili quali la pizza, la pasta ecc. che, dal secondo

dopoguerra, sono diventati la base dell'Alimentazione all'Italiana

nonostante che non abbiano assolutamente niente a che fare con la Dieta

Mediterranea come certe fonti, o disinformate o interessate, cercano di

farcì credere.

Nasce così la **Zona Italiana**, che segue comunque i criteri 40/30/30 di quella originaria americana, ma introduce nelle sue tabelle nutrizionali

9

anche alimenti tipicamente mediterranei, pur classificandoli tra le “fonti privilegiate, quasi privilegiate e quelle svantaggiose”.

In questo modo, chiunque si avvicina a questo stile alimentare magari

solo per dimagrire velocemente, non è necessariamente costretto a

rinunciare, ad esempio, alla mitica fetta di pane e pomodoro o agli

spaghetti alla pommarola, ma è comunque informato e consapevole sia

di quanto di certi alimenti gli spetti per mantenersi nel famoso rapporto

40/30/30, sia di quanto sia conveniente usare con moderazione tali

alimenti privilegiando frutta e verdura come fonti di Carboidrati.

Sicuramente questa versione italiana della **Dieta a Zona Mediterranea**

è molto più “accessibile” anche per chi

è da sempre abituato a far

colazione con caffè e cornetto e a pranzare con un bel piatto di pasta

seguito dalla “scarpetta” col pane, magari credendo in buona fede di

seguire la Dieta Mediterranea.

Ma questa Dieta Zona Mediterranea funziona rispetto alla falsa Dieta

Mediterranea che si è affermata nel dopoguerra con il suo 60-65% di

carboidrati, 15-20% di proteine e 15-20% di grassi?

A partire dalla mia esperienza maturata in tanti anni di lavoro

ambulatoriale in Toscana come Nutrizionista, devo dire in maniera netta che funziona e che funziona davvero bene.

Permette di dimagrire velocemente, mangiando anche il maniera

abbondante e senza più riprendere il peso.

E, giudicandola anche come Psicologo, posso dire che funziona bene

proprio perché non sradica le persone dalle proprie abitudini

costringendole a mangiare alimenti assurdi o a doversi nutrire di

integratori o, magari, facendo loro soffrire la fame, ma le instrada piano piano su nuove abitudini che divengono piacevoli ed apprezzate man

mano che si vedono i risultati.

Se si hanno quindi timori o non si vuole rinunciare definitivamente alla

fettina di pane o al dolce della nonna, si può cominciare ad avvicinarsi a questo nuovo stile alimentare, la Zona

Mediterranea o Italiana, di cui si parla ampiamente in questo libro.

Mente Sana in corpo Sano

È bene poi non dimenticare che la Dieta Zona è (dato non secondario) è

la miglior strategia nutrizionale non solo per dimagrire velocemente, ma

per migliorare la salute psico-fisica, per ridurre il rischio di incorrere in 11

malattie croniche degenerative infiammatorie, per migliorare le

performance sportive e per rallentare

l'invecchiamento.

La cosa bella e che la distingue la Dieta Zona da tutte le altre diete, è che non richiede l'assunzione di alcuna medicina, intruglio o “compressa

miracolosa”, dato che usa soltanto, nel modo più corretto, il farmaco più

potente presente in natura: “il cibo“.

In fondo il Dr. Barry Sears ha solo dato concretezza a quello che

Ippocrate (460-377 a.C) affermò ai suoi tempi:

“Fa che il cibo sia la tua medicina e la

medicina il tuo cibo”

Ma se, tuttavia, la Zona Italiana si limitasse a prendere in considerazione l'alimentazione soltanto, pur con il suddetto rapporto 40/30/30, finirebbe forse con l'essere solo una dieta dimagrante anche se profondamente migliore delle altre.

Se, indubbiamente, gli aspetti alimentari giocano un ruolo fondamentale,

per Barry Sears sono però altrettanto importanti anche l'attività fisica

praticata in modo oculato e non competitivo, e il rilassamento mentale,

altri due “strumenti” indispensabili per controllare la Glicemia e quindi

gli Eicosanoidi, come si dice in molte parti di questo libro. E, d'altra

12

parte, anche qui va riconosciuto al dr. Sears di aver dato concretezza

anche ad un'altra famosa frase di Ippocrate:

“Se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di

nutrimento ed esercizio fisico, né in difetto né in eccesso, avremmo

trovato la strada per la Salute”

Capitolo 2. La Zona in sintesi.

Alcuni pensano che la Dieta Zona sia complicata, ma in realtà si tratta di seguire poche e semplici regole, valide anche per la Dieta Zona

Vegetariana e Vegana ed anche per le varianti Detox e Paleo di cui si parla nel libro.

1) Ad ogni pasto vanno assunte le giuste proporzioni di carboidrati,

proteine e grassi (il cui rapporto in calorie deve essere 40%-30%-30%).

2) Tra un pasto e l'altro non devono trascorrere più di 4/5 ore. Se passa un tempo superiore, va fatto uno spuntino. In questo modo la

giornata è composto di almeno 3 pasti principali e 2 spuntini.



3) E' importante ridurre quanto più possibile il consumo di dolci, pane, pasta, riso e cereali raffinati che sono ad alto indice glicemico e quindi forti stimolatori d'insulina.

4) E' essenziale mangiare molta verdura e frutta a basso indice glicemico, cioè carboidrati che stimolano l'insulina in modo graduale.

5) Per dar luogo ad una risposta ormonale adeguata, lo spuntino dev'essere composto almeno da un blocco completo, ovvero da blocchetto di carboidrati, uno di proteine e uno di grassi.

6) L'ultimo spuntino è quello serale

(prima di coricarsi), a meno che non si sia cenato entro le 2/3 ore precedenti.

14

Come si deduce dalla prima regola, la Dieta Zona si diversifica dalla classica piramide alimentare che impone alla sua base i carboidrati (pasta, pane, cereali ecc.), piramide alimentare frutto di concezioni scientifiche superate.

Rispetto a quella che viene fatta passare

per Dieta Mediterranea, la Dieta Zona ridurrebbe le dosi dei carboidrati. In realtà, se si leggono gli studi che sono alla base della Dieta Mediterranea, ci si accorge di come

proprio la Dieta Zona ne interpreti al meglio i risultati.

In effetti è particolarmente interessante proprio la Piramide Alimentare

in Zona che qui proponiamo e che, oltre a sottolineare l'importanza

dell'attività fisica e dell'acqua, evidenzia la necessità di assumere ogni giorno alimenti ricchi di Omega-3, come il pesce o la frutta secca.

Gli alimenti che devono costituire la base fondamentale della nostra

alimentazione e quindi essere la base della nostra piramide alimentare a

Zona Mediterranea sono la frutta e la verdura e non, come fanno alcune

piramidi alimentari probabilmente “sponsorizzate” da gruppi

agroalimentari, la pasta, il pane od addirittura i biscotti, alimenti ad

elevato Indice Glicemico e poverissimi di sostanze utili come vitamine e

sali minerali.

Dobbiamo poi consumare la giusta dose di proteine che possono essere

tanto di origine animale quanto vegetale (una corretta alimentazione in

Zona è alla portata anche di Vegetariani e Vegani) ed infine i grassi che

devono essere il più possibile mono o polinsaturi. Di particolare rilievo

l'olio di oliva e la frutta secca.

È quindi bene ridurre al massimo carni rosse o grasse così come pane,

pasta o riso, per non parlare degli
alcolici e dei dolci che sarebbe bene

eliminare dalla nostra dieta. Non a caso
la Piramide alimentare li mette

in alto, nella Zona di pericolo, in rosso.

Mangiare seguendo questa Piramide
Alimentare in Zona Italiana apporta

benefici sia nel breve che nel lungo
periodo e può prevenire l'insorgere

di molti problemi di salute.

Come sopra accennato, la piramide
alimentare va bene anche per la

Zona Vegana e per la Zona Vegetariana, dato che quello che cambia è

solo la provenienza delle proteine che saranno di origine vegetale e non

animale. Per il resto, cioè per carboidrati e grassi, non cambia nulla.

Zona consigli pratici.

Questi consigli pratici non vogliono essere la soluzione di tutti i

problemi. E' comunque necessario rispettare le varie regole della Zona e

farle diventare un'abitudine piacevole. Possono comunque essere utili e

farci ottenere i risultati che vogliamo con più facilità.

1) Masticare il cibo con calma, senza pensare ad altro. Essere

Consapevoli del cibo che mangiamo ci fa sentire più sazi. Il segnale di

sazietà infatti giunge dallo stomaco al cervello dopo circa 20 minuti

dall'inizio del pasto.

2) Per vincere un attacco di fame improvviso e non rischiare di mettere

in bocca qualsiasi cosa sia a portata di mano, tenere in frigorifero

qualcosa che sia in Zona o lo diventi facilmente. Uno Yogurt magro, del

Salmone affumicato, delle Mandorle, delle barrette 40/30/30. Avere

sempre a disposizione vari tipi di frutta, magari un misto di frutti di

bosco e poi insalata di mare o gamberetti lessati, verdure crude o

grigliate, dolcetti al tofu o alla farina di lupino in Zona. Questi,

naturalmente, sono solo alcuni esempi.

3) I cibi integrali non hanno proprietà dimagranti ma, essendo ricchi di

fibre, aiutano a saziarsi più velocemente di quelli raffinati.

4) Bere acqua durante la giornata (circa 1 litro e 1/2 o 2) facilita la

diuresi. L'acqua inoltre se bevuta a tavola, contrariamente a quando si

17

pensi, aiuta a saziarsi più in fretta e non rallenta affatto l'azione dei

succhi gastrici durante la digestione.

5) Gli eventuali “sgarri alimentari” non si recuperano con il digiuno.

Saltando un pasto si arriva a quello successivo con una fame eccessiva

che soddisferemo senza rendercene conto. È meglio recuperare,

semplicemente facendo il pasto successivo in Zona. Se proprio abbiamo

esagerato, riduciamo di un blocco il pasto successivo.

6) Cucinare più porzioni in una volta sola e dividere poi il tutto in

porzioni ridotte che verranno messe in

singole vaschette nel freezer. In

questo modo non ci sarà il rischio di eccessi dovuti al fatto di non voler far avanzare una pietanza, mangiando più del dovuto.

7) Ci invitano a cena? Fare, prima di andare, uno spuntino da 1 blocco.

Questo ci permette di tamponare i morsi della fame e non rischiare a

tavola di abbuffarsi di antipasti e crostini serviti prima della cena.

Bastano uno yogurt magro e della verdura cruda. Per il pasto fuori casa

adottare il metodo ad “occhio” o quello del piatto di cui si parla oltre nel libro.

8) È bene vivere il momento del pasto come un rito. È importante

concentrarsi sul cibo che stiamo mangiando (mai mangiare davanti alla

18

TV, parlando al telefono, facendo videogames), per alzarsi soddisfatti e

con la sensazione di aver mangiato a sufficienza.

9) Prima di andare a fare la spesa, prepararsi a casa una lista degli

alimenti che veramente ci servono;
questo ci permette di non cadere

nelle tentazioni di offerte che sono ben
lontane dalle nostre vere

necessità. Spesso è solo cibo spazzatura.

10) Per non farsi tentare dai cibi ad alto
Indice Glicemico, quando si fa

la spesa è consigliato non andare a
stomaco vuoto. Un'altro trucco è

quello di fare il giro del supermercato al
contrario, in modo che gli

articoli più voluminosi, solitamente
esposti verso l'uscita, siano messi

subito nel carrello e diano un'idea di abbondanza. Scegliere nei limiti

del possibile prodotti biologici, di stagione, a chilometro 0.

11) Non saltare mai la prima colazione. Saltarla significa esporsi al

classico calo di zuccheri (e del rendimento psicofisico). Fare sempre

anche lo spuntino di mezza mattina per non arrivare a pranzo con la

fame.

12) Saperi e profumi giocano un ruolo importante nella sensazione di

sazietà. Contrariamente a quello che si può pensare, con un piatto

gustoso è più difficile eccedere, perché si è presto soddisfatti. Un cibo

19

troppo semplice a volte induce a esagerare in quantità perché dà l'idea di essere meno nutriente.

13) Privilegiare cibi da mordere e sgranocchiare perché in genere sono

quelli più gustosi e più appaganti, richiedono più tempo per essere

consumati e quindi danno maggiore

sazietà e inoltre aiutano a scaricare lo Stress.

Capitolo 3. Indice Glicemico e dintorni.

L'Indice Glicemico è un fattore fondamentale. Perché non è

indifferente il tipo di carboidrato che mangiamo? Perché non è la stessa

cosa mangiare ad esempio un etto di insalata ed un etto di pasta? E

perché la prima è senz'altro una fonte di carboidrati molto migliore della seconda? A parte l'enorme importanza

delle vitamine, degli

antiossidanti, dei sali minerali e delle fibre che l'insalata (presa qui ad esempio delle verdure) contiene e che invece la pasta contiene solo in

maniera insignificante, una differenza fondamentale è costituita dalla

velocità diversa con cui questi due alimenti fanno salire la glicemia,

provocando di conseguenza una diversa produzione di Insulina. Tutto

20

questo dipende da un fattore molto

importante, l'Indice Glicemico,

messo a punto agli inizi degli anni '80
ma purtroppo tutt'oggi ignorato o

misconosciuto anche da molti “esperti”
del settore.

Per capire cosa è l'Indice Glicemico
(I.G.), prendiamo in considerazione

una tazza di zucchero, una galletta di
riso, del pane, delle ciliege, delle
zucchine, ed infine un foglio di carta –
magari quello su cui il vostro

nutrizionista di fiducia ti ha scritto la
dieta – in ogni caso abbiamo preso un
CARBOIDRATO – o idrato di carbonio

o glucide o glicide, che

possiamo anche chiamare più
confidenzialmente zucchero. Gli
zuccheri,

infatti, non sono solo quegli alimenti che
appaiono dolci al gusto.

In natura esistono molti tipi di
carboidrati, ovvero di zuccheri. Alcuni,

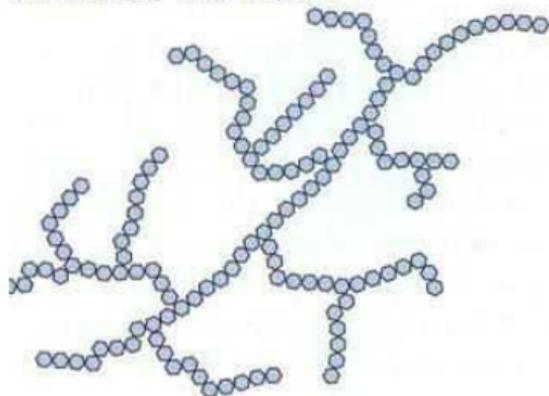
come la cellulosa, le pectine, le
emicellulose, nonché una ampia gamma

di gomme e mucillagini di varia origine,
rientrano tra le fibre, ovvero

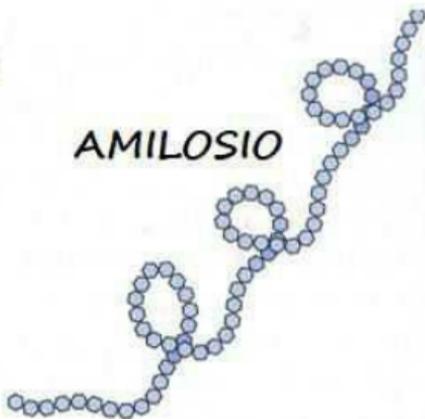
non sono digeribili e quindi sono

inutilizzabili a scopo energetico dal nostro organismo. Sono soltanto “zavorra”, ma zavorra preziosa per altre funzioni che svolgono. Eppure la cellulosa, utilizzata per fare la carta, è costituita da molecole di glucosio proprio come gli spaghetti. Soltanto che il tipo di legame chimico con cui queste molecole di glucosio sono legate tra loro le rende per noi inutilizzabili.

AMILOPECTINA



AMILOSIO



Peccato, perché mentre gli spaghetti contengono in percentuale ridotta

anche altre sostanze, la cellulosa contiene solo glucosio. Fatto è che il

nostro apparato digerente non è in grado di scindere i legami che

uniscono queste molecole di glucosio, cosa che invece riesce benissimo

ai ruminanti e agli erbivori in generale.
Per loro la cellulosa è un buon

cibo che consente loro di vivere. I
carboidrati per noi assimilabili

vengono classificati, da un punto di vista
nutrizionale, come “semplici”

o come complessi”. Tra quelli
complessi, oltre alle fibre, ricordiamo

l'amido, costituito da polimeri di
glucosio lineari (amilosio) e ramificati
(amilopectina) in proporzioni variabili.

I carboidrati

semplici,

comunemente detti

zuccheri,

comprendono i

monosaccaridi quali il glucosio, il
composto organico più diffuso in

natura – e il fruttosio, – lo zucchero
della frutta, presente in molti frutti e in
alcuni tipi di miele -, e i disaccaridi,
quali il saccarosio – il comune zucchero
da cucina estratto dalla barbabietola o
dalla canna da zucchero

22

-, il maltosio – costituito da due

molecole di glucosio unite tra loro

attraverso legami α (1 \rightarrow 4) e che in natura si trova in quantità discrete

solamente nei semi germogliati – e il lattosio – lo zucchero del latte – .

Pur essendo già presenti naturalmente negli alimenti primari, gli

zuccheri in forma raffinata vengono utilizzati come tali (saccarosio) o

incorporati in alimenti e bevande per aumentarne la gradevolezza, grazie

al loro gusto dolce.

Fino a non molto tempo fa si riteneva che la velocità di assorbimento dei carboidrati dipendesse dalla loro maggiore o minore complessità.

Sembrava logico ritenere che la pasta, composta prevalentemente da

lunghe molecole di glucosio unite tra loro, richiedesse molto più tempo

per entrare in circolo rispetto, ad esempio, al fruttosio, lo zucchero

estratto dalla frutta, che è uno zucchero semplice.

Controllando l'aumento della glicemia

dopo l'ingestione di un alimento,
tuttavia, ci si è accorti che l'organismo
segue logiche diverse da quelle
di alcune teorie, logiche che
determinano maggiori o minori capacità
di
farci ingrassare, ma non solo.

L'organismo, infatti, assimila i
carboidrati in base al loro Indice

Glicemico (I.G.) , che rappresenta la
velocità con cui aumenta la

glicemia, (cioè lo zucchero nel sangue) dopo aver consumato 50 grammi

del carboidrato in questione. La velocità è espressa percentualmente

prendendo il glucosio (50 g.) come punto di riferimento, ovvero

attribuendogli il valore di 100.

Questo avviene perché l'organismo umano può utilizzare gli zuccheri

ingeriti, di qualsiasi tipo essi siano, solo trasformandoli tutti in glucosio.

A volte, specialmente in Italia, si trovano tabelle dell'I.G. che prendono il

pane come base 100. In questo caso basta moltiplicare il valore per

0,73 per ottenere il valore nella scala del glucosio.

Se l'alimento esaminato ha un indice glicemico pari a 50, questo

significa che l'alimento preso in esame innalza la Glicemia con una

velocità pari alla metà di quella del glucosio, mentre se è di 25, la

velocità sarà pari a un quarto, e così via. Andando a vedere l'I.G. di vari alimenti si scoprono così alcuni dati di fatto che non erano neppure

concepibili solo pochi anni or sono.

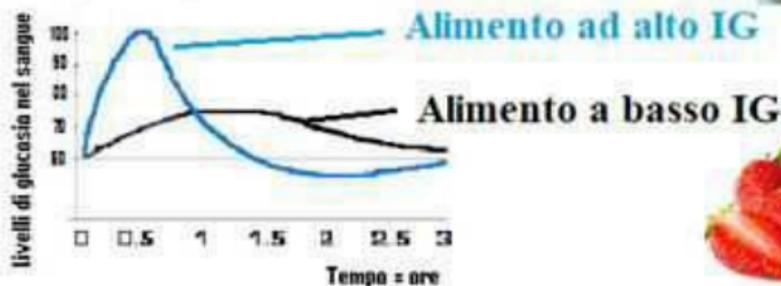
La stessa quantità di spaghetti, ad esempio, alimento considerato un

glucide complesso, può avere un indice glicemico variabile da circa 35 a

oltre 60 – si deve ricordare sempre che il glucosio vale 100 – a seconda

che si tratti di spaghetti poco o molto cotti.

Risposta glicemica in adulti sani



Indice Glicemico (IG)

Il fruttosio, uno zucchero semplice che, tra l'altro, ha a parità di peso le stesse calorie dello zucchero da cucina, ha un I.G. di 23, mentre lo stesso zucchero da cucina, il saccarosio, appunto, ha un I.G. pari a 68, non

molto diverso quindi da quello della pasta ben cotta.

Le differenti conseguenze che si hanno dall'ingestione di carboidrati ad

alto I.G. o a basso I.G.,
indipendentemente dall'essere
carboidrati

semplici o carboidrati complessi, è
visibile nel grafico qui a fianco.

Perché avviene questo? E' piuttosto
semplice.

Perché ogni volta che la glicemia sale
velocemente, il pancreas

immetterà velocemente in circolo una
dose proporzionale di insulina,

l'ormone dell'assimilazione e
dell'accumulo.

Gli alimenti ad alto I.G. – come ben si
vede guardando il grafico –

faranno sì salire la

glicemia molto

velocemente ma, per

effetto dell'insulina

prodotta, la stessa

25

calerà velocemente al di sotto del

livello medio, portando a una situazione di ipoglicemia. L'energia assunta molto velocemente verrà spesa dall'organismo solo in parte.

Quando “facciamo il pieno” di carboidrati ad alto I.G. provochiamo un aumento eccessivo del glucosio – la nostra benzina- nel sangue.

Poiché l'organismo non è in grado di tollerare più di tanto

l'iperglicemia, l'insulina prontamente prodotta dal pancreas (in

condizioni normali) mette da parte il glucosio sotto forma di grasso; si

avrà di conseguenza una situazione di ipoglicemia e quindi fame,

ovviamente di carboidrati.

In pratica finiremo con l'ingrassare e avremo fame allo stesso tempo. La

soluzione peggiore.

A differenza di quanto avviene con gli alimenti ad elevato I.G., gli

alimenti a basso Indice Glicemico, immettendo in circolo il glucosio

lentamente, permetteranno al contrario di rendere l'energia disponibile

in modo graduale, dando il tempo all'organismo di consumarla tutta

senza accumularne una parte più o meno abbondante come grasso. Le

conseguenze pratiche di quello che abbiamo detto sono che, tanto più

mangiamo alimenti con un elevato I.G., tanto più sarà facile ingrassare.

26

Quindi dobbiamo in primo luogo tenere sotto controllo prodotti come i

dolci -ovviamente- ma anche il pane, la pasta, le patate e in particolare le patatine fritte ma anche le bibite gassate, ricche di zucchero e gli

alcolici. Tutti questi alimenti, comprese le bibite, sono in pratica tutti zuccheri e zuccheri molto veloci. I principali responsabili del nostro

ingrassamento.

Ricordiamo sempre che i prodotti integrali hanno un I.G. un poco più

basso degli equivalenti raffinati, ma anche che un prodotto a basso IG

come la maggior parte delle verdure, se

associato a uno ad elevato IG,

come la pasta, riduce il rischio di ingrassare. Anche le proteine, se

associate ai carboidrati, ne rallentano l'I.G.

I Grassi, infine, non influiscono minimamente sull'I.G. Anzi, entro certi

limiti, servono proprio i Grassi per non ingrassare. Quindi, invece di un

piatto di spaghetti senza altro, è meglio un piatto di spaghetti, comunque molto più piccolo di quanto siamo abituati a mangiare, condito con un

poco di olio, con tante verdure e sempre associato con un secondo.

27

La base della nostra alimentazione, infatti, dovrebbe essere formata

dalla frutta e dalla verdura con la giusta dose di proteine e di grassi vegetali come l'olio di oliva.

Purtroppo nel nostro paese è invalsa l'idea, probabilmente spinta da

pubblicità interessate, che la famosa Dieta Mediterranea sia costituita da un bel piatto di pasta. Niente di più falso e pericoloso. Gli alimenti base della

Dieta Mediterranea sono la frutta, la verdura, i legumi, l'olio

d'oliva ma anche il pesce o le carni bianche. Se poi si preferisce la dieta vegetariana, la soia ed il lupino apportano sufficienti proteine.

E' quindi fondamentale dimagrire solo se davvero necessario, ma

soprattutto in modo lento e progressivo.

Questo permetterà di non ingrassare di nuovo alla fine delle diete

dimagranti, ma anche di evitare le smagliature e altri inestetismi della

pelle che si creano sempre nei dimagrimenti rapidi.

Perdere peso con le diete dimagranti che fanno dimagrire velocemente

non è solo sbagliato ma decisamente pericoloso. Da quanto detto

sull'Indice Glicemico I.G. scaturiscono conseguenze che non possono

essere trascurate se si vuole davvero dimagrire evitando il ben noto

28

effetto Jo-Jo, o sindrome dell'oscillazione ciclica del peso, come

si

chiama in gergo scientifico.

A differenza di quello che si pensava in passato – ma che purtroppo

molti continuano a credere – l'importanza delle calorie totali nell'ambito di una dieta è notevolmente ridotta. Non è la stessa cosa assumere, ad

esempio, 300 chilocalorie da un alimento a basso I.G. come la verdura

oppure da uno ad alto I.G. come un dolce ma anche da pane e pasta.

Risulta poi fortemente ridotto anche il valore della differenza tra

carboidrati semplici e complessi, dato che l'I.G. di un carboidrato

complesso come la pasta, specialmente se ben cotta, si avvicina

fortemente a quello di un carboidrato semplice come lo zucchero da

cucina -saccarosio- ed è molto superiore a quello del fruttosio, zucchero

semplice estratto dalla frutta.

Se l'I.G. della pasta varia a seconda della maggiore o minore cottura,

così anche un frutto maturo ha un I.G. maggiore di un frutto acerbo.

Anche l'I.G. del pane è variabile a secondo del modo di produzione e

della cottura. L'indice glicemico, inoltre, è influenzato dalle interazioni con grassi e proteine.

29

Per una dieta equilibrata e allo stesso tempo gradevole, sia che si voglia dimagrire sia che si voglia rimanere del proprio peso, è decisamente

preferibile associare a un pasto a base di carboidrati – come il classico

piatto di pasta – alimenti proteici come la carne o il pesce o i legumi,

aggiungendo una certa dose di grassi vegetali – olio d'oliva – in quanto

la presenza di questi due macronutrienti rallenta la velocità

dell'assorbimento intestinale.

Non devono poi mancare le verdure che con le loro fibre aiuteranno a

modulare, riducendolo, l'aumento della glicemia indotto dalla pasta. È

quindi nutrizionalmente più indicato mangiare un piatto di pasta al

pomodoro con una scatoletta di tonno piuttosto che mangiare lo stesso

quantitativo di pasta senza condimenti.

Naturalmente è molto più corretto mangiare una dose minore di pasta,

dato che abbiamo delle proteine e una dose abbondante di verdure a

nostra disposizione. Ma, è bene precisarlo, la pasta che viene oggi fatta

passare come un alimento tradizionale, non ha nulla a che vedere con la

Dieta Mediterranea ed è anzi un alimento discutibile.

Aggiungere un cucchiaino di olio d'oliva, oltre a rallentare la successiva

comparsa della fame, diminuisce anche l'indice glicemico del pasto

preso nel suo complesso.

Una alimentazione equilibrata come la Dieta Zona è sicuramente a

Basso Indice Glicemic.

Consulta le: [Tabelle internazionali degli indici e dei carichi](#)

[glicemici](#)

Carico Glicemico. Per poter calcolare al meglio.

Cosa ci dice in più dell' Indice Glicemico (I.G.) il concetto di Carico Glicemico (C.G.)?

Se l' Indice Glicemico (I.G.) di un alimento è fondamentale per capire

gli effetti di un Carboidrato (principalmente) sull'organismo, non

dobbiamo mai dimenticare l'importanza delle effettive quantità ingerite

di un alimento.

Questo significa tenere conto del Carico Glicemico (C.G.) parametro

che, oltre che dall'Indice Glicemico (I.G.) dipende anche dalla quantità

di Carboidrati Disponibili (C.D.) all'interno di un alimento.

31

carboidrato	Indice Glicemico	Carboidrati Disponibili (%)	Carico Glicemico
zucchero (saccarosio)	68	100	$6800/100 = 68$
gallette di riso	85	80	$6800/100 = 68$
pane bianco	70	56	$3920/100 = 39,2$
ciliegie	22	11,7	$257,4/100 = 2,5$
zucchine	15	2,3	$34,5/100 = 0,3$
foglio di carta	0	0	0

E' intuitivo come non sia la stessa cosa, dal punto di vista della

Glicemia, mangiare 50g di pasta o mangiarne 100, anche se si tratta

della stessa pasta e quindi con lo stesso I.G.

Come abbiamo detto parlando dell' I.G. consideriamo zucchero (inteso

come saccarosio), gallette di riso, pane, ciliegie, zucchine e, infine, il foglio di carta su cui il tuo nutrizionista ha scritto la dieta.

Osservando la tabella

appare chiaro perché
una dieta dimagrante
diventa più sostenibile
se ricca di frutta e
verdura.

Come appare evidente dalla tabella,
infatti, mangiare dello zucchero da
cucina o una stessa dose di gallette di
riso avrà sulla nostra glicemia, e quindi
sul nostro organismo, lo stesso effetto.

E pensare che ci sono persone che
consumano le gallette di riso

ritenendo che sia un prodotto
dimagrante!!!

32

questa dose di PASTA (200g)



questa dose di ZUCCHERO (150g)

Se invece guardiamo i dati delle
ciliegie, rappresentative della frutta, o
delle zucchine, rappresentative della
verdura, ci si accorge che il loro

carico glicemico è talmente basso da essere praticamente insignificante.

Per questo possiamo mangiare tranquillamente grosse dosi di frutta e

dosi quasi illimitate di verdure, senza conseguenze sulla Glicemia,

ovvero senza ingrassare. Naturalmente anche tra i frutti e le verdure

esistono alcune limitate eccezioni, ma si tratta pur sempre di eccezioni, e comunque molto relative, come nel caso delle banane o delle carote.

Il nostro foglio di carta, messo lì a rappresentare i carboidrati

nutrizionalmente inerti, cioè le fibre, dà un carico glicemico pari a 0. Ma nonostante questo si sconsiglia caldamente di mangiare la carta!!

Infine è utile fare un solo esempio visivo, un raffronto tra lo zucchero e l'alimento più consumato in Italia, la pasta.

Probabilmente non lo penseresti ma:

33

Si tratta a questo punto di conoscere un ultimo fattore, ancora in corso di studio, e cioè l'Indice Insulinico (I.I.) che offre un'ulteriore prospettiva.

L'Indice Insulinico. Per sapere proprio tutto.

L'Indice Insulinico è forse meno conosciuto di altri parametri, ma è comunque di fondamentale importanza.

Data l'importanza che ha la produzione dell'Insulina sulla nostra salute e benessere, in epoca più recente si è affermato un altro parametro

chiamato **Indice Insulinico (II)** che misura la produzione di Insulina nell'organismo in risposta all'ingestione di un qualsiasi alimento,

indipendentemente quindi dalla Glicemia.

L'Indice Insulinico misura infatti l'effetto di un alimento esclusivamente e direttamente sull'insulinemia, permettendo una valutazione più precisa

della risposta insulinica esclusivamente a parità di valore calorico di tutti i cibi.

Questo indice permette quindi di valutare se un qualsiasi alimento, non

necessariamente un Carboidrato, sia in grado di provocare una risposta

insulinica bassa, moderata o elevata.

Effettivamente l'impatto dei macronutrienti sull'insulinemia è del 90-

100% per i Carboidrati, del 50% per le Proteine e del 10% per i Grassi, e

34

ciò conferma che non sono solo i Carboidrati ad incidere sulla

produzione di Insulina, ma anche Proteine in maniera moderata, e i

Grassi in maniera molto blanda, cosa che l'Indice Glicemico non

considera.

Si scopre così che alcuni cibi riescono a stimolare l'Insulina in

maniera sproporzionata rispetto al loro Indice e Carico Glicemico, e che il pasto misto determini comunque una produzione dell'ormone

ben superiore rispetto al suo contenuto di Carboidrati, e quindi

ancora all'Indice Glicemico e Carico Glicemico.

Le molte indagini hanno mostrato che l'effetto insulinogenico dei

latticini risulta da tre a sei volte superiore rispetto al loro corrispondente Indice Glicemico.

Si è anche capito che non sono i lipidi,

cioè i grassi, del latte a causare una differenza così marcata tra Indice Glicemico e Indice Insulinico, in

quanto sia il latte intero che quello scremato non presentano significative differenze nei loro valori.

È invece in particolare la frazione delle proteine del siero del latte a

conferire al latte le maggiori proprietà insulinotropiche al contrario di

quello che avviene con la carne.

35

Uno studio che ha valutato 38 tipi di

cibo ha mostrato come la carne e il

pesce abbiano un ridotto Indice Glicemico, ma un medio Indice

Insulinico, mentre lo Yogurt presenti un medio Indice Glicemico ed un

Indice Insulinico molto elevato.

Interessante è il caso del dolcificante artificiale Acesulfame K che,

essendo privo di apporto calorico, non incide ovviamente sulla Glicemia

ma nonostante questo stimola l'Insulina in maniera dose-risposta con

livelli simili alla stessa quantità di Glucosio. Un'ulteriore motivo per

evitare questo e tutti gli altri dolcificanti artificiali.

Nel caso della classica colazione all'Italiana composta da cornetto e

cappuccino, si assiste ad un effetto iperinsulinizzante e ipoglicemizzante per opera dell'Insulina, stimolata abbondantemente in modo sinergico da

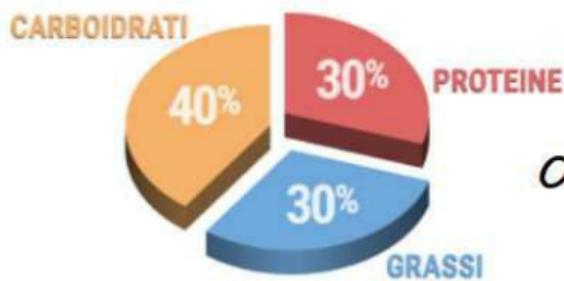
farina raffinata, zucchero e Grassi Idrogenati contenuti nel cornetto,

assieme a latte e zucchero del cappuccino.

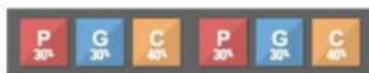
Capitolo 4. Il Blocco ed i blocchetti.

Come abbiamo visto la base della dieta Zona è costituita dal Blocco,

formato da 3 blocchetti, cioè da **9g. di Carboidrati (C), 7g. di Proteine** 36



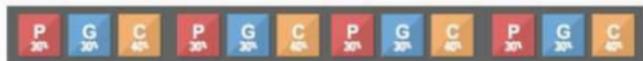
Ovvero



2 BLOCCHI =
18g. di C, 14g. di P, 6g. di G



3 BLOCCHI =
27g. di C, 21g. di P, 9g. di G



4 BLOCCHI =
36g. di C, 28g. di P, 12g. di G

(P) e 3g. di Grassi (G), che permettono

di rispettare le proporzioni 40/30/30.

Quando parliamo di questi valori: **9g. di C, 7g. di P, 3g. di G = ad 1**

BLOCCO o dei suoi multipli:

ci riferiamo a pesi dei Macronutrienti puri, che però variano da alimento

ad alimento.

Come facciamo a determinare i pesi effettivi degli alimenti?

Grazie alle Tabelle dei Blocchetti di cui riportiamo alcuni esempi pratici.

Carboidrati	<i>Peso in grammi</i>	Proteine	<i>Peso in grammi</i>	Grassi	<i>Peso in grammi</i>
Riso bianco	30	Pollo, Tacchino	30	Mandorle, Anacardi	6
Albicocche	130	Bresaola	20	Olive nere	10
Marmellata	15	Sgombro, Sardina	35	Olive verdi	20
Zucchine	640	Fior di latte	35	Olio d'oliva	3

Qui puoi trovare le tabelle dei
Blocchetti complete

[https://dietazonaonline.com/dieta-zona-una-guida-rapida/tabelle-dei-](https://dietazonaonline.com/dieta-zona-una-guida-rapida/tabelle-dei-blocchetti)

[blocchetti](https://dietazonaonline.com/dieta-zona-una-guida-rapida/tabelle-dei-blocchetti)

Ma se non ho tempo e voglia di
consultare le tabelle come posso essere
in Zona più semplicemente?

Esistono due metodi, quello “ad occhio o della mano” e quello “del piatto”

Il metodo ad occhio.

Ovviamente il metodo dei Blocchi è più preciso, ma anche il metodo ad

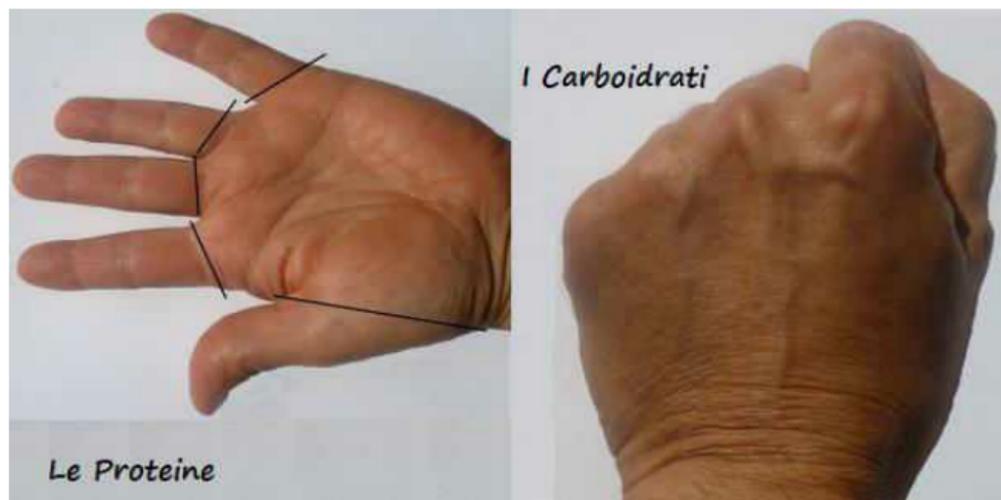
occhio si rivela utile in molte situazioni, come quando ci si trova a

mangiare fuori e non si può essere certi dei pesi.

Guardate la vostra mano e precisamente la grandezza del palmo senza le

dita:

38



Le Proteine che vi spettano, almeno ai pasti principali, corrispondono

grossomodo a una dose che abbia queste dimensioni (ad esempio un

petto di pollo).

Tenete conto anche dello spessore, non solo della superficie della mano.

Siccome dobbiamo consumare assieme i Carboidrati, se decidiamo di

usare quelli con Indice Glicemico più elevato, come pane, pasta , riso,

patate, basterà chiudere la mano e assumerne una quantità non più

grande del vostro pugno. Se i Carboidrati si assumono sotto forma della

maggior parte di verdure e ortaggi (eccetto patate e piselli, ed anche

carote e zucca gialla che hanno un indice glicemico più elevato) non

sarà necessario pesarli ma si potranno consumare a volontà.

39

Se si assumono sotto forma di frutta (tranne banane e kaki che sono da

consumare con moderazione) se ne può tranquillamente consumare un

volume pari a due dei propri pugni.

Per quanto riguarda la quota dei Grassi, sarà necessario non effettuare

aggiunte se si consumano carni grasse o prodotti conservati sottolio, ma

anche molti formaggi presentano lo stesso problema. Diversamente, sarà

opportuno consumarne in quantità limitate, curando di privilegiare l'

olio d'oliva o la frutta secca.

Se si consumano panini confezionati (come quelli degli Autogrill), di

solito è necessario dimezzare la dose del pane. Se, ad esempio, si

consuma una pizza, può bastare seguire un paio di semplici

accorgimenti: non consumarne il bordo,
cosa che ci consente di ridurre

la dose della pasta e consumarne una
proteica, ad esempio al prosciutto

accompagnandola da un bel piatto di
insalata o comunque una dose

abbondante di verdure. Miglior
soluzione sarebbe consumarne solo

mezza con un antipasto di mare ed una
insalata.

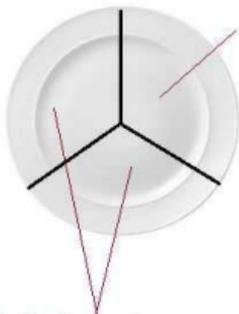
Le verdure e la frutta devono costituire
la base della nostra

alimentazione, ovviamente assieme alle

proteine e a dell'olio d'oliva.

40

**1 cucchiaino
massimo 1,5
di olio d'oliva**



**1/3 del piatto
occupato da
proteine magre**

**2/3 del piatto
occupato da
verdure in dosi
abbondanti**



**1 piattino da
the con pane o
pasta o patate**

**Se come carboidrato
si usa la frutta si
possono usare anche
3 piattini da the**

C'è posto anche per pasta e pane, integrali, ma in dosi minori di quelle cui siamo abituati in Italia.

Quando si consumano snack o barrette, fare attenzione che siano

prodotti confezionati rispettando i rapporti 40/30/30 tra i nutrienti.

Il metodo del piatto.

Un altro metodo per non dover pesare e comunque non sbagliare è il

metodo del

piatto.

Questo metodo è particolarmente valido per pasti principali di 3/4

blocchi, i più frequenti. E', quindi, un altro modo per avvicinarsi alla

Zona italiana, sicuramente più semplice di quello dei blocchi anche se

forse meno preciso. Comunque utile per

non allontanarsi troppo dalle
corrette proporzioni 40/30/30.

41

Lo possiamo chiamare il Metodo del
piatto diviso in tre, del piattino e

del cucchiaino, sicuramente molto più
prossimo alla Dieta Zona della

classica alimentazione all'Italiana.

Quindi i due pasti principali,
normalmente pranzo e cena, potrebbero

essere costituiti come illustrato qui
sotto:

Non è, lo ripeto, il modo perfetto per essere in Zona, ma sicuramente

queste proporzioni sono molto più prossime alla proporzione 40/30/30

del tipico piatto di pasta che molti mangiano a pranzo, credendo di

seguire la Dieta Mediterranea.

Capitolo 5. Glicemia, tra Insulina e Glucagone.

La Glicemia rappresenta la quantità di glucosio presente nel sangue

espresso in mg/dl. I suoi valori a digiuno si aggirano normalmente

intorno a 60-75 mg/dl mentre nella fase postprandiale raggiungono i

130-150 mg/dl.

42

Valori glicemia a digiuno

mg/dl mmol/L

NORMALE 70-99

3.9 – 5.5

Alterata (IFG)

100-125

$> 5.5 - < 7.0$

Diabete

> 126

> 7.0

IFG = alterata glicemia a digiuno

Glicemia dopo 120' dal carico orale di glucosio (test OGTT)

mg/dl

mmol/L

NORMALE $< 140 < 7.8$

Alterata (IGT)

$> 140 < 200 > 7.8 < 11.1$

Diabete

$> 200 > 11.1$

IGT = alterata tolleranza al glucosio

L'organismo ha un proprio sistema di regolazione che consente di

mantenere relativamente costante la Glicemia durante l'arco della

giornata. Il Glucosio nel sangue è fondamentale per la vita essendo il

nutriente essenziale (da un punto di vista energetico) per tutte le cellule dell'organismo.

43

In persone sane che seguono una dieta mista, la Glicemia durante la

giornata è generalmente compresa tra i 60 e i 130 mg/dl. Possiamo

considerare un valore medio di riferimento i 80 mg/100 ml (5 mM.)

Un livello costante del Glucosio nel sangue è importante per assicurare il normale apporto energetico al cervello. Il cervello, infatti, a differenza di quanto

avviene per altri organi come ad esempio i muscoli, non è in

grado di immagazzinare riserve di glucosio dalla cui disponibilità

dipende direttamente.

Se si escludono le condizioni di digiuno prolungato, il Glucosio presente

nel sangue è l'unica fonte energetica utilizzabile dal cervello. Da notare come sia i valori troppo bassi della Glicemia (ipoglicemia) sia i valori

troppo alti (iperglicemia) sono potenzialmente pericolosi per

l'organismo e, se la situazione si protrae per lunghi periodi, possono

portare a conseguenze molto gravi come coma e diabete.

Il giusto livello della Glicemia è mantenuto (in condizioni normali)

dall'azione di 2 ormoni: Insulina e Glucagone.

L'Insulina permette l'abbassamento della Glicemia (effetto

ipoglicemizzante), mentre il Glucagone, ormone della mobilitazione,

ha un effetto contrario ed è quindi

iperglicemizzante.

44

In pratica, dopo un pasto abbondante la Glicemia tende a salire a causa

del Glucosio che l'apparato digerente riversa in circolo.

Naturalmente questa salita della Glicemia sarà direttamente collegata al

tipo ed alla quantità di alimenti che abbiamo ingerito, dipenderà quindi

dal loro Indice glicemico e dal Carico Glicemico complessivo.

L'aumento della Glicemia stimola la secrezione di Insulina che, con la sua azione, riporta la Glicemia a livelli normali perché la funzione di questo ormone è quella di permettere il passaggio (e l'utilizzo) del

Glucosio dal sangue alle cellule ma anche quella di favorire l'accumulo di glucosio sotto forma di Glicogeno.

Logicamente dopo qualche ora che abbiamo mangiato la Glicemia

tenderà ad abbassarsi a causa del passaggio del glucosio dal circolo

sanguigno ai tessuti. Questo stimolerà la secrezione di Glucagone,

l'ormone che riporta la Glicemia a valori normali poiché stimola la

produzione di Glucosio a partire dal Glicogeno e favorisce l'utilizzo

cellulare di grassi e aminoacidi, risparmiando Glucosio.

Come abbiamo detto, l'Insulina entra in circolo in modo direttamente

proporzionale al valore della Glicemia, più questa aumenta e maggiore

quantità di Insulina viene secreta.

La Glicemia, quindi, aumenta moltissimo quando un pasto è composto principalmente da grossi quantitativi di Carboidrati specie se ad elevato

Indice glicemico come pane, pasta, dolci, bibite gassate, merendine,

mentre aumenta più gradatamente se i carboidrati sono a basso Indice

glicemico come frutta e verdura e se associati a proteine, grassi e fibre.

In generale l'incremento glicemico è massimo per i Carboidrati (in

rapporto comunque al loro Indice glicemico), medio basso per le

proteine e minimo per i grassi.

Il problema è che quando il pancreas produce molta Insulina, la

Glicemia si abbassa rapidamente e scende sotto i livelli normali. Il

veloce calo della Glicemia è detto ipoglicemia reattiva post prandiale e

questo fenomeno produce l'insorgere del senso della fame, nonché di

sonnolenza e spossatezza. Questo porta all'instaurarsi di un circolo

vizioso che da un lato porta ad avere fame e dall'altro porta ad

accumulare grasso.

Col tempo, poi, fenomeno questo ancora più grave, l'aumentata richiesta

di Insulina porta ad un progressivo declino funzionale delle cellule β del pancreas, quelle deputate alla produzione di Insulina, con un aumento

46

della Glicemia a digiuno. Questo è il punto di partenza per la comparsa

del diabete di tipo II.

Il controllo della Glicemia è quindi fondamentale poiché previene la

comparsa del Diabete di tipo II e delle sue complicanze.

Allo stesso tempo favorisce il controllo del peso corporeo, riduce la

produzione endogena di colesterolo, migliora la capacità di attenzione e

concentrazione.

Un pasto che contenga la giusta percentuale di grassi e proteine è inoltre in grado di stimolare il rilascio di una sostanza chiamata

Colecistochinina (CKK) che favorisce il senso di sazietà.

6 Regole per controllare la glicemia ed il peso corporeo.

1) Limitare la quantità di Carboidrati, soprattutto – ma non

esclusivamente – quelli ad alto Indice glicemico (zucchero, dolci, cereali e derivati da farine raffinate, bibite e alcolici).

2) Limitare l'uso di prodotti ad alto indice glicemico perché fanno salire troppo bruscamente la glicemia

3) Limitare o meglio eliminare il

consumo di snack, prodotti dolciari e bevande zuccherate.

47

4) Non eccedere con il consumo di carboidrati a medio indice e ad alto

Carico Glicemico (pasta, pane, patate, cereali ecc.).

5) Preferire alimenti ricchi di fibre, come la frutta, la verdura (alla base dell'alimentazione) ed i cereali integrali.

6) Ripartire uniformemente i nutrienti nei vari pasti evitando i pasti a

base di soli Carboidrati, come il classico etto di pasta in bianco, che

provoca un aumento della Glicemia maggiore rispetto a 70 grammi di

pasta al tonno e pomodoro, che ha anche un effetto più saziante.

È quindi importante non fare pasti troppo abbondanti, ma suddividere

l'apporto calorico in almeno quattro/cinque pasti giornalieri. Per tenere

sotto controllo il tasso di Glucosio nel sangue è molto importante non

solo la qualità ma anche la quantità dei nutrienti assunti con la dieta.

Dobbiamo riflettere sul fatto che un cucchiaino di zucchero, pur avendo

un Indice glicemico alto, causa un incremento glicemico minore rispetto

a 100 g di pasta integrale. Questa non è, ovviamente, una giustificazione

per consumare lo zucchero!!

Leggere sempre le etichette ed i valori nutrizionali, moderando l'uso di

cibi che contengono sciroppo di glucosio e/o sciroppo di fruttosio e/o

amido di mais

48

È la somma che fa il totale.

Come abbiamo detto la dieta Zona si basa sugli effetti ormonali del cibo

consumato in determinate proporzioni.

Ma, logicamente, se si eccede si

finisce comunque con l'ingrassare.

Spesso il problema nasce da una

serie di extra che mangiamo in modo quasi inconsapevole e diventa

quindi un problema di consapevolezza

alimentare.

Spesso, infatti, potrebbe bastare fare attenzione alle calorie in eccesso, quindi inutili, che capita di ingerire praticamente senza neppure

rendersene conto. Potrebbe bastare questo per dimagrire velocemente

senza ricorrere ad una dieta dimagrante. Si finisce, spesso, con il ridurre gli alimenti utili introducendone magari peggiori, senza neppure

rendersene conto.

Basta pensarci un attimo per accorgersi, nell'arco della giornata, di aver ingerito

un goccio di vino in più, una lattina di coca cola invece di un

bicchiere di acqua quando si ha sete, un caffè zuccherato a metà

pomeriggio, dell'olio aggiunto alle pietanze senza una dose, un dolcetto

offerto da un collega.

Si tratta di gesti apparentemente innocui che singolarmente presi

possono anche significare poco, ma che sono chiari esempi di calorie

inutili, una delle strade che portano ad ingrassare o che magari non ci

fanno inspiegabilmente dimagrire pur seguendo una dieta dimagrante.

Proviamo a pensare un attimo a semplici gesti automatici della vita

quotidiana ed al loro valore in termini energetici.

1) Esclusi quelli magri come i fiocchi di latte o la ricotta magra, i

formaggi sono alimenti il cui contenuto calorico si aggira tra le 3 e le 5

Kcal per grammo. Aggiungere un poco

di parmigiano grattugiato in più:

10 g = 40 Kcal

2) L'olio di oliva, di per sé un ottimo alimento, contiene 9 Kcal per

grammo. Condire l'insalata ad occhio, senza dosare l'olio, porta

facilmente ad eccessi: 10g = 90 Kcal

3) 2 bustine da 8 g di zucchero in 2 caffè al giorno. totale 16 g. di

zucchero = 62 Kcal

4) Se non si pesa la pasta prima di cucinarla è facile sbagliare la dose. 10

grammi di pasta in più = 35 Kcal

5) Le bibite sono divenute in pochi anni una abitudine irrinunciabile per

molti. Forza della pubblicità. E poi non sembra nemmeno di mangiare. 1

bibita = 130 Kcal

50



10g. di Parmigiano in più = 40 K.cal



10g. di pasta in più = 35 K.cal



1 bicchiere di vino in più = 67 K.cal

6) Un bicchiere (scarso) di vino in più.

100 cl di vino a $12^\circ = 67$ Kcal. L'alcol

contiene 5,6 Kcal per grado alcolico

(Vol

%), quindi maggiore è la concentrazione

della bevanda alcolica e maggiori sono

le

calorie ingerite. La stessa dose ma di un

liquore a 45° (valore medio) = 252 Kcal

7) 1 vasetto di yogurt. Alla frutta invece

che semplice e magro = 125 Kcal invece

che 60 Kcal, quindi circa 65 Kcal in più

8) 1 cioccolatino (10g) = 55 Kcal

Totale calorie in eccesso = 544 Kcal –

N.B. non abbiamo considerato l'uso di superalcolici ma solo il bicchiere

di vino in più – .

Se consideriamo che, stando alle tabelle, il fabbisogno energetico di una

donna media è intorno alle 1600/1800 Kcal/die, il totale dei nostri

piccoli errori quotidiani è pari a circa un terzo in eccesso.

In un anno le calorie ingerite in eccesso sono pari a 198.560 K.cal!!!

51

Consideriamo anche che un Kg. di grasso umano contiene circa 9000

Kcal ed è facile vedere come questo eccesso per errore basterebbe per

farci ingrassare di oltre 20 Kg. in un anno, o comunque a rendere vana

ed inutile qualsiasi dieta dimagrante.

Eppure, a ben vedere, non si tratta di fare abbuffate o di mangiare in

maniera smodata, ma semplicemente di prestare poca attenzione a ciò

che si mangia. In fondo si tratta di normali gesti quotidiani a cui spesso non si dà il giusto peso, che però possono trasformarsi nei principali responsabili dell' obesità.

Se a questi innocenti errori aggiungiamo qualche saltuario eccesso, o

pasti fatti fuori casa come alla mensa o al ristorante, in cui le pietanze vengono spesso preparate aggiungendo quantità eccessive di condimenti,

il surplus rischia di diventare veramente

consistente.

Questa è spesso la spiegazione di quello che dicono, stupite, certe

persone che non si capacitano del loro sovrappeso.

“Mangio così poco eppure ingrasso... probabilmente sono

sfortunato perché ho ereditato la tendenza ad ingrassare”.

In realtà si tratta soltanto di cattive abitudini alimentari, unite al fatto che una persona sedentaria consuma poche calorie durante la giornata

mentre, come abbiamo visto, è veramente facile assumerne più del necessario.

Seguire una dieta bilanciata come la dieta Zona aiuta ad eliminare anche questi errori e porta a dimagrire rapidamente se necessario.

Capitolo 6. I carboidrati.

Parlando della Glicemia, dell'Indice Glicemia, dell'Insulina e del

Glucagone il nome che continuamente si

cita è Carboidrati.

Può quindi essere utile vedere più da vicino questi macronutrienti.

Cosa e quali sono i Carboidrati, che ruolo svolgono e come influenzano

il nostro corpo? Quale è la differenza tra semplici e complessi e come

questo influisce sul loro Indice Glicemico? Queste sono le prime nozioni

da conoscere per inserire correttamente i Carboidrati (o Zuccheri o

Glucidi) nella nostra alimentazione.

Purtroppo da anni la TV ed altri media reclamizzano una falsa idea

(scientificamente falsa) della Dieta Mediterranea spingendo così a

mangiare in primo luogo alimenti contenenti alti quantitativi di

53

Carboidrati come pasta, pane e pizza. Ma veramente è bene mangiare

così?

Se cominciamo a togliere Carboidrati dalla nostra alimentazione ci

rendiamo rapidamente conto che stiamo perdendo peso. Sicuramente

perdiamo acqua e glicogeno ma innegabilmente perdiamo anche il

grasso viscerale. Ma allora è vero che i Carboidrati fanno male?

Dobbiamo per forza eliminarli per dimagrire?

Prima di proseguire dobbiamo capire che non esiste nessun

Macronutriente (Proteine, Carboidrati, Grassi) che ci faccia ingrassare o

dimagrire. Tutti e 3 i Macronutrienti

forniscono energia e sicuramente

un eccesso calorico porta ad ingrassare,
mentre un deficit calorico ci fa

dimagrire.

Detto questo va chiarito che i
Carboidrati fanno ingrassare perché
sono

spesso contenuti in alimenti disidratati
come le farine, che per 100g.,

forniscono mediamente 360-380 K.cal.

È così che un etto di pasta
(innegabilmente buona), porta facilmente
ad

un eccesso calorico, anche considerando che un semplice cucchiaino

d'olio di condimento (circa 100 K.cal.) e 2 cucchiaini di parmigiano (90

K.cal) porterebbero ad un totale di $360 + 100 + 90 = 550$ K.cal.

54

Il tutto, però, senza essere veramente sazi, dato che i Carboidrati

riescono a saziare soltanto chi ha un'ottima risposta insulinica (circa il 25% delle persone).

Questo 25% può mangiare un po' di

pasta, qualche biscotto, saziandosi.

Ma se fate parte del rimanente 75%, seguire la falsa Dieta Mediterranea

della TV in versione ipocalorica per dimagrire, vuol dire soffrire la

fame. E, quindi, avere la certezza del fallimento.

Ma va anche detto che: i Carboidrati fanno dimagrire perché migliorano

l'assetto ormonale dato che aiutano la Leptina e gli Ormoni tiroidei a

rimanere attivi, svolgendo la loro funzione. Il giusto apporto di

Carboidrati migliora la sensibilità insulinica e ci evita di divenire

Insulino-resistenti, mentre un loro eccesso porta al risultato opposto

come nel Diabete di Tipo 2.

Quindi i Carboidrati ci devono essere nella dieta ma, salvo che non

svolgiate una intensa attività fisica, in quantità limitate. D'altra parte eliminarli come proposto da alcune diete è un errore.



*Sotto il nome di Carboidrati rientrano
alimenti molto diversi tra loro*

In sintesi, i Carboidrati si trovano in
questi alimenti:

frutta

verdura e legumi

pane, cereali e prodotti a base di cereali

latte e prodotti caseari

zucchero propriamente detto e alimenti con aggiunta di zuccheri (ad

esempio torte, biscotti e bevande dolcificate). Miele

alcolici

I Carboidrati si dividono in due gruppi:

56

1) Carboidrati semplici

2) **Carboidrati complessi**

1) Carboidrati semplici. Sono costituiti da 1 o 2 unità elementari – detti quindi monosaccaridi e disaccaridi – e comprendono gli zuccheri come

il Fruttosio, lo zucchero della frutta – monosaccaride perché costituito

solo da molecole di Fruttosio -, il Glucosio (zuccheri del grano o

dell'uva, monosaccaride) e il Saccarosio, lo zucchero da tavola,

disaccaride perché composto da una molecola di Fruttosio e da una di

Glucosio.

Ne esistono altri come il Lattosio, lo zucchero del latte etc. Le

raccomandazioni nutrizionali consigliano di non superare la quota

calorica del 10% da questi zuccheri. In biochimica ed a livello organico

non c'è differenza tra lo zucchero da cucina e quello contenuto in una

mela. Le differenze sono però enormi per altri motivi. Rimanere in

questi valori è quindi importante.

La cosa è relativamente facile se gli zuccheri si assumono dalla frutta

dove sono piuttosto diluiti, mentre diviene difficile se si assumono sotto 57



Zucchero

10,39 %



Zucchero

99,98 %

forma raffinata come nei dolci o nelle bibite, dove sono estremamente concentrati.

Se mangio lo zucchero da cucina,
Saccarosio, devo essere consapevole
che assumo al 99,98 % zucchero,
appunto, mentre se mangio la mela, gli
zuccheri saranno solo il 10,39 % – oltre
a molti antiossidanti, sali
minerali e principi nutritivi utili assenti
nello zucchero -.

L'industria alimentare usa lo sciroppo di
Glucosio/Fruttosio e lo
zucchero semplice -Saccarosio – per
insaporire gli alimenti. Lo

ingeriamo, senza nemmeno accorgerci, nei cereali della prima colazione,

nelle bevande in lattina, nella passata di pomodoro ed in piccole quantità anche in altri alimenti come il salmone affumicato ed i prosciutti.

In generale, gli alimenti con zuccheri aggiunti contengono meno

sostanze nutritive rispetto agli altri.

Un modo per evitare di ingerire zuccheri aggiunti è quello di leggere

l'elenco degli ingredienti sulle etichette degli alimenti.

Gli zuccheri aggiunti, in genere, sono indicati come:

Zucchero di canna, Sciroppo di mais, Destrosio, Fruttosio, Succo di

frutta concentrato, Glucosio, Sciroppo di mais ad alto contenuto di

fruttosio, Miele, Zucchero invertito, Lattosio, Maltosio, Sciroppo di

malto, Melassa, Zucchero, Saccarosio, Sciroppo.

2) Carboidrati complessi. Sono quelli costituiti da più di due molecole

(Polisaccaridi).

Abbiamo visto che i Carboidrati semplici sono quelli composti da una

(Monosaccaridi) o due (Disaccaridi).

Oltre questo numero si entra

nell'ambito dei Polisaccaridi, polimeri prodotti dall'aggregazione di più

di dieci molecole di carboidrati complessi.

I carboidrati complessi si trovano nei derivati dei cereali, come la pasta

Parliamo quindi dei derivati dei cereali (pane, pasta, pizza, riso, mais

etc.) e dei tuberi come le patate o la manioca.

I biscotti ed i prodotti da forno contengono un mix di Carboidrati

complessi (amido) con l'aggiunta di zuccheri semplici.

Si pensava, in modo semplicistico, che i Carboidrati complessi fossero

migliori, anche se poi si è scoperto che il quadro non è così semplice.

59

Buona parte del merito di questo deriva dagli studi sull'Indice Glicemico

ed il Carico Glicemico.

L'apparato digerente tratta tutti i
Carboidrati più o meno nello stesso

modo. Li scompone o tenta di scomporli
nelle molecole di Glucosio che

li costituiscono, o nelle molecole degli
altri zuccheri semplici,

convertendole poi in Glucosio, perché le
cellule dell'organismo sono

programmate per usare solo il Glucosio
come fonte di energia

universale.

Naturalmente l'impatto sulla Glicemia non dipende solo dall'Indice

Glicemico, ma anche dal quantitativo di quel certo elemento che

mangio.

È intuitivo che se mangio 1g. di Zucchero non succederà praticamente

niente, ma se bevo una lattina di una bibita gassata (250 ml) ingerirò

attorno a 30(trenta !)g. di zucchero – circa 10 cucchiaini – cioè ben oltre la dose massima giornaliera consigliata (25g.), con un impatto sulla

Glicemia davvero forte.

Esistono carboidrati buoni e cattivi?

Spesso i carboidrati vengono definiti buoni o cattivi a seconda del loro

Indice Glicemico (IG)

60

Il fatto è che l'IG, per quanto interessante, non è l'unico elemento che ci permette di valutare un Carboidrato.

Ci interessa anche il Carico Glicemico, cioè l'effetto sulla Glicemia in rapporto anche ai Carboidrati realmente

presenti nella dose che

consumiamo – vedi l'esempio appena fatto tra 1 g. di zucchero ed una

lattina di bibita – ma anche l'Indice Insulinico, che non sempre

corrisponde all'IG.

Ma anche questi tre fattori, per quanto utili ed importanti, non bastano a predire tutti gli effetti di un alimento perché è l'insieme dei

Macronutrienti (ma anche dei Micronutrienti cioè Sali minerali,

Vitamine etc.) ad avere un'influenza

organica e metabolica

determinante.

Ma quello che ancor più conta è l'insieme di quello che mangiamo in

ogni singolo pasto e nell'arco della giornata nonché sul lungo periodo.

Potrebbe così succedere di dimagrire e migliorare i nostri esami ematici

mangiando, in un'alimentazione ipocalorica, farine raffinate e zuccheri.

Al contrario potrebbe capitare di ingrassare e peggiorare la nostra

Glicemia mangiando, in un'alimentazione ipercalorica, cereali integrali

e qualche tipo di frutta e verdura come patate o banane.

61

Questo ci insegna che un fattore da tenere presente è la quantità

complessiva delle calorie che ingeriamo (considerando anche le Proteine

ed i Grassi).

Ma, sicuramente, se privilegeremo la frutta e la verdura, facendo

attenzione alle poche eccezioni, non avremo problemi. Saremo certi di

controllare la quantità (il fattore metabolico più importante) ed anche la qualità (che determina sul lungo periodo la salute).

Altra cosa fondamentale, oltre ai vari indici di cui abbiamo parlato, è

scegliere gli alimenti in base al fatto che siano industriali o naturali e non lavorati (se un alimento ha più di 3-4 ingredienti probabilmente è

troppo lavorato) .

Spero d'aver iniziato a far

comprendere quali sono i Carboidrati e le

loro caratteristiche ma anche che ogni fattore in nutrizione va letto nel

complesso e non a compartimenti stagni.

Vediamo adesso gli altri 2
Macronutrienti.

62

Capitolo 7. Le Proteine.

Le Proteine hanno una struttura chimica costituita da una catena lineare

di Amminoacidi (AA) piegata in una

struttura tridimensionale che

permette di realizzare le loro funzioni.

Gli AA coinvolti nella sintesi proteica sono 20 tra Essenziali e Non

Essenziali. Quelli Essenziali devono essere introdotti con

l'alimentazione. Gli alimenti di origine animale vengono considerati

come quelli che hanno il profilo amminoacidico migliore perché

generalmente presentano tutti gli AA Essenziali in buone quantità.

Gli alimenti di origine vegetale, invece, presentano solitamente carenze

di uno o più AA Essenziali. Tuttavia queste carenze sono facilmente

superabili attraverso giuste associazioni alimentari, come ad esempio

Pasta e Fagioli.

La tradizione alimentare era già arrivata a queste conclusioni molto

tempo prima della ricerca scientifica. Si parla in questo caso di mutua

integrazione perché gli AA Essenziali di cui è carente la pasta vengono

forniti dai fagioli e viceversa.

63

ALIMENTO	g proteine/100g
SOIA SECCA	36,9
GRANA	33,9
BRESAOLA	32
PINOLI	31,9
ARACHIDI TOSTATE	29
PROSCIUTTO CRUDO	28
SALAME	27
FAGIOLI SECCHI	23,6
PETTO DI POLLO	23,3
TONNO FRESCO	21,5
BOVINO ADULTO FILETTO	20,5
MERLUZZO O NASELLO	17,0

Contenuto proteico in alcuni alimenti.

Sotto un profilo energetico le proteine

sviluppano circa 5,65 Kcal.

Questo è però un valore teorico dato che, siccome il nostro organismo

non è in grado di utilizzare l'azoto in esse contenuto, il loro potere

energetico si riduce a 4,35 Kcal per grammo.

Dal momento poi che viene assorbito solo il 92% delle proteine

introdotte con la dieta (il 97% di quelle animali ed il 78% di quelle

vegetali), ne consegue che le proteine forniscono al nostro corpo in

media 4 Kcal per grammo.

Nello stomaco le proteine subiscono una parziale scissione in AA grazie

all'azione del succo

gastrico e dell'acido

cloridrico, scissione che

verrà completata nella

prima parte

dell'intestino tenue, il

duodeno.

In base ai criteri della
dieta Zona le proteine

64

FONTE PROTEICA	Valore biologico
UOVA	100
LATTE	91
CARNE BOVINA	80
PESCE	78
PROTEINE DELLA SOIA	74
RISO	59
GRANO	54
ARACHIDI	43
FAGIOLI SECCHI	34
PATATA	34

Valore biologico

dovrebbe costituire circa il 30 % del nostro apporto energetico.

È importante ricordare che il fabbisogno di proteine è inversamente

proporzionale all'età:

2 g/kg/die nel neonato, 1.5 g/kg/die a 5 anni, 1.2 g/kg/die in età

adolescenziale – adulta. Questi valori sono validi in condizioni normali.

La quantità di proteine non è l'unico parametro importante. Affinché

un'alimentazione possa ritenersi equilibrata occorre considerare anche la

qualità proteica che può essere valutata usando un sistema di

classificazione basato su diverse variabili:

VALORE BIOLOGICO (VB o BV):

rappresenta la quantità di azoto effettivamente assorbito ed utilizzato al netto delle perdite urinarie, fecali, cutanee ecc.

Una proteina che possiede un perfetto equilibrio tra AA assorbiti e AA ritenuti, ha un valore biologico di 100.

La proteina di riferimento è quella dell'uovo che presenta un VB pari al 100%.

Come abbiamo detto tutte le Proteine esistenti nel mondo vivente, sia negli animali che nei vegetali, sono composte da Aminoacidi, in numero complessivo di 20.

Tra questi 20, otto sono detti essenziali (leucina, isoleucina e valina (BCAA), lisina, metionina, treonina,

fenilalanina, triptofano), anche se

durante l'accrescimento altri due aminoacidi, l'arginina e l'istidina sono essenziali. Il termine essenziali sta ad indicare l'incapacità

dell'organismo di sintetizzare questi aminoacidi a partire da altri

aminoacidi tramite trasformazioni biochimiche.

In base a questo si chiama Indice Chimico il rapporto tra la quantità di

un dato aminoacido in un grammo della proteina in esame e la quantità

dello stesso aminoacido in un grammo della proteina di riferimento

biologica (dell'uovo). Più è alto questo indice e maggiore sarà la

percentuale di aminoacidi essenziali.

Si parla poi di Aminoacido Limitante che rappresenta

quell'amminoacido essenziale presente nella concentrazione più bassa

66

rispetto al fabbisogno, tale carenza impedisce l'ottimale utilizzo degli

altri aminoacidi per la sintesi proteica.

In generale la qualità proteica degli alimenti di origine animale è

superiore poiché contengono tutti i vari aminoacidi essenziali in

percentuali non troppo diverse da quelle dell'uovo di riferimento.

L'inferiore qualità delle proteine vegetali è invece dovuta ad una carenza di uno o più aminoacidi essenziali. Tale aminoacido, come abbiamo

visto viene chiamato aminoacido limitante.

I cereali, ad esempio, sono carenti di triptofano e lisina, un aminoacido

essenziale la cui carenza può portare ad un deficit di vitamina B3

(niacina).

I legumi, molto ricchi di proteine di discreta qualità, sono invece carenti di aminoacidi solforati (metionina e cisteina) importanti per la crescita di peli, capelli e unghie e per la sintesi di glutathione, un potente

antiossidante in grado di proteggere le nostre cellule dallo stress

ossidativo (radicali liberi)

Si parla quindi di complementazione (o supplementazione) proteica dato

che abbinando correttamente tra loro differenti proteine vegetali si può

67

Alimenti vegetali	Aminoacido limitante	Alimento complementare	Esempio di combinazione
Frumento	Lisina, Treonina	Legumi	Pasta e fagioli
Soia ed altri legumi	Metionina	Frutta secca e semi	Riso e piselli
Mais	Triptofano, lisina	Legumi	Tortillas e fagioli
Verdura	Metionina	Frutta secca e semi	Insalata e noci

Esempi di associazioni proteiche

compensare la carenza dei vari aminoacidi limitanti. Si parla in questo caso anche di mutua integrazione.

Pasta e legumi rappresenta un esempio di un eccellente abbinamento

poiché gli aminoacidi di cui è carente la pasta vengono forniti dai fagioli e viceversa.

Esistono nelle tradizioni culinarie delle varie regioni italiane mirabili

esempi di Mutua Integrazione come Risi e Bisi (riso e piselli) nella

tradizione veneta o la Ribollita (pane raffermo e fagioli) nella tradizione toscana.

Dobbiamo anche precisare che per i Vegetariani che consumano qualche

alimento di origine animale come uovo e/o pesce e/o latticini, non si

pone neppure il problema della Mutua integrazione, mentre i Vegani

devono stare attenti a seguire le giuste associazioni alimentari.

68

Capitolo 8. I Grassi.

I Grassi, detti anche Lipidi (dal greco lipos = grasso) sono un gruppo

piuttosto eterogeneo di sostanze che hanno in comune un basso livello di

solubilità in acqua, mentre sono solubili in solventi organici come il

benzene, l'etere o il cloroformio.

Da un punto di vista chimico i grassi sono costituiti da carbonio,

idrogeno, ossigeno come i Carboidrati, anche se il rapporto tra idrogeno

ed ossigeno è molto più alto.

Questo li rende più energetici dei Carboidrati in termini assoluti ma ne

riduce il rendimento energetico a parità di ossigeno consumato.

1g di grasso sviluppa 9 K.cal contro le 4 sviluppate da un

Carboidrato.

Si trovano soprattutto in alimenti di origine animale (grassi) ma sono

abbondantemente presenti anche nel regno vegetale (oli).

Pur se con strutture chimiche simili si chiamano oli quelli che sono

liquidi a temperatura ambiente e grassi quelli che invece sono solidi.



*Non tutti i
Grassi sono
uguali*



Si conoscono
oltre 500 tipi di
grassi che sono
classificati in

base alla loro

struttura

molecolare

come:

Semplici. Sono i più abbondanti nel nostro organismo. Sono semplici i Trigliceridi, le Cere ed i Terpeni. Nella nostra alimentazione sono sotto questa forma circa il 98% dei lipidi presenti negli alimenti.

Rappresentano la forma di deposito e di utilizzo principale.

Composti. Sono Trigliceridi combinati

con altre sostanze chimiche

come fosforo, azoto e zolfo.

Rappresentano circa il 10% dei grassi del

nostro organismo. Tra i più noti ricordiamo i fosfolipidi, i glicolipidi e le lipoproteine.

Derivati. Derivano dalla trasformazione di lipidi semplici o composti. Il più importante è il Colesterolo, ma ricordiamo anche la vitamina D, gli

ormoni steroidei, l'acido palmitico, oleico e linoleico.

I Trigliceridi, i grassi più semplici, sono a loro volta costituiti da una molecola di Glicerolo e tre di Acidi Grassi.

Gli Acidi Grassi possono essere:

Saturi. Detti così perché privi di doppi legami ed hanno quindi il massimo numero di atomi di idrogeno. Si trovano principalmente nei

prodotti di origine animale (uova, latte e derivati) ma anche in alimenti

di origine vegetale (olio di cocco e di palma)

Insaturi. Contengono uno (mono) o più (poli) doppi legami tra gli atomi di

Carbonio e quelli di Idrogeno:

□ Acidi Grassi Monoinsaturi.

Contengono doppi legami fra gli

atomi di carbonio che li compongono.

Sono presenti soprattutto

nell'olio di oliva e nella frutta secca.

□ Acidi Grassi Polinsaturi. Contengono più di due legami fra gli

atomi di carbonio, sono contenuti nel pesce, nelle noci, nell'olio

di girasole, di mais e in alcuni estratti vegetali

Ricordiamo, per completezza, anche gli:

Acidi Grassi Idrogenati o Trans.

Normalmente gli acidi grassi di

origine vegetale sono liquidi a temperatura ambiente. Essi possono

essere resi solidi dal processo di idrogenazione che ne altera la struttura
71

chimica rendendoli particolarmente dannosi per la nostra salute. Si

ottengono in questo modo i cosiddetti Acidi Grassi Trans o idrogenati,

scarsamente rappresentati in natura e

quindi prodotti industrialmente.

Molto frequenti nel cibo spazzatura.

Gli Acidi Grassi Essenziali (AGE), non possono essere sintetizzati

dall'organismo umano. Sono i precursori delle prostaglandine, dei

trombossani e dei leucotrieni, sostanze che intervengono nel sistema

immunitario, nella risposta infiammatoria e influenzano il sistema

cardiovascolare

I Trigliceridi sono i lipidi più semplici

ma più abbondanti in natura.

Come abbiamo detto, derivano dall'unione di una molecola di glicerolo

con tre acidi grassi a loro volta formati da catene idrocarboniose che

vanno da un minimo di 4 ad un massimo di 20 atomi di carbonio.

I Trigliceridi rappresentano la forma di immagazzinamento degli Acidi

Grassi, un po' come avviene per il glicogeno, forma di

immagazzinamento del glucosio. Durante i processi energetici il nostro

corpo provvede infatti a scindere il legame tra glicerolo ed Acidi Grassi

convogliandoli in due vie metaboliche completamente differenti.

72

Mentre il glicerolo viene utilizzato per produrre glucosio, gli acidi grassi liberi vengono trasportati nel circolo sanguigno in associazione

all'albumina, una proteina plasmatica che li trasporta fino ai muscoli

dove costituiscono il substrato energetico per i processi ossidativi.

Importanza ed effetti dei Grassi.

Probabilmente a seguito di cattive informazioni, i Grassi sono spesso

etichettati come i principali responsabili del dilagare di obesità e

malattie cardiovascolari.

Questo ha portato molte persone ad una vera e propria fobia per i Grassi

alimentari, senza considerare che il loro ruolo all'interno dell'organismo è a dir poco fondamentale. Sottovalutare le importanti proprietà

nutrizionali riducendo il loro consumo al

di sotto del minimo necessario

rischia di avere ripercussioni negative sulla nostra salute.

Ricordiamo per inciso che in base ai parametri della dieta Zona i Grassi

devono fornire circa il 30% del nostro fabbisogno energetico. Nella

nostra alimentazione gli Acidi Grassi di origine vegetale e animale

ricoprono, oltre che una funzione energetica, anche un ruolo strutturale e metabolico di primaria importanza.

Gli effetti e le funzioni sono molteplici.

Ricordiamo:

73

1) Produzione di energia. Grazie all'elevato numero di atomi di idrogeno

ogni molecola sviluppa grandi quantità di energia per unità di peso.

L'ossidazione di un grammo di Grassi sviluppa infatti 9 Kcal, più del

doppio rispetto alla stessa quantità di Carboidrati e Proteine.

Per questo i Grassi vengono utilizzati come substrato energetico

principale a riposo e durante attività di intensità medio bassa (forniscono circa l'80-90% dell'energia necessaria a riposo). All'aumentare dello

sforzo fisico l'utilizzazione dei Grassi rimane costante ma vi è un

progressivo aumento del consumo di Glucosio e Glicogeno muscolare.

2) Riserva energetica. al contrario dei Carboidrati, le cui scorte non

possono superare i 400/500 grammi, le riserve di Grassi sono

praticamente illimitate ed assicurano un apporto costante di energia

anche in condizioni di digiuno prolungato. Basti pensare che

l'ossidazione di un chilogrammo di Tessuto Adiposo sviluppa all'incirca

7800 calorie che permetterebbero ad un uomo di 75 kg di percorrere

oltre 100 chilometri di corsa continua.

Rispetto al glicogeno, il Tessuto Adiposo è più concentrato a parità di

massa, perché più povero di acqua. Ha tuttavia una densità inferiore

rispetto al muscolo, quindi, a parità di peso, occupa un volume superiore.

3) Metabolismo cellulare. I Grassi ed in particolare Fosfolipidi e

Colesterolo sono componenti fondamentali delle membrane cellulari,

dato che prendono parte alla formazione del doppio strato fosfolipidico

regolando così fluidità e permeabilità di membrana.

4) funzione antiossidante. I fosfolipidi ed altre molecole di natura

lipidica proteggono il corpo dai Radicali Liberi, responsabili di gran parte delle malattie degenerative, dell'invecchiamento e, si pensa, di alcune forme tumorali.

5) Apparato circolatorio. Sono precursori di sostanze regolatrici del sistema cardiovascolare, della coagulazione del sangue, della funzione renale e del sistema immunitario come prostaglandine, trombossani, prostaciclina e leucotrieni (azioni svolte soprattutto dagli Acidi Grassi

Polinsaturi).

6) Regolazione ormonale. Nonostante la cattiva fama, il Colesterolo è il

precursore degli ormoni steroidei sia maschili che femminili (estradiolo,

testosterone, progesterone, cortisolo).

Nelle donne un'eccessiva

riduzione del grasso corporeo, al di sotto del 10-12%, come avviene ad

75

esempio nell'Anoressia, è generalmente accompagnata da alterazioni

del ciclo mestruale quali dismenorrea, amenorrea, menarca ritardato, e a

problemi di natura ossea (osteoporosi precoce).

7) Vitamine liposolubili. I Grassi funzionano come trasportatori per le

vitamine liposolubili. Il colesterolo ne favorisce l'assorbimento

partecipando alla formazione dei sali biliari e, grazie all'azione dei raggi ultravioletti, regola la sintesi della Vitamina D. Ogni giorno il nostro

organismo necessita di almeno 20 g di Grassi per trasportare le vitamine

liposolubili, elemento che testimonia come i Grassi regolino

indirettamente numerosissime funzioni metaboliche mediate dalle

vitamine.

8) Sistema nervoso. La Mielina, sostanza che protegge i nervi e che

consente la conduzione dell'impulso nervoso è in parte costituita da

grassi. La guaina mielinica, o semplicemente mielina, consiste di circa il

40% di acqua e per il 60% di

componente solida. Questa componente solida è a sua volta composta di Grassi (79%), Proteine (18%) e tracce di Carboidrati. Una eventuale carenza di Acidi Grassi essenziali nei neonati può alterare il normale sviluppo del sistema visivo e nervoso.

Nell'adulto la loro presenza garantisce l'ottimale funzionalità del

76

sistema nervoso centrale intervenendo nella regolazione dei riflessi e

dell'umore.

9) Pelle. i Grassi, assieme alle Proteine e all'acqua, conferiscono alla

pelle le sue naturali caratteristiche di morbidezza, flessibilità ed

elasticità. Nei mesi invernali, in cui si verifica spontaneamente una

riduzione dei lipidi, porta ad una perdita di acqua attraverso lo strato

corneo superficiale con conseguente disidratazione e diminuzione

dell'elasticità della pelle.

10) Azione protettrice. Lo strato di grasso protegge articolazioni ed

organi vitali (cuore, fegato, midollo spinale, reni, milza, cervello ecc.) da possibili traumi mantenendoli, tra l'altro, nella loro posizione

fisiologica.

11) Forma corporea e differenze legate al sesso. I depositi di grasso

variano a seconda delle aree del corpo con differenze caratteristiche

legate al sesso. Nelle donne la massa grassa è generalmente concentrata

nelle anche, nelle natiche, nelle cosce e nell'addome al di sotto

dell'ombelico, dando origine, quando in eccesso, all'Obesità ginoide.

Negli uomini prevale una distribuzione di tipo androide. La massa grassa

si concentra nell'addome al di sopra dell'ombelico ed anche nel viso,

77

nel collo, nelle spalle. Una eventuale Obesità di tipo androide si associa a livelli più alti di glicemia, trigliceridi e pressione arteriosa.

12) Isolamento termico. Il grasso svolge la funzione di isolante in grado

di proteggere l'organismo dalle basse temperature.

13) Senso di sazietà. Da un lato i grassi hanno un elevato potere saziante nel lungo periodo e ritardano l'insorgenza della fame, dato che

richiedono un tempo digestivo variabile dalle 3 alle 4 ore. Tuttavia, a

causa della lunga permanenza del cibo nello stomaco, accelerano i

fenomeni fermentativi degli zuccheri e putrefattivi delle Proteine,

riducendo l'assorbimento dei nutrienti e stimolando indirettamente

l'assunzione di cibo.

14) Appetibilità dei cibi. È ben noto come i grassi migliorano il sapore

dei cibi, favorendone un maggior consumo.

78

Capitolo 9. Le 7 categorie degli alimenti per scegliere al meglio.

Fondamentalmente possiamo raccogliere tutti i tipi di alimenti in 7

categorie, all' interno dei quali esiste una certa omogeneità nutrizionale.

Nessun alimento contiene tutti i nutrienti di cui l' organismo ha bisogno

ed è per questo che solo una scelta costantemente diversificata assicura

la completezza dell' alimentazione, evitando o comunque riducendo il

rischio di ingerire sostanze potenzialmente tossiche, additivi, pesticidi e sostanze naturalmente presenti, che possono risultare nocive se assunte

in modo continuativo.

Per lo stesso motivo è anche importante impiegare diversi metodi di

cottura, non dimenticando l'importanza delle verdure crude e della frutta

nonché dell'alternanza stagionale. Se capita di utilizzare cibi conservati, è meglio privilegiare quelli trattati con tecniche “dolci”, come

surgelazione, pastorizzazione e liofilizzazione.

Non dobbiamo infine dimenticare che anche l'acqua è un alimento e che

ne dovremmo bere almeno 2 litri al giorno. Inutile forse dire che prodotti

biologici ed a chilometro “zero” sono senz’altro da preferire.

I gruppo: carni, pesci e uova.

79





(Fornisce aminoacidi essenziali che servono

per costruire muscoli, cervello e le altre strutture del corpo.)

Comprende: carni e frattaglie di bovini, equini, ovini, suini, il pollame e la

selvaggina, ma anche prosciutti,

salami e insaccati vari. Questi alimenti forniscono principalmente

proteine di elevato valore biologico, ferro, vitamine del gruppo A e B e

lipidi in quantità variabili. Carni grasse, alcune frattaglie, salumi,

insaccati e tuorlo d'uovo ne contengono in quantità elevate. Pollo,

tacchino, coniglio e pesce, includendo nel pesce anche crostacei e

molluschi, sono in genere più magri e contengono meno grassi saturi

(sono quindi preferibili).

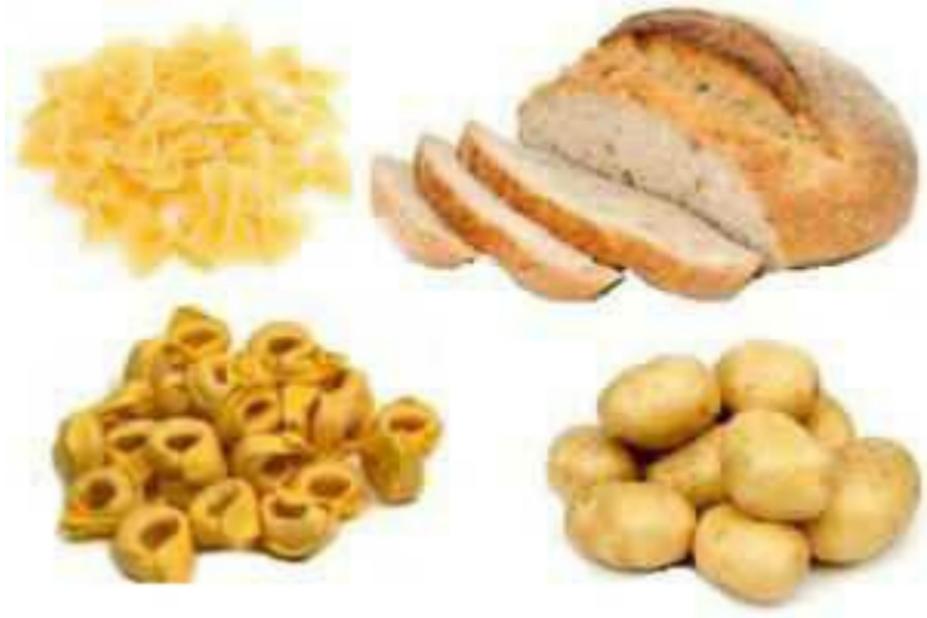
E' consigliabile limitare il consumo di carni grasse e insaccati,

contenendo le uova a non oltre due a settimana.

Il gruppo: latte e derivati.

(Fornisce calcio all'organismo, ma anche proteine e grassi saturi)

Comprende: latte intero o scremato,



yogurt, ricotta e formaggi.

Sono alimenti importanti per l'apporto di calcio e proteine di alto valore biologico. Forniscono inoltre vitamine A, B, D e lipidi prevalentemente

saturi. La ricchezza di grassi di molti formaggi porta a sconsigliarne un

uso eccessivo. Sarà quindi opportuno, per non rinunciare a questi

alimenti, scegliere i formaggi meno grassi o ridurre le porzioni di quelli ad alto tenore di lipidi. Da non dimenticare la ricotta, ricca di proteine e non troppo grassa. L'apporto di calcio di questi alimenti è senz'altro

elevato, ma molti studi tendono a dimostrare che spesso questo calcio

non è ben utilizzabile, data la provenienza, dall'organismo. Si tratta di

alimenti da usare comunque con estrema moderazione.

III gruppo: cereali e patate.

(Usando prodotti integrali può dare un discreto apporto di fibre che migliorano il transito intestinale)

Comprende: tutte le graminacee

alimentari come frumento, riso, orzo, mais, avena, miglio, grano

saraceno, ma anche patate e loro derivati (come farine, pane, pasta, gnocchi ecc.).



Sono un'ottima fonte di glucidi complessi (amido) e proteine, anche se di scarso valore biologico. Dobbiamo tenere presente che le vitamine del gruppo B e la fibra alimentare sono presenti soprattutto nei prodotti

integrali. Forniscono all' organismo energia a basso costo ed è quindi

molto importante che l' apporto di carboidrati rappresenti una discreta

parte delle calorie assunte quotidianamente, anche se i carboidrati

migliori sono frutta e verdura. Le proteine dei cereali, se complementate

con quelle delle leguminose, magari con l' aggiunta di piccole quantità di

altre proteine, consentono un apporto proteico di alto valore biologico

che può in parte anche sostituire quello

del gruppo I.

IV gruppo: leguminose.

(Assieme al gruppo VI e VII contiene vitamine, sali minerali, antiossidanti, fibre).

Comprende: soia, fagioli, lenticchie, ceci, piselli, fave, cicerchie e lupini.

Forniscono proteine di discreto valore biologico, carboidrati complessi

(amido), vitamine del gruppo B, ferro, calcio e fibra alimentare.



Si sfruttano al meglio le proteine in esse contenute consumandole in

associazione ai cereali. I legumi cotti e germogliati sono più digeribili di quelli

crudi, ma se vengono introdotti in
quantità elevate possono

presentare il problema del meteorismo
(fermentazioni anomale con

produzione di gas intestinali). Dal
dopoguerra in poi il consumo di

questi importanti alimenti è fortemente
diminuito pertanto sono da

incoraggiare i piatti della cucina
tradizionale, quali pasta e fagioli, pasta
e ceci, riso e piselli, polenta e
lenticchie, che offrono una valida

alternativa al consumo eccessivo di
carni e formaggi, consentendo tra

l'altro di ridurre l'apporto lipidico e di aumentare l'assunzione di fibre.

Da tenere presente che i legumi, in particolare la soia, contengono

fitoestrogeni, utili alle donne in menopausa.

V gruppo: oli e grassi.

(Fornisce molta energia; alcuni grassi come l'olio d'oliva o l'olio di pesce contengono gli indispensabili Omega-3).

Si dicono grassi quelli solidi a

temperatura ambiente e oli quelli
liquidi. Forniscono lipidi e vitamine

liposolubili (A, D, E). Sono i principi
nutritivi che di gran lunga

83



forniscono il più alto apporto energetico. Basta dire che ogni grammo di

lipidi fornisce 9 kcal, mentre la stessa quantità di carboidrati ne fornisce meno di 4. E' comunque vero che i grassi hanno scarsa influenza sulla

glicemia. E' comunque preferibile contenerne il consumo, privilegiando

i grassi di origine vegetale, in particolare l'olio di oliva extravergine, mentre sono sconsigliati gli oli di semi nonché quelli di palma e cocco.

Particolarmente da evitare anche i grassi saturi di origine animale ed i

grassi idrogenati o trans, contenuti in merendine e prodotti di Fast Food, il cosiddetto cibo spazzatura. Di particolare valore biologico sono gli

acidi grassi della serie Omega-3 di cui è ricco il pesce azzurro e la frutta secca.

VI gruppo: ortaggi e frutta di colore giallo-arancione e a foglia

verde scura.

(Fornisce antiossidanti e vitamine varie, in

particolare la vitamina A).

Comprende: i vegetali di colore giallo-

arancione e a foglia verde scura: carote,
albicocche, meloni, zucche, pesche,
cachi, peperoni, spinaci, bietole,
broccoli, cicoria, lattuga, indivia,
radicchio.



Forniscono β -carotene (pro-vitamina A)
e altre vitamine, ma anche sali

minerali, fibra alimentare, acqua e
zuccheri. La vitamina A svolge

un'azione protettiva e ed è indispensabile nel meccanismo della visione.

La fibra alimentare è un fattore essenziale nel regolare funzionamento

dell'intestino. E' quindi molto importante che questi alimenti siano

sempre ampiamente presenti nella nostra alimentazione.

VII gruppo: ortaggi e frutta.

(Fornisce antiossidanti e vitamine varie, in

particolare la vitamina C). Troviamo in

questo

gruppo pomodori, peperoni, cavoli e broccoli,

agrumi, ananas, fragole, kiwi e lamponi.

Apportano sali minerali, fibra alimentare, acqua e zuccheri, oltre alla

vitamina C, che svolge funzioni di antiossidante, facilita l'assorbimento

del ferro e mantiene l'integrità dei capillari.

La Dieta Zona non esclude nessuna delle 7 categorie di alimenti, ma

consiglia quelli a basso Indice Glicemico per i Carboidrati, i Grassi

Mono e Polinsaturi e le Proteine magre o di origine vegetale.

Fondamentale il contenuto di antiossidanti.

85



Mangiare 5 porzioni giornaliere di frutta e verdura fresca di 5 colori

diversi aiuta a mantenersi in forma e a ridurre di un terzo il rischio di

sviluppare alcune gravi malattie.

Perché? Perché i colori della dieta

rappresentano un'importante fonte di benessere per la nostra salute,

contribuendo al corretto funzionamento dell'organismo umano.

I vari colori rappresentano in realtà tipi diversi di Antiossidanti.

Rosso. Frutta e verdura di colore rosso

si distinguono,

innanzitutto, per le loro importanti proprietà antiossidanti e

per la capacità di prevenire tumori e patologie

cardiovascolari, proteggendo anche il tessuto epiteliale. Il pomodoro e i

suoi derivati sono meloni la maggiore fonte dietetica di Licopene. Qui il

Licopene rappresenta fino al 60% del contenuto totale in Carotenoidi. Il

contenuto in Licopene è influenzato dal livello di maturazione. Nei

pomodori rossi e maturi sono presenti
50 mg/kg di Licopene,

concentrazione che scende a 5 mg/kg
nelle varietà gialle. Altre fonti

naturali di Licopene sono meloni, guava
e pompelmi rosa.

La concentrazione di Licopene nel siero
umano dipende dall'assunzione

prolungata di questi alimenti. La
biodisponibilità del composto sembra

essere più elevata nei prodotti trattati
termicamente come le salse di

pomodoro rispetto ai prodotti crudi. Il Licopene, come altri Carotenoidi,

ha attività di prevenzione dei tumori.

Diversi studi attribuiscono al

Licopene la capacità di ridurre il rischio di cancro alla prostata

nell'uomo, e la capacità di sopprimere la crescita di cellule tumorali

mammarie. Il Licopene, contenuto soprattutto nel pomodoro e

nell'anguria, combatte i tumori al seno e alle ovaie nelle donne e quello

alla prostata negli uomini.

Le Antocianine ed i Carotenoidi, di cui sono particolarmente ricche

arance rosse, fragole e ciliegie, sono un ottimo coadiuvante nella cura

delle patologie dei vasi sanguigni e/o fragilità capillare, prevengono

l'aterosclerosi dovuta agli alti livelli del colesterolo e potenziano la

vista.

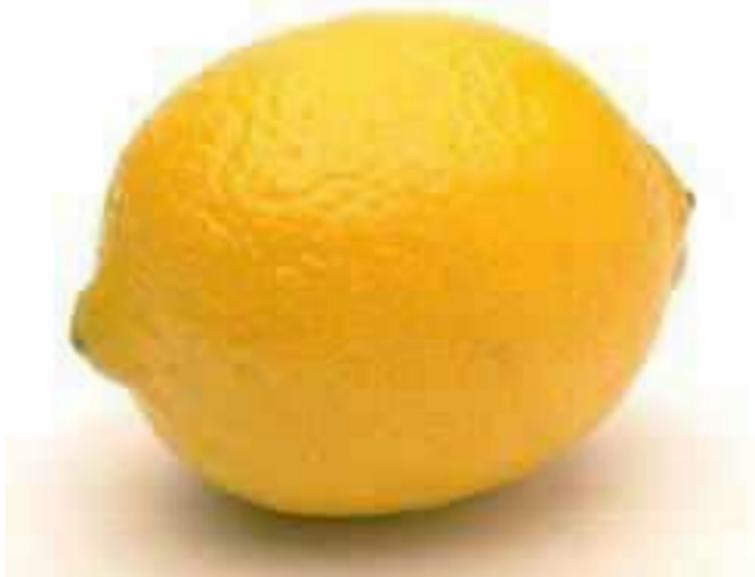
Gli alimenti rossi, inoltre, sono i più ricchi di Vitamina C. Favoriscono

la produzione di collagene, mantengono integri i vasi sanguigni,

stimolano le difese immunitarie e la cicatrizzazione delle ferite. La

Vitamina C è anche uno dei principali responsabili del buon

assorbimento del ferro contenuto in frutta e verdura.



Giallo-arancio. Come gli alimenti rossi,
frutta e verdura

giallo arancio aiutano a prevenire
tumori, patologie

cardiovascolari e l'invecchiamento
cellulare,

potenziando anche la vista. I Flavonoidi sono il segreto di questi effetti.

Queste sostanze, infatti, agiscono prevalentemente a livello gastro-

intestinale, neutralizzando la formazione dei radicali liberi. Anche l'alto contenuto di Betacarotene protegge l'organismo dai danni dovuti alla

presenza dei radicali liberi: inoltre, viene assorbito con i grassi senza

rischi di sovradosaggio, come può invece accadere attraverso un uso

eccessivo di integratori dietetici. Il Betacarotene ha anche una potente

azione provitaminica ed antiossidante ed è precursore della Vitamina A,

importante per la crescita, la riproduzione, il mantenimento dei tessuti e le funzioni immunitarie.

Peperoni, limoni ed arance, sono particolarmente ricche di Vitamina C

ed hanno un'elevata funzione antiossidante e contribuiscono alla

produzione del collagene. Infine, le Antocianine contenute in

questi alimenti (arance soprattutto) svolgono un'azione

antinfiammatoria, antitumorale ed anticoagulante.

88



Verde. La Clorofilla, responsabile del colore verde di frutta e verdura, ha una potente azione antiossidante, mentre i

Carotenoidi contenuti in questi alimenti aiutano

l'organismo a difendersi e prevenire le patologie

coronariche e molti tipi di tumore; inoltre, sono responsabili della vista e dello sviluppo delle cellule epiteliali. Questi alimenti sono

particolarmente ricchi di Magnesio, un minerale molto importante:

favorisce il metabolismo dei carboidrati e delle proteine, stimola

l'assorbimento del Calcio, del Fosforo, del Sodio e del Potassio,

regolabroccoli la pressione dei vasi sanguigni e la trasmissione

dell'impulso nervoso.

Gli ortaggi a foglia verde sono una grande fonte di Acido Folico (e di

Folati), utili come strumento di prevenzione contro l'aterosclerosi e, nel caso dei neonati, del rischio di incompleta chiusura del canale vertebrale durante la gravidanza.

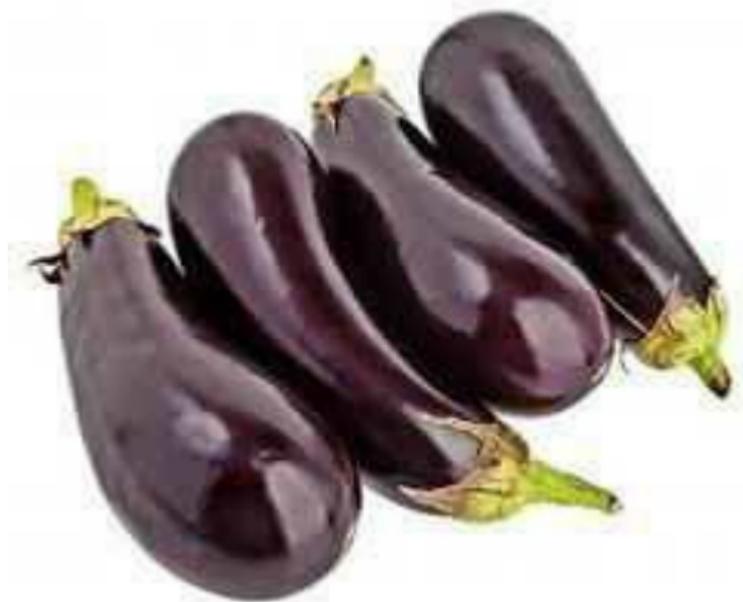
Broccoli, prezzemolo, spinaci e kiwi sono molto

kiwiricchi di Vitamina C: favoriscono quindi l'assorbimento del ferro

contenuto nella frutta e nella verdura,
hanno proprietà antiossidanti ed

aiutano a prevenire malattie
cardiovascolari, neurologiche e tumori.

89



Blu-viola. Gli alimenti blu-viola, oltre a

proteggere la vista (soprattutto il mirtillo) e a prevenire tumori e patologie

cardiovascolari, contribuiscono ad una corretta

funzione dei frutti di bosco urinaria (specie i frutti di

bosco). Un'importante azione antiossidante è svolta dalle Antocianine,

che difendono l'organismo da patologie dovute ad una cattiva

circolazione del sangue, proteggendo i capillari; prevengono

l'aterosclerosi provocata da alti livelli di colesterolo ed inibiscono

l'aggregazione piastrinica.

Ribes e radicchio, oltre alle proprietà antiossidanti dovute alla presenza di Vitamina C intervengono nella formazione della carnitina e del

collagene. Il radicchio contiene anche Betacarotene precursore della

Vitamina A e, come anche fichi, ribes, more e prugne, il Potassio, che

protegge il tessuto osseo e combatte le patologie cardiovascolari e

l'ipertensione. melanzaneLe melanzane,
invece, sono ricche Magnesio,

con l' ulteriore vantaggio di possedere
pochissime calorie. Tanto la

frutta quanto la verdura di questo colore,
infine, sono ricche di Fibre ed anche di
Carotenoidi, attivi contro le patologie
neuro-degenerative e

l'invecchiamento cutaneo.



Bianco. Frutta e verdura dal colore bianco rinforzano il tessuto osseo ed i polmoni. La Quercetina contenuta in questi

alimenti, è un potente antiossidante che difende

l'organismo dal rischio di tumori.

Ricche di vitamine,

di Fibre, di Potassio ed altri sali minerali, contengono anche gli

Isotiocianati, ottimo strumento di prevenzione contro l'invecchiamento

cellulare. Aglio, cipolle e porri contengono anche l'Allilsolfuro, che

rende il sangue più fluido e meno incline alla formazione di trombi. Il

Selenio (presente prevalentemente nei funghi) aiuta a prevenire

l'ipertensione.

Capitolo 10. Dimagrire velocemente, ecco svelato il segreto.

Nella società dell'abbondanza tutti vogliono essere più magri e così

vengono spesi ogni anno miliardi di euro per pastiglie, pomate e

trattamenti vari che promettono un miracoloso dimagrimento veloce.

Purtroppo non è così facile trovare una soluzione rapida, efficace e priva di sacrifici.

91

Sappi che in queste pagine non troverai rimedi miracolosi, segreti

nascosti o trucchi magici ma solo buon senso, dettato da conoscenze

scientifiche ed anni di esperienze che,

associato al tuo impegno e alla tua costanza porterà a risultati concreti, duraturi e magari ormai insperati.

Il mio approccio è estremamente semplice, estremamente efficace se

realmente seguito, ma adottato solo da pochi. Perché? Perché richiede

perseveranza e quando si vuole perdere peso il tempo svolge un ruolo

determinante.

Vuoi tutto subito? Basta andare in farmacia e comprare il nuovo

incredibile integratore. Ma la dieta per

dimagrire in modo efficace

segue un'altra strada.

**Mettiti il cuore in pace, il segreto è
che non esistono segreti !**

Non ci sono cibi dimagranti,
macronutrienti pericolosi, orari strani da
rispettare, abbinamenti misteriosi da
fare, alimenti da salvare o
condannare.

92

Esiste solo il tuo impegno associato ad
una buona conoscenza della

fisiologia, biochimica ed endocrinologia umana che cerco di divulgare in queste pagine.

Conosci, applica, ottieni risultati, sta tutto qui.

L'ultimo, ma non ultimo, ingrediente è la perseveranza, senza la quale non ci saranno risultati.

Vuoi perdere 10 chili in 10 giorni (per riprenderne subito dopo 11)? Sei capitato nel libro sbagliato.

D'altra parte prova un attimo a pensare:

Sei ingrassato di 10 chili in 10

giorni? CERTAMENTE NO, sarebbe impossibile. E allora come

potrebbe avvenire il contrario?

Ma allora cosa devo fare per dimagrire?
Lo vediamo nelle prossime

pagine. Intanto può essere utile capire perché si ingrassa .

Prima di guadagnare si deve investire?
Sembra una regola di economia,

è vero, ma si applica anche al dimagrimento.

Il primo passo per perdere peso che dobbiamo fare è **non** cercare di farlo fin da subito.

La dieta per dimagrire in modo efficace si basa su un presupposto: prima

di pensare a cosa togliere devi pensare a cosa aggiungere.

93

Prima impara a mangiare a sufficienza senza ingrassare e, allo stesso

tempo, prima alza il Metabolismo.

Questo significa innalzare i bisogni

vitali del tuo corpo, ovvero aumentare

quanto esso consuma. Solo a

questo punto potrai iniziare a sottrarre.

Per parlare in termini più chiari, il primo passo per perdere peso è

iniziare a mettersi a dieta (non facendo la fame) e partendo da un buon

metabolismo. Questo si ottiene mangiando bene ed allenandosi

correttamente.

Più queste condizioni saranno soddisfatte, più la dieta sarà facile ed

efficace e magari anche piacevole,

condizione necessaria per essere
duratura.

**Tutto ciò che è sgradevole e difficile
non dura.**

La Fisiologia ci insegna che le cellule
non riconoscono se il Glucosio (la

loro benzina) che arriva è preso dal
gelato pieno di coloranti,

dall'insalata biologica o dalla pasta
trattata con glifosato. Per loro è

semplicemente $C_6H_{12}O_6$.

Le cellule, si sa, non sono molto

aggiornate, sono rimaste ferme a milioni di anni fa.

94

Naturalmente il discorso sulla qualità e la salubrità degli alimenti è

molto importante e sono personalmente molto attento a tutto questo, ma

si tratta di un altro argomento.

Ma per quanto riguarda il dimagrire e l'ingrassare, quello che conta è

che quando le cellule dispongono di energia avviano processi anabolici,

ovvero quell'insieme dei processi di sintesi o bioformazione delle

molecole organiche più complesse da quelle più semplici o dalle

sostanze nutritive.

Quindi Anabolismo vuol dire sia mettere su muscoli ma può anche voler

dire ingrassare.

Quando invece le cellule non dispongono di energia avviano i processi

catabolici, cioè l'insieme dei processi metabolici che hanno come

prodotti sostanze strutturalmente più semplici e povere di energia,

liberando quella in eccesso sotto forma di energia chimica (ATP) ed

energia termica.

L'opposto dell'Anabolismo. E quindi possiamo dimagrire ma potremmo

invece perdere muscoli.

In parole più semplici l'organismo, per dimagrire, deve scomporre le

molecole complesse, come il grasso, in molecole più semplici, calore ed

energia. Per farlo deve aver subito un **DEFICIT CALORICO** !

Altrimenti non ne ha motivo.

Per dimagrire il nostro flusso energetico deve essere in negativo, quindi

meno calorie di quante ne servono per mantenere l'omeostasi, cioè

l'equilibrio.

Ovvero dobbiamo creare un **DEFICIT CALORICO**. Ma lo dobbiamo

creare senza soffrire la fame, altrimenti

anche se sei un eroe non dura.

Naturalmente la qualità degli alimenti è estremamente importante per la

salute ed il tipo di alimenti è determinante per la velocità con cui

l'energia (cioè il Glucosio) arriva alle cellule – si parla di questo nelle pagine dedicata all'Indice ed al Carico Glicemico – ma è innegabile che

la quantità è determinate per decidere se ingrassiamo o dimagriamo.

Potremmo anche seguire le proporzioni 40/30/30 alla lettera ma

consumare 18 blocchi quando ce ne spettano 12. Ingrasseremmo

comunque.

Vuoi mangiare cornetti alla crema e bere birra mentre guardi la TV sul

divano e dimagrire?

Mi dispiace, non funziona così.

96

Quando mangiamo e/o quando ci alleniamo stiamo mettendo in gioco

due tessuti, quello muscolare e quello adiposo dato che entrambi

attingono alla stessa fonte.

Se una dieta ci fa dimagrire in modo efficace, questo vuol dire che il

tessuto muscolare cresce mentre il tessuto grasso diminuisce.

Finché questo succede dimagriamo correttamente, il corpo appare più

definito e più muscoloso.

Anche se può sembrare strano, se dimagriamo correttamente in questo

senso ci potrebbe anche accadere di aumentare di peso invece che

diminuire, dato che il muscolo pesa più del grasso a parità di volume,

esattamente il 18% in più.

1 cm³ (1 ml.) di grasso = 0,9 g

mentre 1 cm³ (1 ml.) di muscolo = 1,06 g

ovvero:

1 litro di grasso pesa 0,9 kg ed 1 litro di muscolo 1,06 kg

Per questo ho scritto che **“prima di pensare a cosa togliere devi**

pensare a cosa aggiungere”. Muscoli o

Grasso, questa è la scelta che va fatta.

97

Il problema è che 1 chilo di cellule adipose consuma, nell'arco delle 24 ore, 5 Kcal., mentre nello stesso periodo di tempo 1 chilo di cellule muscolari consuma, se a riposo, 20 Kcal. -4 volte tanto- consumo di energia che può aumentare da 2 a 10 volte – quindi fino a 200 Kcal. – a secondo dell'attività svolta, del tempo e dell'intensità con cui si svolge questa attività ed anche a secondo della

modalità aerobica o anaerobica
di svolgimento.

È chiaro adesso perché per dimagrire è
utile aumentare di peso, cioè

mettere su un poco di muscoli svolgendo
attività fisica?

Quando invece questo meccanismo
smette di funzionare, la perdita di

peso si fa improvvisamente più lenta ed
alla fine si interrompe. Ci si

sente anche meno ricchi di energia.

Dieta e Paracadutismo.

Non ti preoccupare, non ti voglio proporre la Dieta del Paracadutista,

anche se c'è chi propone la Dieta dell'Astronauta (sic).

Hai presente i filmati che mostrano i paracadutisti che si buttano

dall'aereo?

*Sono un Adipocita
bello grasso
e soddisfatto!*



Se si buttano da molto in alto hanno tutto il tempo di galleggiare

nell'aria, di fare capriole e varie

acrobazie e magari di radunarsi in gruppi e tenersi per mano.

Nemmeno ci pensano ad aprire il paracadute, eppure possono arrivare anche a 200 km/h.

Quando si inizia una dieta per dimagrire la situazione del nostro organismo è simile.

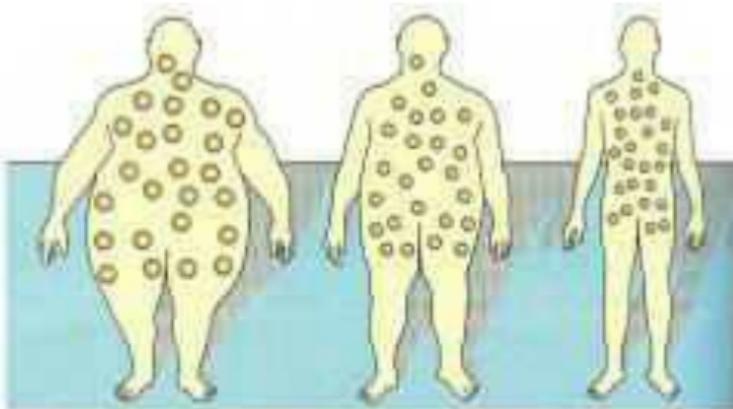
Le cellule adipose, gli Adipociti, sono belle gonfie di grasso (cioè di

energia immagazzinata) e per questo hanno pochi recettori sulla loro superficie (Glut-4), quelli che, sotto azione dell'Insulina prodotta dal Pancreas quando mangiamo carboidrati, fanno accumulare trigliceridi al loro interno.

Nelle persone in sovrappeso od obese, cioè, gli Adipociti sono talmente grassi che non hanno nemmeno tanta voglia di mangiare ed anzi cercano di liberarsi di un poco di quello che

contengono immettendo acidi grassi
nel sangue.

99



MASSA CORPOREA	140 Kg	100 Kg	70 Kg
DIMENSIONE ADIPOCITA	0,8 µg per cellula	0,6 µg per cellula	0,2 µg per cellula
NUMERO ADIPOCITI	75 miliardi	75 miliardi	75 miliardi

Il guaio è che se questi acidi grassi non vengono “bruciati” dal tessuto muscolare (con l’attività fisica), allora

vengono ri-inglobati dagli

Adipociti stessi, creando così un inutile
circolo vizioso.

Quando iniziamo una dieta, gli Adipociti
sono come i paracadutisti che

si sono appena lanciati da 5000 metri.

Hanno

tutto il

tempo di

ridere e

scherzare,

ovvero

non

hanno problemi a rilasciare acidi grassi, cioè a dimagrire .

Va aggiunto che quando dimagriamo il numero di Adipociti resta

sempre lo stesso, ma ognuno di loro dimagrisce, cede cioè grasso al

sangue che viene riconvertito in Glucosio, che altrove abbiamo definito

come la benzina di tutte le cellule.

AIUTO!!
Ho FAME...



Fin qui tutto bene, tutto facile, ma
quando il paracadutista comincia ad
avvicinarsi alla Terra, (il limite minimo

mi dicono

essere 750 metri), allora smette di ridere e

scherzare ed apre il paracadute.

Ora le nostre cellule adipose hanno anche loro

fame e non ci pensano nemmeno a liberarsi del

grasso con tanta facilità.

Ma nel frattempo, a scanso di equivoci, la loro

superficie si è riempita dei famosi

recettori Glut-4,

fatti apposta per captare il glucosio quando arriva. Anche gli Adipociti

hanno aperto il paracadute per paura di sfracellarsi.

Quale è una delle conseguenze di questo discorso sul paracadutismo?

Che tanto più la dieta sarà brusca e basata solo su una rapida

diminuzione dell'alimentazione – le famose diete “10 chili in dieci

giorni” – , tanto prima gli Adipociti si spaventeranno e tanto prima

apriranno il paracadute.

Questo, beninteso, non avviene perché gli Adipociti siano

particolarmente dispettosi nei nostri confronti e non ci vogliono far

101

dimagrire più, ma semplicemente perché sono programmati da centinaia

di milioni di anni a fare questo.

È la Fisiologia !

E la Fisiologia non può venir cambiata neppure dai venditori di illusioni

dimagranti.

Cosa possiamo fare per ritardare al massimo il momento in cui gli

Adipociti apriranno il paracadute?

Il fatto è che proprio dai nostri comportamenti dipende il far succedere questo il più tardi possibile.

Per dimagrire correttamente – cioè perdere solo grasso e non muscoli –

quello che dobbiamo fare è:

**DIMAGRIRE-CONSOLIDARE-
DIMAGRIRE-CONSOLIDARE**

...fino al peso forma.

Purtroppo le pseudo diete che promettono 10 chili in giorni e idiozie

simili, hanno finito con il far credere a molte persone che dimagrire sia

una cosa rapida e che non si deve tenere conto delle regole della

fisiologia (basta comprare i loro prodotti!).

102

Ma le cose non stanno così. Il fatto è che non puoi scendere di peso

sempre ed in maniera continuativa perché prima o poi ti blocchi, e tanto

più velocemente perdi peso tanto prima ti bloccherai.

L'organismo, (ma anche la testa) non ce la fa a stare sempre in dieta

ipocalorica.

Ma la cosa peggiore è che se continui a togliere alimenti, **allora il**

togliere diventa la normalità!

A questo stesso stimolo, la dieta ipocalorica spinta e protratta,

l'organismo risponde in modo sempre più decrescente finché, ad un

certo punto, la tua dieta ipocalorica diventa la tua dieta normocalorica.

Il tuo Metabolismo si è appiattito perché l'organismo cerca di farsi

bastare il poco che c'è. Ridurre ancora? Se ci riesci provaci ma ad un

certo punto l'organismo comincerà a demolire anche massa muscolare

per produrre il Glucosio che gli serve. Si tratta della Gluconeogenesi,

cioè della generazione di glucosio “

nuovo ”, la cui origine non è un
carboidrato.

**In questo modo si ridurranno i muscoli
che sono proprio quelli che**

**consumano energia quando svolgi
attività fisica (e comunque anche**

103

**quando non la svolgi) e che
permettono di dimagrire. Un bel**

risultato davvero!

È quindi vero che per dimagrire si deve
creare un deficit calorico, ma è

anche vero che quando iniziamo una
dieta dimagrante è come buttarsi

col paracadute. Non possiamo stare a
dieta ipocalorica per un tempo

indefinito mantenendo risultati costanti.

Ma allora cosa si deve fare? Le
soluzioni possono essere varie.

Fai poco allenamento fisico? (male), e
sei a dieta? Un paio di giorni alla
settimana mangia un poco di più,
naturalmente senza esagerare e

privilegiando tra i carboidrati comunque
la frutta e la verdura – se non

capisci perché rileggi le pagine sull'Indice Glicemico -, rimanendo

comunque in Zona. Ad esempio aumenta uno spuntino di 1 blocco.

Questo significa mangiare qualche carota in più od un poca di frutta in più o qualche prodotto integrale.

Se fai attività fisica, dato che di solito questo avviene alcuni giorni a

settimana, tieni anche presente che le diete forniscono dei valori medi

tra quando ti alleni e quando non lo fai. Nei giorni di attività fisica puoi

mangiare un poco di più ed in quelli di riposo, magari solo una passeggiata, un poco di meno.

104

Vuoi fare uno sgarro alla dieta perché gli amici ti hanno invitato in pizzeria? Fai coincidere quel giorno con un superallenamento. Non sarà più uno sgarro.

In questo modo la dieta sarà il tuo mangiare normale, il tuo stile di vita legato alla tua attività fisica e non un breve periodo di sacrifici assurdi.

È anche opportuno che il deficit calorico non sia eccessivo (per non

spaventare gli Adipociti che di natura sono ansiosi) ma che si aggiri

all'incirca intorno al 10/15%.

Questo vuol dire che se per rimanere come sei hai bisogno ad esempio di

15 blocchi, per dimagrire in modo costante ti basterà consumarne 13. In

questo modo la perdita di peso sarà graduale ed a carico della massa

grassa.

La dieta per dimagrire è tutta qui

In fondo al libro trovi le varianti in Zona come la Mediterranea, la

Vegetariana, la Vegana, la Paleo, la Detox, che servono ad adattare la

Zona ad esigenze e gusti personali. Sono concepite in questo modo, e

devono essere accoppiate all'attività fisica.

Errori da non fare per dimagrire.

L'importante è saperlo.

Quando cominci una dieta per dimagrire gli errori da non fare sono:

1) Preoccuparti se smetti di perdere peso. In realtà i cambiamenti non sono lineari ma procedono ad ondate. Gli adipociti tendono a conservare la loro forma sferica, magari sostituendo in parte il grasso perso con acqua. Se il deficit calorico impostato è corretto, la settimana dopo comunque perderai anche quello che non hai perso questa settimana.

Preoccuparsi troppo diventa una sorta di ossessione che potrebbe

addirittura scatenare una sorta di fame nervosa.

2) Seguire una dieta senza fare attenzione alle quantità. È vero se si

mangia troppo, ma anche il contrario, cosa che può succedere perché

l'ansia di perdere peso può portare a mangiare meno del necessario. Poi,

senza che tu te ne renda conto, può esplodere la fame ed allora

comincerai a sgarrare di più, magari fino a perdere il controllo. Seguire

un preciso programma alimentare,

magari da adattare in base ai risultati, permette di capire se si è sulla strada giusta.

3) Non assumere abbastanza proteine. Le proteine sono essenziali per non demolire i tuoi muscoli (che sono fatti da proteine). Se questo

Macronutriente scende sotto a 1,5-1,8g/kg, la dieta non durerà a lungo

ed i risultati stalleranno prima. Non si deve eccedere costantemente con

le proteine, ma in queste situazioni non dobbiamo scendere sotto i valori indicati.

4) Assumere grassi e carboidrati in quantità sbagliate. Se sei molto in sovrappeso è utile ridurre i carboidrati ad alto Indice Glicemico e consumare Grassi -quelli buoni, ovviamente-.

Se il tuo obiettivo non è più quello di raggiungere il peso forma con una giusta percentuale di Massa Grassa, ma vuoi dedicarti – è una scelta

soggettiva che non raccomando e che non critico – ad un aumento della

massa magra – fare una attività di body building, per intenderci – cioè

dimagrire sotto al 12% gli uomini e al 21% le donne –, è utile aumentare

i carboidrati (sempre a medio – basso Indice Glicemico) a sfavore dei

Grassi.

Questo perché più la nostra massa adiposa (riserva di energia) si riduce e più i glucidi sono essenziali per preservare la massa muscolare.

Naturalmente, come abbiamo detto in, quando si inizia una dieta per

dimagrire aumentare un poco la nostra massa muscolare è essenziale.

Visti gli errori da non fare, possiamo in sintesi descrivere così le due

diverse prospettive. Tagliando i grassi avrai più fame, i risultati saranno più lenti ma costanti.

107

Tagliando gli zuccheri il controllo dell'appetito sarà migliore,

inizialmente ci saranno maggiori

risultati, ma nel lungo periodo otterrai meno.

Dal momento che dimagrire o ingrassare è dovuto principalmente ad una

riduzione o ad un eccesso calorico prolungato nel tempo (settimane,

mesi, che poi magari sono anni) e non ad un eccesso occasionale, non è

quindi la festa di compleanno o l'invito ad un pranzo di nozze che fa

ingrassare, così come non è saltare un pasto o mangiare meno per due

giorni che fa dimagrire. Quindi non sarà la variazione calorica

momentanea a farvi dimagrire ma principalmente il deficit energetico

prolungato nel tempo, assieme all'uso di alimenti a basso Indice

Glicemico (le due cose vanno assieme) e ad un giusto rapporto 40/30/30.

Stabilito che va comunque creato un deficit calorico, questo significa

che si deve “fare la fame” per dimagrire? No, e per vari validi motivi.

In primo luogo il deficit calorico non è

altro che il rapporto tra le calorie ingerite e quelle consumate e quindi possiamo agire in due modi:

1) Aumentare il consumo di energia, aumentando l'allenamento fisico

“sportivo” ma anche la semplice attività non sportiva. (In appendice

trovi le tabelle con il consumo energetico delle varie attività fisiche)

108

2) Diminuire l'introito calorico giornaliero/settimanale, cosa che non significa mangiare meno da un punto di

vista quantitativo, ma

modificare il tipo di carboidrati ,
proteine e grassi che si mangiano,

rimanendo nel giusto rapporto tra essi.

Faccio all'esempio di uno studente con
un metabolismo totale di 2750

K.cal. al giorno, con un peso corporeo
di 70 Kg., che tutti i giorni pratica 1 ora
di tennis (500 K.cal. circa), per il resto
conducendo una vita molto sedentaria.

Se questo nostro ipotetico studente
dovesse dimagrire introducendo un

deficit calorico del 15% come abbiamo

detto altrove, aumentando i

consumi, dovrebbe arrivare a consumare
 $2750 + 410$ (il 15%) = 3160

K.cal.

Come ottenere questo?

Un esempio tra i tanti per gestire il deficit calorico potrebbe essere

quello di aumentare di mezz'ora il tempo dedicato al tennis (+250

K.cal.) ed effettuare degli spostamenti a piedi invece che con mezzi

pubblici per un'ora al giorno, magari

salendo le scale e non prendendo

l'ascensore, andando a fare la spesa a piedi, portando il cane a fare i

bisogni, con un aumento di 150/200 K.cal. nei consumi. In totale il

109

nostro studente avrebbe aumentato i suoi consumi energetici, creando

così il deficit calorico richiesto.

Oppure potrebbe ridurre di 410 K.cal. la sua alimentazione, mangiando

quindi meno, cioè $2750 - 410$ (il 15%)

= 2340 K.cal. Questa riduzione

sarebbe la riduzione di circa 5 blocchi, decisamente troppi.

Quindi la soluzione migliore e più praticabile per gestire il deficit

calorico, sarebbe quella di fare due spuntini da 1 blocco invece che da 2

riducendo così l'apporto calorico di circa 200 K.cal. ed incrementare

solo l'attività fisica legata ad un minor uso di mezzi pubblici ed al non

uso dell'ascensore, aumentando i consumi di circa 200K.cal.

Si tratta solo di esempi, ma in ognuno di questi tre casi si è creato un deficit calorico di circa 400 K.cal., quello che serve per iniziare a

dimagrire.

Come già detto le diete a breve termine non sono poi così produttive

come sembra ed è così necessario vedere come possiamo gestire un

piano nel lungo periodo, considerando che capiterà di andare fuori a

cena o comunque qualche occasione in cui sarà inevitabile mangiare di

più.

110

Questo è un argomento fondamentale, perché un gran numero di diete,

iniziate con le migliori intenzioni, falliscono miseramente non tanto per

la restrizione calorica richiesta ma perché non permettono una vita

sociale.

Visto che i risultati reali li avremo nel medio/lungo periodo, sarà

indispensabile avere un approccio

sostenibile, flessibile e gestibile, –

realistico – che ogni tanto ci permetta un’uscita con gli amici,

mettendoci così in condizione di affrontare la dieta per più tempo e con

la giusta “costanza”. Questo significa imparare a gestire la tua

alimentazione con serenità e non con ansia e frustrazione.

La dieta su base settimanale.

Perché è utile che la dieta abbia una base settimanale? Semplicemente

perché è il più facile da tracciare e da tenere sotto controllo, magari

anche tenendone traccia con il diario alimentare.

Con la dieta su base settimanale sappiamo quali sono le dosi dei nostri

alimenti nell'arco della settimana.

Quindi se ho in previsione per il

sabato sera di uscire con gli amici o so che il fine settimana sono stato

invitato ad un matrimonio con tanto di pranzo, sarà facile ridurre nei

giorni precedenti di 1 blocco o massimo 2, riducendo allo stesso tempo

la dose di Carboidrati ad alto IG e privilegiando quelli a basso IG.

Mi ritroverò quindi alla cena con amici od al matrimonio, dopo 6 giorni, con un credito energetico.

Quindi anche se un giorno avrò esagerato per esigenze di vita sociale (o semplicemente perché ne avevo voglia, diciamo pure), non

succederà assolutamente nulla ed io potrò continuare la mia dieta e

vedere i risultati attesi.

A scanso di equivoci va anche detto che se mi peserò il giorno dopo lo

stravizio, sicuramente troverò un peso maggiore. Ma questo non

significa essere ingrassati !

Avendo mangiato di più, il peso degli alimenti ingeriti e non ancora

completamente eliminati con le feci faranno salire la bilancia, così come

un probabile maggior contenuto di sale introdotto con gli alimenti ci farà trattenere più liquidi, ma sarà comunque

una situazione transitoria che

non ci demotiverà dal raggiungere l'obiettivo finale.

Al contrario, aumentare la nostra consapevolezza del rapporto tra

alimentazione, attività fisica e stato di salute ci permette di effettuare 112

scelte ragionate che ci renderanno liberi di scegliere i nostri obiettivi e di vivere comunque la nostra vita con serenità.

Capitolo 11. Dieta Zona in pratica.

Forse non tutti si sentono in grado di entrare in Zona subito e d'altronde è

importante rispettare i tempi di ognuno;
per non forzare, con il

risultato, magari, di abbandonare tutto,
proponiamo qui un approccio

progressivo che consente di essere in
Zona in sei settimane:

Prima Settimana

Si comincia con l'eliminare quei cibi
che contengono troppi grassi

nocivi per il nostro organismo quali le
frattaglie, il rosso dell'uovo e i suoi
derivati come frittate e maionese, il
grasso delle carni rosse.

Si accompagna questo ad un aumento nel consumo di pesce azzurro o

salmone e magari di derivati della soia come il tofu e frutta secca tipo

mandorle. Se non si consuma abbastanza pesce si aggiunge qualche

integratore di acidi grassi “buoni” ossia gli acidi grassi Omega-3.

Seconda Settimana

113

Eliminare progressivamente le bevande dolci come cola, aranciata, tè

aromatizzati, aperitivi etc., caramelle e così via. Vanno ridotti

drasticamente dolci, biscotti, gelati e tutti gli altri alimenti ricchi di zuccheri aggiunti. Da abolire anche le merendine, torroni, canditi e

brioche.

Se si vuole addolcire il caffè si può utilizzare il fruttosio, zucchero

derivante dalla frutta, ha un indice glicemico più basso, ma meglio

ancora la Stevia, un dolcificante naturale. Per fare una colazione

migliore di quella all'italiana – che non ha nulla a che vedere con la

dieta Mediterranea – si può consumare una spremuta di agrumi non

zuccherata o addolcita con fruttosio, latte o yogurt magri. Se proprio si

vogliono i cereali, usare con moderazione quelli davvero integrali, un

frutto (tranne la banana) e una bevanda calda come tè o caffè, addolcita

con fruttosio se occorre. Quindi nella seconda settimana si escludono:

le bevande zuccherate e gli aperitivi, lo

zucchero, compreso quello di

canna, mentre è accettabile il fruttosio, la marmellata zuccherata, le

mitiche creme al cacao spalmabili, le caramelle, il torrone e i canditi, le brioche e le merendine. In pratica si tratta di abolire una buona dose di cibo spazzatura.

114

Terza Settimana

L'obiettivo è di aumentare il consumo di frutta e verdura. Alcuni tipi di frutta e verdura vanno usati con moderazione

per il loro maggior indice

glicemico. Ecco quali assumere senza problemi ed in abbondanza:

asparagi, carciofi, cavolfiori, cavoli, cetrioli, cipolle, erbe, finocchi, insalate di tutti i tipi, melanzane; peperoni, pomodori, porri, ravanelli, sedano, spinaci, zucchine.

Verdura da usare con moderazione o, meglio, in sostituzione di pane,

pasta etc.: patate, carote, zucca, barbabietole, piselli e mais.

Frutta da preferire: albicocche, amarene, arance, ciliegie, fragole,

lamponi, limoni, kiwi, mandarini, mele, mirtilli, pere, pesche, pompelmi, prugne fresche.

Frutta da ridurre, consultando le tabelle con attenzione: banane, datteri, uva, fichi, prugne secche, uva passa,

Eliminare: tutta la frutta sciroppata, tutti i succhi di frutta.

Quarta settimana

In questa settimana abbiamo 2 obiettivi, cioè fare almeno 5 pasti al

giorno: la prima colazione, il pranzo, la cena e due spuntini, uno a metà

mattinata ed uno a metà pomeriggio.
Eventualmente anche uno la sera

115

prima di coricarsi se tra la cena e l'ora
in cui si va a dormire passano più di 3
ore.

Nella prima colazione e nei due spuntini
seguire i criteri della dieta a

Zona.

Se si beve poca acqua, come spesso
avviene, l'altro obiettivo di questa

settimana è di aumentare la quantità di
acqua che si assume

quotidianamente. Questo significa non meno di 8 bicchieri al giorno,

cioè 2 – 2,5 litri.

Quinta settimana

L'obiettivo di questa settimana è di consumare sistematicamente, anche

nei due pasti principali, le proteine in maniera corretta dal punto di vista della qualità e della quantità. Gli alimenti da preferire sono: il pesce di tutti i tipi, pollo e tacchino parti magre, se gradito manzo magro,

formaggi magri e chiara d'uovo. Se si è Vegani la scelta è più semplice

dato che soia e lupino non presentano particolari problemi. Le dosi sono

ovviamente in funzione dei blocchi che si hanno o seguendo le

indicazioni del metodo “a occhio”.

116

Sesta settimana

Ci siamo quasi. Se avete usato ancora pane, pasta riso e patate come

fonte principale di Carboidrati, pur rispettando le dosi dei Blocchetti, è il momento di fare l'ultimo cambiamento.

Almeno nella metà dei pasti, o anche di più, utilizziamo la frutta come

fonte di carboidrati o almeno come fonte principale.

Blocchi in pratica.

È poi utile capire come i Blocchi possono essere composti nella pratica quotidiana.

Vediamo qui di seguito alcuni esempi di Blocchi.

Ricordo (per praticità) le abbreviazioni che uso per chiamare i

Blocchetti, coloro che insieme,
compongono un singolo Blocco.

**C = Carboidrati P = Proteine G =
Grassi**

Esempi da 1 Blocco (1 C)

90g di mela, circa mezza (1 blocchetto
di C), 30g di prosciutto crudo

senza il bianco del grasso (1 blocchetto
di P + 1 di G), 0 g di G perché

sono già nel prosciutto

117

oppure: 200g di yogurt bianco allo 0,1%

di grassi (alimento bilanciato,

da usare comunque con moderazione
dato che i grassi contenuti sono

saturi), 2 mandorle (per aggiungere
pochi grassi “buoni”)

oppure: 20 g di bresaola 1P + 20 g di
pane integrale 1C + 3 mandorle 1G

Esempi da 2 Blocchi (2 C)

200 g di latte parzialmente scremato 1 P
+ 1G + 1C = 1 blocco completo

4 biscotti bilanciati 40/30/30 1 P + 1G +
1C = 1 altro blocco completo

oppure:

40 g di bresaola 2P + 1G + 40 g di pane integrale 2C + 6 mandorle 1G

oppure:

160g di ricotta di mucca magra 2P + 3G
+ un carboidrato a scelta tra:

180g (1) di mela, 2 kiwi (200g), 1
grossa pesca (300g), 280g di lamponi,

2 mandarini (100g), 4 cracker integrali,
40 g di pane integrale 2C.

(N.B. L'apporto di grassi, contenuti
nella ricotta di mucca magra, è

leggermente superiore al dovuto, questo in base ai dati reali anche se,

nelle tabelle ufficiali della Zona, questi grassi non vengono considerati).

Esempi da 3 Blocchi (3 C)

118

90g di petto di pollo pesato crudo (3 blocchetti di P) + 90g di uva +180g

carota cruda + insalata libera (3 blocchetti di C) + 9g di olio di oliva (3

blocchetti di G),

Aceto e sale per il condimento non

vanno calcolati in quanto non danno
apporto.

oppure:

240g di ricotta di mucca magra 3P 4,8G
+ un carboidrato a scelta tra:

1 grossa mela (180g) e 1 kiwi (100g), o
280g di lamponi e 135 di ribes,

o 60g di pane integrale 3C.

(Non si aggiungono grassi dato che
quelli della ricotta sono comunque

superiori al necessario) Se gradito si
può aggiungere un caffè o un thè

con poco fruttosio

oppure:

45 g di formaggio light (a grassi 0%) 1P
+ 50g di prosciutto crudo 2P +

1G +

190 g di fagiolini 1C + 20 g di pane
integrale 1C + 1 bicchiere di vino

rosso 120g 1C. Condire le verdure con 6
g di olio di oliva 2G

Esempi da 4 Blocchi (4 C)

frittata realizzata con 1 uovo intero e 3 albumi + 30g di parmigiano o

grana padano 4P + 4G + 1 piatto libero di insalata o radicchio non

conteggiato + 300g di broccoli o stesso peso di spinaci o 200g di

cavolini di Bruxelles o 100g di cipolline 1C +

20g di pane integrale o 1 bicchiere (120g) di vino rosso 1C + 6

albicocche (250g) o 200g di ciliegie 2C + 3g di olio di oliva 1G

(Attenzione, la dose di Grassi è

leggermente superiore al dovuto,
utilizzare occasionalmente)

oppure:

100g di prosciutto crudo sgrassato 4P +
2G + 375g di melone estivo 3C

+

1 bicchiere di vino (120g) 1C + 12 olive
verdi in salamoia o 12

mandorle 2G (valore reale).

oppure:

usando tonno sott'olio sgocciolato:

120 g di tonno sott'olio sgocciolato 4 P
+ 2G + 20 g di pane integrale 1

C +

210g di fagioli cannellini sgocciolati 3C
con poca di cipolla a fettine fini (non
conteggiata) + 6g di olio di oliva 2 G.

120

usando tonno al naturale:

120 g di tonno al naturale sgocciolato 4
P + 20 g di pane integrale 1 C +

210g di fagioli cannellini sgocciolati 3C
con poca di cipolla a fettine fini (non
conteggiata) + 9g di olio di oliva 3G + 3

mandorle 1G.

oppure:

120g di petto di pollo alla piastra 4P +
300g di asparagi 1C + 20g di

pane integrale 1C conditi con 1
cucchiaino 12g di olio di oliva 4 G +

300g di pesche 2 C

La creazione dei pasti diventa facile con
le Tabelle dei Blocchetti!

Questi sono solo alcuni esempi,
leggendoli ci si rende facilmente conto

delle infinite possibilità di abbinamenti

che è possibile realizzare.

Capitolo 12 Le varianti della Zona.

Dieta Zona Mediterranea. La base di partenza.

Vediamo come può essere organizzata la Dieta Zona Personalizzata in stile Mediterraneo.

E' estremamente semplice nella sua esecuzione dato che dovrebbe

essere composta salvo diverse esigenze di orario da:

prima colazione

spuntini da distribuire nell' arco della giornata in base ai propri

orari

pasti principali

E' essenziale mangiare almeno 5 volte al giorno (2 pasti principali,

colazione abbondante, 2/3 spuntini), in modo che non trascorran mai

più di 4/5 ore tra un pasto principale ed uno spuntino e non più di 3 ore tra uno spuntino ed il pasto successivo. Sarà comunque possibile

modificare la distribuzione dei pasti nella giornata, se dovessero

cambiare i suoi orari, semplicemente tenendo presenti questi criteri.

Tenendo conto dei tuoi gusti, delle tue personali esigenze e di quello che non vuoi mangiare, la prima colazione e gli spuntini, presenteranno varie

alternative – tutte in Zona – tra cui ruotare, fatto che permette una

personalizzazione quasi infinita, tratto che nella Dieta Zona è

fondamentale, in quanto è una Dieta a Lungo-Termine.

I pasti principali, pranzo e cena, sono composti da molte alternative per i vari blocchetti di carboidrati, proteine, grassi, lasciando ampia libertà

nella gestione dei vari alimenti.

122

Ai pasti principali si può sempre scegliere tra molti carboidrati

alternativi

Per quanto riguarda i carboidrati puoi sempre scegliere tra pane, pasta,

riso etc. integrali, anche se patate e soprattutto frutta, nel rispetto delle dosi

indicate, sono sempre la soluzione migliore.

E' anche possibile consumare assieme due dosi di carboidrati diversi, ad

esempio pane e frutta nello stesso pasto, dimezzando le dosi dei

blocchetti indicate di entrambi.

Sono da consumare con attenzione patate, carote e banane, non perché

alimenti di cattiva qualità ma per la loro influenza sulla glicemia,

maggiore di quella che hanno verdure e altri frutti apparentemente

simili.

Nella dieta Zona Mediterranea la dose di molte verdure come puoi

vedere dalle tabelle dei blocchetti è libera, questo perché molte verdure

di uso comune (radicchi insalate, finocchi, fiori di zucca, etc) sono

assolutamente irrilevanti da un punto di vista dell'apporto energetico e

quindi possono realmente essere consumate a volontà, mentre altre

(cetrioli, cipolle, asparagi, cavoli, etc) necessitano comunque di un uso

talmente abbondante per avere una qualche influenza sulla Glicemia da non richiedere una particolare attenzione.

Alcune verdure, infine, come le carote, possono essere consumate senza eccedere tenendo presente il contenuto di un blocchetto

Le patate non vengono considerate verdure ma si possono consumare in alternativa ad altri carboidrati nella dose indicata.

Le fonti di Proteine spaziano da quelle animali a quelle vegetali, in base alle preferenze, con un ampio margine di scelta e con la possibilità di

sostituire una fonte ad un'altra.

Per quanto riguarda le diete non Vegane, le proteine derivanti dal

consumo di pesce restano comunque le migliori, pur essendo auspicabili

che almeno una parte delle proteine siano di origine vegetale.

Per ogni settimana, quindi, hai a disposizione 14 porzioni di proteine (7

pranzi + 7 cene) essendo indifferente come deciderai, in base alle tue esigenze, di distribuire le proteine.

Rispettando le dosi indicate, è indifferente come i vari componenti vengono utilizzati, cucinati e messi assieme.

Per la dose di grassi, i lipidi, nei pasti principali, viene privilegiato l'olio d'oliva, uno degli migliori alimenti della nostra tradizione mediterranea,
124

ma si consiglia l'uso di altri buoni grassi vegetali come la frutta secca.

Se si mangiano proteine particolarmente grasse, cosa comunque

sconsigliata, sarà necessario ridurre od eliminare i grassi aggiunti.

Dieta Zona Vegetariana.

Molti, sbagliando, credono che la Dieta Zona sia solo per “Carnivori”.

Niente di più sbagliato. Vediamo quindi la dieta Zona Vegetariana, cioè

quella per persone che, pur avendo eliminato la carne e derivati,

continuano a mangiare latticini e/o uova e/o pesce. La scelta deve cadere

sugli alimenti capaci di stimolare l'organismo a dare una risposta

ormonale tale da migliorare tutte le sue funzioni vitali.

In un'alimentazione salutare, secondo Sears, il rapporto fra nutrienti

deve essere 40-30-30. Ovviamente, trattandosi di una dieta vegetariana il

30% di proteine è costituito da un mix di proteine vegetali e di proteine

di origine animale a scelta tra quelle prima indicate, cioè latticini e/o

uova e/o pesce.

La fonte di origine animale che consiglio maggiormente è il pesce, in

particolare il pesce azzurro. Per quanto riguarda le fonti di Carboidrati e di Grassi valgono le stesse raccomandazioni fatte per tutti coloro che

praticano la Dieta Zona Mediterranea.

125

Che cosa mangiare.

Al di là della teoria, facciamo alcuni semplici esempi per pasti da 2, 3 e 4 blocchi, i casi più frequenti. Per i pasti da 1 blocco valgono i valori di 1

blocchetto di Proteine delle tabelle.

Proteine per: 2 blocchi 3 blocchi 4

blocchi sgombro 80g 120g 160g cozze e simili 120g 180g 240g

fior di latte 70g 105g 140g (ridurre G
aggiunti)

uova intere 2 uova 2 + 1P 2 + 2P
(ridurre G

aggiunti)

uova chiare 4 chiare 6 chiare 8 chiare
fagioli di soia 40g * 60g * 80g * (ridurre
C

aggiunti, no G aggiunti)

tempeh(*) 90g 135g 180g (no G

aggiunti)

tofu(*) 64g 96g 128g (no G

aggiunti)

126

mandorle 64g 96g 128g (ridurre C

aggiunti, no G aggiunti)

+ (non è particolarmente consigliato
consumare oltre 2 uova intere alla

settimana e comunque non oltre 2 tutte assieme. Per i blocchetti

mancanti nello schema per 3 o 4 blocchi, aggiungere rispettivamente 1 o

2 blocchetti di altra proteina)

* 2P di fagioli di soia contengono anche 1C e 2,5G, 3P contengono 1,5C e

3,75G, 4P contengono 2C e 5G)

(* i prodotti a base di Tempeh e Tofu hanno una certa variabilità nei

contenuti di nutrienti. è consigliabile consultare sempre le tabelle

nutrizionali dei singoli prodotti.

Le mandorle hanno un elevato contenuto proteico e contengono anche

Omega-3. Sono un vero alimento Mediterraneo

Prima di intraprendere una dieta Zona Vegetariana con l'uso di Soia è

bene accertarsi di non essere allergici a questo alimento. Si può

comunque ricorrere ai prodotti a base di farina di lupino, un alimento

altrettanto valido.

Una dieta a Zona Vegetariana opportunamente seguita e affiancata da uno stile di vita corretto, stando a molti studi, porta un minor rischio di 127 malattie cardiache e di cancro, inoltre permette di rimanere magri.

Bisogna comunque prestare attenzione alla giusta percentuale di proteine, grassi e carboidrati da assumere quotidianamente, come per qualsiasi altro tipo di dieta Zona.

Dieta Zona Vegana.

È opinione errata di alcuni che la Zona possa essere solo per

“Carnivori/Onnivori”.

Cominciamo quindi con l’affermare che si può essere benissimo Vegani

e seguire la Zona.

Serve una prova di questo?

È facile trovarla nella stessa formula che contraddistingue la Zona, cioè

nel famoso 40/30/30. Cosa vogliono dire questi tre numeri?

Vogliono dire che, anche per chi non è

Vegetariano o Vegano, il 40%

delle calorie deve provenire da
Carboidrati prevalentemente a basso

Indice Glicemico (frutta, verdura o
graminacee integrali), un 30% da

Grassi (fortemente controindicati quelli
animali mentre sono da preferire

quelli forniti dall'olio d'oliva e da frutta
secca).

128

Se non andiamo errati, quindi, anche
nella Dieta Zona per

“Carnivori/Onnivori” il 70% (40+30) dell’apporto energetico dovrebbe provenire da alimenti vegetali.

Rimane il 30% che deve provenire da Proteine e lo stesso Barry Sears, il

padre della Dieta Zona, consiglia anche a chi non è Vegetariano o

Vegano di usare proteine di origine vegetale almeno per la metà del suddetto 30%.

Resta quindi un 15% di apporto energetico proveniente da proteine che

per i “Carnivori/Onnivori” può (non deve) essere di origine animale ma

che per i Vegani sarà anche esso di origine vegetale.

Sperando di aver ristabilito alcuni punti fermi, d'altronde facilmente

verificabili da parte di chiunque, una cosa che ritengo importante dire è

che la dieta a Zona Vegana, oltre ad essere un regime alimentare ed un

vero e proprio stile di vita, è anche un metodo alimentare che porta ad un aumento della propria Consapevolezza, partendo proprio dalla selezione

del cibo da consumare, nonché dalla pratica di una adeguata attività

fisica e dall'adozione di tecniche di rilassamento e/o meditazione. Anche

il rispetto per il Pianeta Terra non è comunque da sottovalutare.

129

Oltre a ciò, la Zona Vegana può anche essere adatta per chi vuole

seguire una dieta senza glutine, poiché la dieta cerca di limitare alimenti a base di grano, orzo e segale. La Zona Vegana si adatta facilmente

anche alla dieta Mediterranea (quella vera !) dato che privilegia frutta e verdura freschi e quando possibile crudi.

Come procurarsi il nostro 30% di apporto energetico proveniente da proteine vegetali?

Non c'è che l'imbarazzo della scelta!

(1P,1C,1G = rispettivamente a 1 miniblocco o blocchetto di Proteine, di Carboidrati, di Grassi).

N.B. i prodotti a base di Tempeh e Tofu hanno una certa variabilità nei

contenuti di nutrienti. È consigliabile consultare sempre le tabelle

nutrizionali dei singoli prodotti.

Prima di intraprendere una dieta Vegetariana o Vegana con l'uso di Soia

è bene accertarsi di non essere allergici a questo alimento.

Ecco alcune fonti Proteiche Vegetali in Zona:

Il latte di soia che sostituisce egregiamente il latte di origine animale, è una buona fonte di proteine. Si ottiene dalla spremitura dei fagioli di soia gialla. Si trova nei supermercati sia al

naturale o aromatizzato (preferire 130

il primo e senza zuccheri aggiunti).

Stando alle tabelle ufficiali della

Zona, 240g di latte di soia contengono
 $1P^* + 1,5G^*$. Per fare un

esempio, uno spuntino da un blocco
potrà quindi essere costituito da

240g di latte di soia cui aggiungere
mezza mela(90g) pari ad 1C. Non si

aggiungeranno invece grassi.

Yogurt di soia. 140g contengono $1P^* +$
 $0,5C^* + 1,5G^*$. Riprendendo

l'esempio di sopra, basterà aggiungere uno spicchio di mela per uno

spuntino da un blocco. Un modo semplice per essere in Zona Vegana.

Tofu. Si ottiene dalla cagliatura del latte di soia ed è un cibo proveniente dalla tradizione orientale. È disponibile in molte preparazioni. Non tutti i tipi di tofu possono essere consumati allo stato naturale e sono più

gradevoli quando vengono aromatizzati con le erbe o se utilizzati per

farcire torte salate e dolci. Sempre in base alle Tabelle della Zona, 32g di Tofu contengono 1P* + 1,5G*. Se quindi

dobbiamo fare un pasto da 3

blocchi basterà mangiare 90/100g di Tofu cui dovremo aggiungere 3C ,

usando ad esempio 300g di ciliege ed una quantità a volontà di verdure

tipo radicchio, lattuga e finocchi (ininfluenti da un punto di vista

glicemico) potremo condire il tutto con limone ed aceto, dato che i

131

Grassi sono già un po troppo abbondanti, anche se si tratta comunque di

grassi vegetali.

Il Seitan. È molto ricco di proteine e si ricava dalla proteina del

frumento, il glutine. Si tratta ovviamente di un prodotto non adatto a chi è celiaco. Viene venduto in diverse preparazioni, affettato, a spezzatino, etc. 20g di Seitan fresco contengono 1P, mentre la quantità di

Carboidrati e Grassi è davvero trascurabile.

Purtroppo il Seitan ha una composizione in Aminoacidi (i mattoni costituenti le proteine) non bilanciata e

sarebbe quindi utile utilizzarlo assieme ad altre fonti proteiche.

Le Proteine vegetali ristrutturato. Sono un prodotto a base di soia

disidratato, venduto sotto forma di spezzatino o polpette. Si fa rinvenire facendolo bollire nel brodo vegetale per qualche minuto o nell'acqua

semplicemente, e poi va strizzato bene.

Tempeh. È una vera miniera di proteine e si ottiene dai fagioli di soia

gialla fermentati. Viene venduto confezionato a fette e si può preparare

in vari modi. 45g di Tempeh contengono
1P + 1C. In un pasto da tre

blocchi useremo quindi 130/140 g di
questo alimento senza aggiungere

grassi, che sono già bilanciati, ed
aggiungendo 3C , ad es. 300g di

132

asparagi (oltre ad una quantità a volontà
di verdure tipo radicchio,

lattuga e finocchi, ininfluenti da un punto
di vista glicemico) e 340g di

Fragole.

Hamburger e polpette vegetali. Sono prodotti con una miscela di

ingredienti quali seitan, cereali, proteine di soia ristrutturate, verdure (fare attenzione a quelle che contengono anche uova e formaggio). Si

trovano nel banco frigo di molti supermercati.

Lievito in scaglie. È un'ottima fonte di proteine, ma anche di minerali e

vitamine. Viene usato come variante del formaggio, ed è buono con

l'insalata. Si tratta semplicemente di una lavorazione del lievito di birra (fungo

della specie *Saccharomyces cerevisiae*)
che viene fatto essiccare

o liofilizzato e poi venduto in scaglie.
Non è adatto per fare il pane o da
utilizzare nei dolci, ma viene usato a
crudo come sostituto alimentare

soprattutto dei latticini, al posto del
formaggio grattugiato per condire la
pasta, il riso e le verdure.

I celiaci possono trovarlo anche in una
composizione priva di glutine,

ma per esserne sicuri bisogna
controllare l'etichetta. Utilizzare in
modo

eccessivo questo ingrediente può portare a delle controindicazioni da

non sottovalutare perché può creare una reazione di intolleranza ai

133

lieviti. Non superare i 3-6 cucchiaini al giorno. Lo si trova nei negozi

biologici, in erboristeria, ma anche online.

È molto ricco di proteine, fibre, ferro, aminoacidi essenziali e di

vitamine del gruppo B. La sua corretta assunzione aiuta l'attività

intestinale e ha effetti benefici anche sulla crescita di unghie e capelli e sulla bellezza della pelle. 100 g di lievito contengono 6P (abbondanti).

Ne bastano circa 17g per avere i blocchetto di Proteine (1P). I soliti 100g contengono 5C scarsi ed 1G soltanto. Un alimento davvero interessante,

magari da miscelare ad altre fonti proteiche meno ricche di proteine

Muscolo di grano. Detto anche Carne vegetale. È composto dal glutine

di frumento e dalla farina di legumi. Si usa per fare scaloppine,

spezzatini, etc. Vale anche qui l'attenzione per chi è celiaco. Il muscolo di grano è adatto all'alimentazione dei vegetariani, dei vegani e di tutti coloro i quali desiderano ridurre l'introito di proteine animali nella propria alimentazione.

Frutta secca. Noci (24,06 g di proteine ogni 100 g di prodotto), mandorle (21,22 g di proteine ogni 100 g di prodotto), pistacchi (20,95 g di proteine ogni 100 g di prodotto), arachidi, ecc.

I lupini. Sono legumi altamente energetici e fanno parte a buon diritto

della Dieta Mediterranea e quindi anche della Zona Mediterranea, anche

se vengono usati più spesso come snack che come alimenti veri e propri.

In realtà si tratta solo di passate abitudini che hanno svalutato questo prezioso alimento.

Forniscono 114 kcal per 100 grammi di prodotto, con il 69% di acqua, il

16,5% di proteine, il 7% di carboidrati ed il restante 6,5% diviso tra fibre e

grassi.

Questi valori significano che in 100g di lupini abbiamo 2 blocchetti o

miniblocchi abbondanti di Proteine ed 1 blocchetto scarso di Carboidrati

con un altro blocchetto circa di Grassi.

Semi. Semi di zucca. (23 g di proteine ogni 100 g di prodotto). Questo

alimento è particolarmente indicato per gli uomini dati i ben noti effetti benefici che hanno sulla prostata, semi di girasole (17,28 g di proteine

ogni 100 g di prodotto).

N.B. Le tabelle della Dieta Zona, seguite generalmente anche da noi,

considerano i legumi come Carboidrati.

In realtà questo non è sempre

esatto.

135

A titolo di esempio riportiamo i valori per 100g dei nutrienti contenuti in alcuni legumi:

100g fagioli cannellini secchi crudi.

Proteine 23,4g (3 miniblocchi

abbondanti). Grassi 1,6g (mezzo miniblocco). Carboidrati disponibili

45,5g (5 miniblocchi).

100g ceci secchi crudi. Proteine 20,9g (3 miniblocchi). Grassi 6,3g (2

miniblocchi). Carboidrati disponibili 46,9g (5 miniblocchi).

100g lenticchie secche crude. Proteine 22,7g (3 miniblocchi abbondanti).

Grassi 1g (un terzo di miniblocco). Carboidrati disponibili 51,5g (5,5

miniblocchi).

100g lupini ammollati. Proteine 16,4g (2,5 miniblocchi). Grassi 2,4g (1

miniblocco scarso). Carboidrati disponibili 7,1g (1 miniblocco scarso).

** Per i prodotti a base di Soia, data la loro variabilità, controllare sempre le tabelle nutrizionali*

N.B. Una Dieta rigorosamente Vegana potrebbe richiedere una

integrazione con Vitamina B12. Parlarne con il proprio medico è

sicuramente utile.

136

Dieta Zona Detox.

Dieta Detox in Zona. Una risorsa importante per eliminare scorie e tossine dall'organismo rimanendo in Zona.

Una domanda può sorgere spontanea. Ma perché fare un dieta Detox?

Purtroppo è una constatazione abbastanza generalizzata che la vita frenetica che la maggior parte di noi conduce, con la conseguente mancanza di tempo per acquistare e cucinare prodotti naturali, porta sempre più spesso al consumo di

alimenti veloci da preparare, ma

conservati, ricchi purtroppo di additivi noti e meno noti. Questo magari

può avvenire anche se si rispettano i parametri quantitativi 40/30/30

della Zona ma non quelli qualitativi.

Si tratta comunque di una alimentazione sbilanciata, ricca di grassi saturi e di cibi che acidificano il nostro organismo, producendo una

condizione di acidità e tossicità a causa dell'accumulo di scorie nei

tessuti.

Ne risultano coinvolti in particolare due apparati fondamentali per il

benessere:

l'apparato digerente, con problemi vari di digestione, di reflusso, di rallentamento intestinale e stipsi fino a patologie infiammatorie

137

l'apparato circolatorio che, in particolare nelle donne, risulta

sofferente con segni di linfoedema e pesantezza nonché evidenti

inestetismi come il gonfiore delle

caviglie e la cellulite.

Capita in numerose occasioni di pranzi o cene con amici, feste,

matrimoni, compleanni dei ragazzi e pizza del sabato sera.

Non è possibile rinunciare a tutto questo e certe occasioni potranno e

dovranno continuare ad esistere perché sono momenti di svago ed è

giusto goderseli.

Proprio per questo motivo, se non risultano diagnosticate allergie o

intolleranze gravi che impongono un regime alimentare specifico, anche

nelle occasioni sopra menzionate, si rivela utile effettuare dopo ogni

periodo di “distrazioni” alimentari un ciclo di dieta Detox o

Disintossicante.

La dieta Detox o Disintossicante, grazie all’eliminazione delle scorie

accumulate nei tessuti, aiuta ad essere più sgonfi, a riacquistare un senso di leggerezza che si manifesta in una miglior forma fisica e mentale.

Naturalmente Detox si, ma in Zona

138

Se poi certi errori si manifestano frequentemente, si può anche prendere

l'abitudine di effettuare la dieta Detox in Zona per 2 giorni a settimana, come ad esempio:

Lunedì e Martedì come recupero del fine settimana

La dieta Detox in Zona diviene quindi uno strumento per prevenire le

malattie croniche ed infiammatorie, permettendo quindi di rallentare il

processo di invecchiamento che al contrario è favorito da

un'alimentazione ricca di zuccheri e grassi saturi.

Inoltre, grazie proprio all'assenza di zuccheri raffinati e di grassi saturi nonché al ridotto introito calorico ed all'uso di proteine ad alta

digeribilità, la dieta Detox in Zona facilita la perdita di peso fin dai primi giorni.

È un aiuto anche in coloro che soffrono di una forte ritenzione idrica.

Molti demonizzano le proteine e forse

alcuni pensano che una dieta

Detox debba esserne priva. Niente di più falso. Le proteine sono il

costituente di base del nostro organismo – siamo fatti principalmente di

proteine -, quello che conta è la qualità delle proteine che ingeriamo.

139

La dieta Detox in Zona fornisce proteine principalmente dal pesce ed usa

proteine di origine vegetale come soia, bambù, mandorle, legumi etc.

Può essere tranquillamente seguita anche da Vegetariani e Vegani.

La dieta Detox in Zona, per la sua struttura, si presta a durare per periodi di una o due settimane, per poi essere sostituita con una dieta Zona

Mediterranea.

Come già detto, può essere anche semplicemente utilizzata per un paio

di giorni a settimana, in questo caso per periodi indefiniti.

Alimenti da evitare: affettati, formaggi, carni rosse, fritti, pane bianco e pancarrè, pasta, riso, zucchero, dolci

soprattutto dopo cena, alcolici.

Alimenti da preferire: pesce di ogni tipo, soprattutto pesce azzurro.

Proteine di origine vegetale da Soia, Lupini, Bambù, Mandorle, Legumi.

Solo molto occasionalmente: carni bianche, formaggi magri (primo sale, ricotta, capra).

Se necessario dolcificare, usare Stevia.

Da non dimenticare 2 litri di acqua al giorno e almeno 45 minuti

quotidiani di attività fisica per espellere

tossine.

140

Dieta Zona Paleo.

Perché una dieta Paleo in Zona ? No, non è una stranezza o una bizzarria

scientifica ma, anzi, una tappa importante nell'evoluzione delle

conoscenze scientifiche nel campo della nutrizione umana, dato che

siamo, come tutti gli animali e le piante, niente altro che il frutto

dell'Evoluzione e quindi anche il nostro

apparato digerente e tutte le

nostre funzioni fisiologiche si sono evolute in rapporto alle risorse

concretamente disponibili.

Non a caso vari studiosi si sono occupati della cosiddetta Dieta

Paleolitica o Paleodieta o dieta dell'uomo delle caverne.

Ricordiamoci come molti alimenti, forse quelli che oggi sono più usati

come le graminacee coltivate ed i latticini, non erano disponibili prima

dell'avvento dell'agricoltura e
dell'allevamento del bestiame, per non
parlare degli insaccati o dei prodotti
trasformati e di tipo industriale.

In effetti molti elementi fondamentali
della dieta attuale, come cereali,
latticini, zuccheri raffinati, carni grasse
e altri cibi, quasi sempre
raffinati, trattati e salati, sono alimenti
sbagliati per la macchina
metabolica dell'uomo, fanno ingrassare
e sono causa di malattie e cattive
condizioni di salute.

Sicuramente i Paleolitici si nutrivano soprattutto di animali magri,

essendo selvatici e non allevati mentre i carboidrati, ricavati da frutta e verdure selvatiche, escludendo quindi i cereali, erano a basso e

bassissimo Indice Glicemico e la quantità di fibre era molto più elevata.

I Grassi poi erano costituiti da semi e bacche.

Questo è anche in linea con la dieta Zona e quindi si tratta di applicare

semplicemente i corretti rapporti tra nutrienti, il famoso 40/30/30 per

organizzare una dieta Paleo in Zona, sicuramente equilibrata e priva

degli alimenti industriali, lontani dalla naturalezza. Da aggiungere,

naturalmente, l'attività fisica che i Paleolitici sicuramente praticavano

abbondantemente.

Capitolo 13. Il Rilassamento e la Meditazione.

Nonostante che sia lo stesso Barry Sears, il padre della Dieta Zona, a

parlare dell'importanza del Rilassamento nella Dieta Zona, stile di vita e non solo dieta, questo non è un argomento molto trattato dalla maggior

parte degli Zonisti e dei siti e dei libri che si occupano di Dieta Zona.

Peccato.

142

Per questo motivo penso valga la pena di occuparsene.

Ma, in primo luogo, perché il rilassamento è importante? Chi ha letto le

pagine di questo libro si sarà reso conto che alti livelli di Glicemia

provocano alti livelli di Insulina. Le conseguenze di questo sono

molteplici. La più appariscente è la tendenza ad ingrassare, ma ne

esistono altre molto più gravi come, ad esempio, la riduzione delle difese immunitarie.

Questo è dovuto al fatto che alti livelli di Insulina provocano la

produzione di Eicosanoidi proinfiammatori, il cui precursore è l'Acido

Arachidonico. Per ridurre la situazione di infiammazione generalizzata,

l'organismo produrrà Cortisolo – in eccesso- che, però, tra le altre cose

abbasserà drasticamente le nostre difese immunitarie, aumentando

contemporaneamente la resistenza all'Insulina. Un circolo vizioso.

Ma il Cortisolo può aumentare anche per altri motivi, come ad esempio:

a) svolgere attività fisiche troppo intense e/o competitive

b) consumare pasti troppo abbondanti

c) saltare i pasti

d) assumere stimolanti, come la caffeina, in dosi elevate

e) essere sovrappeso

143

f) abbattere drasticamente la Glicemia per una dieta troppo povera di

carboidrati (le famose diete ipocaloriche!)

g) lavorare senza mai concedersi un momento di riposo.

In altre parole, finire in un situazione di

cosiddetto STRESS, innalzerà

ugualmente la produzione di Cortisolo con una cascata di guai a non

finire.

Se, quindi, la vostra alimentazione è in Zona e magari assumete la giusta

dose di Omega-3 dagli alimenti o come integrazione e fate anche la

giusta attività fisica, il passo successivo da fare è quello di ridurre lo Stress derivante dalla fatica, dall'ansia, dall'eccesso di impegni e

preoccupazioni. Questo forse non è

sempre semplice, ma se si fa un

piccolo esame di coscienza forse ci
potremmo rendere conto che almeno

alcune delle attività in cui siamo
immersi sono eliminabili. Teniamo poi

presente che anche un carattere ansioso
può indurre questo tipo di

reazioni e non c'è nulla di male nel
ricercare l'aiuto di uno psicologo..

Ma molto più semplicemente, anche se a
prima vista può non sembrare

facile, perlomeno possiamo prenderci un
pò di tempo, ogni giorno, per

rilassarsi. Quella che segue è una semplicissima tecnica di rilassamento consigliata da Barry Sears, tradotta in Italiano.

144

“Trovarsi un posto tranquillo dove non si sarà disturbati. Assumere una posizione confortevole sul bordo di una sedia mantenendo la schiena eretta, il mento leggermente verso il basso e gli occhi chiusi. Si tratta ora semplicemente di prestare attenzione a cosa succede all'interno del tuo

corpo e del tuo ambiente. Comincia con il fare attenzione alle

sensazione che i vestiti che indossi producono nel toccare il tuo corpo, o la pressione della superficie sotto di te. Comincia poi a focalizzare la tua attenzione sul tuo respiro, sull'inspirazione e sull'espirazione.

Non cercare di modificare il tuo respiro, ma respira in modo naturale e

confortevole. Poi comincia a prestare attenzione ai suoni presenti nel tuo ambiente, lasciali poi andare e rilassati. Diventa consapevole di come ti

senti a non fare nulla solo per pochi

minuti, mentre concentri

l'attenzione sul respiro e sui suoni nel tuo ambiente. Apri gli occhi, e

sappi che puoi fare facilmente di questa semplice e potente tecnica una

abitudine quotidiana”.

Naturalmente le tecniche di rilassamento o anche meglio quelle di

Meditazione, che aiutano anche ad aumentare il nostro livello di

Consapevolezza non solo alimentare, possono essere molte altre.



Fig.1

Una tra le più interessanti e promettenti è la Mindfulness (che vuole appunto dire consapevolezza) sviluppata

dal medico americano Jon

Kabat-Zin, tecnica che ' stata applicata
anche nel trattamento dei

Disturbi del Comportamento Alimentare
come Anoressia, Bulima, Binge

etc, con molto successo

Mindfulness.

Oltre a ridurre il nostro Stress, la
pratica della Consapevolezza ci può

essere di grande aiuto anche a
migliorare il nostro rapporto con il cibo.

La Meditazione Mindfull viene praticata

in svariate forme. Noi qui ci

limiteremo a parlare della Meditazione
seduta che è un po' il nucleo

della Meditazione Mindfull..

La Meditazione seduta.

Se respirare e stare seduti è familiare a
tutti,

sedere e respirare in maniera Mindfull

significa compiere queste semplici
attività in

modo consapevole. Sarà quindi
opportuno

avere a disposizione un tempo ed un
luogo per

il non fare, adottando coscientemente
una

posizione del corpo vigile e rilassata in
modo da sentirsi relativamente

Fig.2



comodi senza doversi muovere e quindi rimanere in una disposizione di

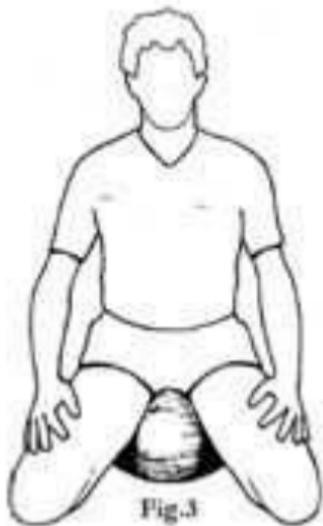
calma accettazione del presente.

È utile adottare una postura composta, a schiena eretta, con testa, collo e schiena allineati verticalmente, permettendo così al respiro di fluire più facilmente.

Questa posizione è anche una manifestazione fisica dell'attitudine interna di fiducia in se stessi, di autoaccettazione ed attenzione vigile che stiamo coltivando.

La Meditazione seduta può essere praticata sia tanto su una sedia che sul pavimento. Se si sceglie la sedia, l'ideale è usarne una che abbia lo schienale diritto e che permetta ai piedi di poggiare piatti sul pavimento. è

preferibile, se possibile, staccarsi dallo schienale in modo che la colonna vertebrale si autosostenga (Fig.1), ma se questo non fosse possibile, va bene anche stare appoggiati.



Se invece si sceglie di sedere sul pavimento, è bene utilizzare un cuscino solido e spesso che sollevi il sedere tra i 10 ed i 15 centimetri dal

pavimento. Esistono appositi cuscini da meditazione, Zafu, facilmente

reperibili.

Ci sono varie posture sedute a gambe incrociate che alcune persone

usano per sedere per terra, posture che dipendono dalla flessibilità delle gambe e dei ginocchi e da una scelta personale (Fig.2,3).

Il fatto di sedere sul pavimento può dare una sensazione rassicurante di

essere “radicato” ed autosufficiente nella posizione di meditazione, ma

non è indispensabile meditare sedendo al suolo o a gambe incrociate. In

ultima analisi non è importante come si siede, ma la sincerità di quello

che stiamo facendo.

Sia che si scelga il pavimento che la sedia, la

postura è molto importante nella pratica della

meditazione dato che può essere un supporto

esterno nel coltivare una attitudine interna di

dignità, pazienza, ed autoaccettazione.
Ricordiamo

di tenere schiena, collo e testa allineati in verticale, rilassando le spalle e con le

mani in un posizione confortevole. Di solito le si mettono sui

148

ginocchi o le si fanno appoggiare in grembo con le dita della sinistra su

quelle della destra mentre i pollici si toccano.

A questo punto cominciamo a fare attenzione al respiro, sentendolo

entrare e sentendolo uscire fermi nel presente, respiro dopo respiro. È

quindi essenziale essere consapevoli di ogni nostro respiro, osservando e

percepando tutte le sensazioni associate al respiro stesso.

Fare questo è semplice e complesso al tempo stesso dato che,

specialmente nei primi tempi, il corpo e la mente cercano di svicolare e

chiedono altro, come modificare la postura o fare proprio altro.

Dobbiamo essere consapevoli che questo è inevitabile, ma l'auto-

osservazione è particolarmente utile e fruttuosa. Di solito c'è una

sincronia tra mente e corpo e se la prima

si muove, anche il secondo si

muove. Così, come dice Kabat Zinn, se la mente si annoia, il corpo viene

attivato per cercare attorno a sé qualcosa da fare per soddisfare la mente.

In pratica è come se ci fosse un bisogno di essere intrattenuti tutte le

volte che c'è un momento vuoto.

La pratica della Meditazione consiste nell'osservare l'impulso a

muoversi ed i pensieri che arrivano alla mente. Non respingerli o

criticarli, ma semplicemente osservarli e, invece di alzarsi e muoversi,

149

riportiamo gentilmente e fermamente l'attenzione all'addome che si

gonfia e sgonfia al ritmo del respiro, continuando ad osservare questo,

momento per momento. Non importa quante volte la mente si allontana.

Tutte le volte la riportiamo all'attenzione del respiro. è proprio facendo questo che si addestra la mente ad essere meno reattiva e più stabile,

accettando ogni momento per come viene, senza giudicarlo.

La pratica costante rafforza la mente, sviluppando la pazienza e la capacità di non giudicare.

Quando ci si siede per meditare, praticamente tutto porta la nostra attenzione lontano dal respiro. Il corpo è una delle prime fonti di distrazione dato che in qualsiasi posizione ci si sieda, dopo un poco cominceremo ad avvertire qualche fastidio. Praticando però la

Meditazione si rivela utile resistere all'impulso di cambiare posizione, dirigendo invece la nostra attenzione a queste sensazioni di fastidio, dando loro il benvenuto, perché nel momento che queste sensazioni divengono la nostra esperienza del momento presente giungendo alla nostra Consapevolezza, sono così oggetti degni della nostra osservazione ed indagine in sé per sé.

Proprio queste sensazioni fastidiose ci danno l'opportunità di osservare

sia le nostre reazioni automatiche quanto l'intero processo che si innesca quando la mente perde il suo equilibrio e diviene agitata dopo essersi

allontanata dal respiro. In questo modo i vari fastidi del corpo, le

tensioni muscolari ed articolari invece di essere delle distrazioni,

divengono fonte di Consapevolezza e sono accettate per quello che sono

senza cercare di scacciarle.

Le sensazioni corporee divengono quindi degli alleati che permettono di sapere qualcosa di noi stessi e ci possono aiutare a sviluppare la nostra capacità di concentrazione, la calma e la consapevolezza, piuttosto che divenire frustranti impedimenti nel compito di seguire il respiro.

Si impara così a dare il benvenuto a qualsiasi cosa si presenti, continuando a respirare con essa.

E anche se dobbiamo poi modificare la posizione per ridurre il fastidio,

faremo questo in maniera Mindful, con la consapevolezza momento per

momento dei nostri movimenti.

Rilassarsi con sensazioni di fastidio

qualche volta riduce l'intensità del dolore e comunque, che questo

avvenga o meno, con il proseguire della pratica si sviluppa un senso di

151

calma e di serenità che tornerà utile nel fronteggiare differenti imprese e situazioni di stress così come il dolore.

Oltre alle sensazioni fastidiose o

dolorose, il pensiero è un'altra

occasione di distrazione dall'attenzione alla respirazione. È come se la

mente si rifiutasse di cooperare nell'osservare il respiro momento per

momento. Quando si comincia a prestare attenzione al respiro ci si rende

conto di venire investiti da una corrente ininterrotta di pensieri

indipendenti dalla nostra volontà.

Niente di strano, la mente è così, succede a tutti. L'importante è

ricordarsi sempre di tornare al respiro
indipendentemente da dove sia

andata a finire la mente,
indipendentemente dal fatto che i
pensieri che ci avvolgono siano o non
siano importanti per noi. Nel momento
in cui

torniamo con l'attenzione al respiro,
verifichiamo anche se la nostra

postura è corretta o se si è modificata a
causa della perdita della

consapevolezza.

Tutti i pensieri che irrompono durante la
meditazione sono trattati allo

stesso modo, indipendentemente dal loro contenuto. Li lasciamo cioè

andare via, sia che siano importanti sia che siano insignificanti, senza

giudicarli. Semplicemente li osserviamo per quello che sono, dei

152

pensieri, eventi che appaiono nel campo della nostra consapevolezza,

lasciandoli intenzionalmente andare via. Lasciarli andare non significa

sopprimerli. L'arrivo dei pensieri nel corso della Meditazione non è

qualcosa di sbagliato o indesiderabile;
ciò che conta è l'essere

consapevoli dei pensieri stessi,
osservandoli per quel che sono,
pensieri, appunto, e non una parte di noi
o la realtà. Questa pratica di riconoscere
i pensieri per quel che sono, durante la
Meditazione, ci aiuta a non

vivere in una realtà distorta dai pensieri
stessi e ci permette di vedere in modo
più chiaro e gestire meglio la nostra
vita.

Man mano che la mente sviluppa
stabilità ed è meno catturata dalla
tirannia dei pensieri, si fortifica l'abilità

della mente stessa a concentrarsi e ad essere calma. Tutte le volte che ci rendiamo conto che un pensiero

non è altro che un pensiero e siamo capaci di registrare il suo contenuto

per poi lasciarlo andare per tornare all'attenzione al nostro respiro ed

all'attenzione al nostro corpo, stiamo fortificando la nostra

Consapevolezza. Questo, in fondo, significa conoscerci meglio ed

accettarci maggiormente per come siamo e non per come vorremmo

essere.

153

Queste semplici istruzioni su come porre l'attenzione consapevole e non

giudicante all'esperienza del momento permette di capire l'infondatezza

della credenza secondo cui la Mindfulness sarebbe una specie di trance o

comunque uno stato alterato di coscienza. Proprio all'opposto, grazie

alla Mindfulness, si cerca di mantenersi "svegli" e di accorgersi di

eventuali alterazioni della coscienza, quando questa è l'esperienza del

momento, e di ritornare ad una attenzione consapevole.

Proprio la pratica della Mindfulness permette di correggere anche

un'altra idea errata, ovvero che essa sia un modo per fuggire dalla realtà magari astraendosi in pensieri elevati e sublimi. Come abbiamo detto, al

contrario, ci si addestra a stare con la realtà, dolorosa o piacevole che sia e con qualsiasi pensiero arrivi senza cercare di cambiarlo o giudicarlo.

Non ci sono, infatti, pensieri migliori o peggiori, ma solo pensieri che

sono vissuti per quello che sono, cioè stati della mente transitori con cui si può avere una relazione più accettante e decentrata. Va anche notato

come la Meditazione, contrariamente a quello che spesso si crede, non è

una tecnica di rilassamento proprio perché non si cerca nessun risultato e quindi neppure il rilassamento. Il rilassamento con la Meditazione può

quindi arrivare come no, la pratica va comunque bene, a differenza di

quello che avviene con tecniche di rilassamento tipo il Training

Autogeno in cui, se il rilassamento non arriva, significa che qualcosa

non sta funzionando. Allo stesso modo la Meditazione Mindful non è

neppure un metodo per tirarsi su, anche se molte ricerche hanno

dimostrato come porti un maggior benessere, questo risultato non viene

ricercato. È quindi fondamentale che chi si accosta alla Meditazione

Mindful riconosca le intenzioni e le motivazioni che lo avvicinano alla pratica, lasciandole andare via.

Come accennato, moltissimi sono gli studi che dimostrano l'utilità della meditazione Mindfull nel trattamento dei Disturbi del Comportamento

Alimentare. Naturalmente non è necessario soffrire di un disturbo di questo tipo per trarre comunque giovamento da una maggior

Consapevolezza del rapporto che c'è tra Rilassamento, Meditazione e

Zona.

Training Autogeno.

Il Training Autogeno (TA) è una tecnica di rilassamento occidentale

ideata dal medico H. Schultz tra gli anni '20 e '30 e da lui elaborata a

partire dagli studi sull'ipnosi. A differenza di quest'ultima, che

necessita di direttive esterne, il TA rende la persona meno vincolata alla

155

dipendenza dal terapeuta, per divenire lui stesso autore del proprio

cambiamento e del proprio benessere. Il termine Autogeno infatti, mette

proprio in risalto come le modificazioni psichiche e somatiche vengono

provocate autonomamente dal praticante, adattando il metodo alle

proprie esigenze.

In generale la pratica del Training Autogeno influenza varie funzioni

dipendenti dal Sistema Nervoso Vegetativo quali la respirazione, la

circolazione del sangue ed il metabolismo. Proprio per questo il

Training

Autogeno è un ottimo strumento e di facile apprendimento per chi,

praticando la Dieta Zona, voglia rilassarsi.

Inoltre consente di mutare il tono dell'umore ed in particolare attenua gli stati emotivi e l'ansia, portando ad un sempre maggiore grado di

distensione, benessere ed equilibrio psicosomatico.

Permette, infatti, di combattere lo stress, le tensioni muscolari e

psichiche, la mancanza di energia,
l'ansia e le sue somatizzazioni

organiche: tremori, insonnia,
sudorazione, tachicardia, oppressione

toracica, gastrite, colite, stipsi, asma
bronchiale, tic nervosi.

Nello sport è un ottimo ausilio per
contrastare l'ansia e la tensione

preagonistica.

Training Autogeno



La posizione del cocchiere

Specialmente se utilizzato con particolari sollecitazioni assertive, può arricchire la personalità dell'atleta rendendolo più consapevole delle proprie potenzialità.

Effetti nello specifico

Per mezzo del Training Autogeno si può raggiungere un'armonia

interiore e realizzare se stessi, utilizzando al meglio le circostanze della vita. In particolare i cambiamenti conseguenti alla pratica del TA sono:

miglioramento dell'ansia da prestazione, del riposo, della

concentrazione, dell'attenzione, della memoria. A livello fisico i disturbi si attenuano o possono essere eliminati se sono di origine psicosomatica,

come nel caso di molte tachicardie, cefalee, gastriti. Inoltre libera la

creatività e le emozioni interne,
elimina le tensioni muscolari e
permette il recupero delle energie,
sia a livello fisico che a livello
psicologico (dieci minuti di
rilassamento equivalgono ad
un'ora di sonno).

157

Come si svolge.

Il principio su cui si fonda il Training

Autogeno è la calma, stato che si raggiunge progressivamente e gradualmente attraverso una serie di esercizi standard, che modificando lo stato corporeo (agendo su muscoli, vasi sanguigni, cuore, respirazione, organi addominali e capo) provocano variazioni a livello psicologico.

Gli esercizi si suddividono in inferiori e in complementari.

Nei primi l'attenzione mentale viene rivolta a particolari sensazioni

corporee, nei secondi invece,
l'attenzione viene rivolta
specificatamente

verso un organo o una funzione.

158

APPENDICE.

Calcolo del Metabolismo Basale.

Sapere quanto è il proprio consumo a
riposo può essere utile per la
propria dieta.

Il Metabolismo Basale (MB) è il
dispendio energetico di una persona a

riposo e comprende, quindi, l'energia necessaria alle funzioni vitali

come respirazione, circolazione sanguigna, digestione, attività del

sistema nervoso, ecc..

Rappresenta solo una percentuale del dispendio energetico totale nella giornata che dipende anche dall'attività fisica svolta. Il valore di MB si esprime in chilocalorie (K.cal.). Per il suo calcolo sono necessarie le seguenti condizioni basali.

La persona deve:

essere a riposo, ma sveglia

essere a digiuno da almeno 12 ore

aver trascorso una notte riposante

non aver praticato alcuna attività fisica intensa nell'ora precedente alla misurazione

159

non avere fattori che possono provocare eccitazione fisica o mentale

Dato che anche la temperatura ambientale influenza il MB, il valore è

normalizzato per una temperatura ambientale compresa tra 20 °C e 27

°C. Il MB è influenzato da fattori individuali, nonché dal sesso e dall'età.

Hanno la loro importanza anche stati patologici, l'assunzione di farmaci

(compreso il fumo), il regime alimentare, l'attività sportiva (le persone

muscolose hanno un metabolismo basale più alto) ecc. Si può calcolare

un valore medio del metabolismo basale con le seguenti formule:

Uomo: kg peso corporeo x 24(ore) =

... K.cal.

Donna: kg peso corporeo x 24(ore) x 0,95 = ... K.cal.

In ogni caso si sappia che il valore reale varia molto da individuo a

individuo. Un altro metodo di calcolo è il seguente:

Uomo $655 + (9.6 \times \text{peso}) + (1.8 \times \text{h}) - (4.7 \times \text{età})$

Donna $66 + (13.7 \times \text{peso}) + (5 \times \text{h}) - (6.8 \times \text{età})$

Formule per il calcolo del metabolismo basale (MB)
 (metodo della Commission of the European Communities-LARN 1996)

Età in anni	Maschi (kcal/giorno)	Femmine (kcal/giorno)
< 3	$(55,3 \cdot \text{kg di peso corporeo}) - 31$	$(52,3 \cdot \text{kg di peso corporeo}) - 31$
3 - 9	$(22,7 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 304$	$(20,3 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 485$
10 - 17	$(17,7 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 650$	$(13,4 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 693$
18 - 29	$(15,3 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 679$	$(14,7 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 496$
30 - 39	$(11,6 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 879$	$(8,7 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 829$
40 - 74	$(11,9 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 700$	$(9,2 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 688$
> 75	$(8,4 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 819$	$(9,8 \cdot \text{kg di peso corporeo}) + 624$

Esistono varie tabelle che semplificano il calcolo come la seguente:

Il MB può essere misurato calcolando il calore generato come effetto di

reazioni biochimiche che avvengono all'interno dell'organismo

attraverso la calorimetria. La misura del

metabolismo basale attraverso

la calorimetria può essere effettuato in
maniera diretta (camera

calorimetrica) oppure indiretta con
(calorimetro/metabolimetro).

La calorimetria diretta permette di
valutare la spesa energetica a partire
dalla misurazione della dispersione di
calore di un soggetto posto

all'interno di una stanza adeguatamente
attrezzata.

La calorimetria indiretta è la metodica
che consente di valutare la spesa

energetica attraverso la misurazione delle variazioni di concentrazione di
161

ossigeno e anidride carbonica nei gas respiratori e di calcolare inoltre

l'ossidazione dei substrati energetici (glucidi, lipidi, protidi). Queste

tecniche richiedono laboratori attrezzati e specializzati.

Il dispendio energetico in varie attività fisiche.

Quando si svolge una qualsiasi attività fisica, compreso lo stare fermi o

dormire, si consuma un certo quantitativo di energia che varia anche in

funzione del sesso, dell'età e del livello di allenamento (a parità di

esercizio e di altre condizioni, la persona allenata consuma meno di

quella non allenata, anche se la persona con più muscoli consuma di più

anche quando è inattiva).

Per conoscere il nostro consumo energetico in modo preciso servono

esami specialistici, ma utilizzando la

tabella sottostante possiamo

comunque avere una idea
sufficientemente chiara di come
cambiano i

nostri consumi in base all'attività. È
sufficiente per programmare le
nostre attività.

Sarà quindi necessario, per sapere
quante calorie si sono bruciate in 1

ora, moltiplicare il numero presente
nella tabella per il proprio peso

corporeo espresso in Chilogrammi e per
le ore o frazioni dedicate a

quella attività.

162

Una persona di 70 kg che, ad esempio, vada in bicicletta (andatura

tranquilla) per

un'ora e mezza, dovrà moltiplicare $70 \times 6 \times 1,5 = 630$ Kcal. consumate

Le tabelle seguenti indicano, infatti, il consumo in Kcal per 1 ora di

attività per Kg di peso.

Tipo attività

A Piedi Kcal*Kg/h

Camminare lentamente 3

Passeggiare in salita 6

Jogging, generale 7

Salire le scale 8

Corsa, 16 Km/h 16

Corsa, 8 Km/h 8

Corsa, 12 Km/h 12,5

Trekking 9

Alpinismo 10

In Bici

Bicicletta (andatura tranquilla) 6

Ciclismo, 22-26 Km/h 10

163

Ciclismo, 26-30 Km/h 12

Ciclismo agonistico 16

In Acqua

Acqua gym 4

Canoa a remi, vigorosa intensità 12

Canoa remi, leggera intensità 3

Nuotare, stile libero e dorso 8

Nuotare, rana 10

Nuotare, farfalla 11

Nuoto libero (bagno al lago / mare) 6

Pallanuoto 10

Pallavolo in acqua 3

Sport di squadra

Calcio 7

Calcio (partita, agonistico) 10

Basket (partita, agonistico) 8

Basket 6

Beach Volley 8

Pallavolo non competitiva 3

164

Pallavolo (allenamento) 7

Hockey (sia su prato che ghiaccio) 8

Rugby 10

Palla a mano 12

Altri Sport

Aerobica, intensa 7

Arrampicata 8

Body building, vigorosa intensità 6

Boxe 12

Equitazione trotto – galoppo 7 – 8

Equitazione al passo 3

Judo, karate, kick boxing, tae kwan do
10

Moto-cross 4

Pattinaggio 6

Ping pong 4

Scherma 6

Sci di fondo ritmo gara 14

Sci di fondo leggera intensità 7

Sci discesa 7

165

Skateboard 5

Squash 12

Tennis amatoriale 7

Altre Attività

Danza, aerobica, moderna, twist 6

Danza veloce 5.5

Danza lenta 3

Danza, generale 4.5

Guidare 0.9

Pulire i pavimenti 4-5

Stirare 1.7

Trasportare pesi in casa 6

Trasportare pesi con scale o in salita 9

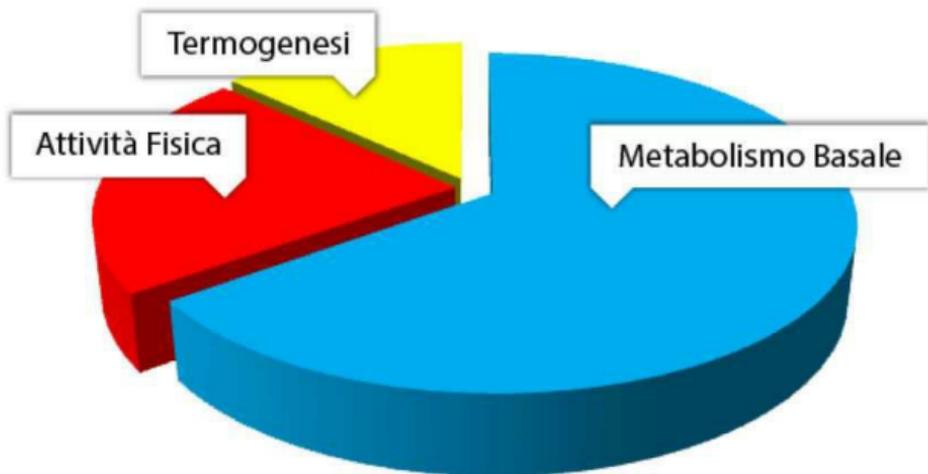
Il dispendio energetico quotidiano è influenzato principalmente da tre

fattori: il

metabolismo basale, la termogenesi e l'attività fisica.

Il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a

mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia.



Come riportato in figura, in un individuo sano e sedentario il

metabolismo basale rappresenta circa il 60-75% del dispendio energetico

totale.

È evidente che

per aumentare i

consumi

dobbiamo

aumentare la

percentuale di consumi dovuti
all'Attività fisica, dato che è proprio

questa e l'aumento di massa muscolare i
fattori che stimolano le attività

metaboliche.

Più muscoli abbiamo e più calorie
consumiamo nel corso della giornata,

indipendentemente dall'età, dalla funzionalità tiroidea e dal livello di attività fisica.

Il muscolo, infatti, è un tessuto vivo, in continuo rinnovamento e con

richieste metaboliche quasi dieci volte superiori rispetto al tessuto

adiposo.

Proprio per questo, se vogliamo accelerare il nostro metabolismo,

dobbiamo semplicemente aumentare i bisogni vitali del nostro corpo,

incrementando il dispendio energetico mediante l'attività fisica. Se ti

interessano esercizi fisici di tipo aerobico ed anaerobico puoi trovarli nel mio sito:

<https://dietazonaonline.com/definire-pettorali-addominali-spalle>

<https://dietazonaonline.com/pancia-piatta>

ANCHE		ADDOME		ALTEZZA	
cm.	costante A	cm.	costante B	cm.	costante C
76,2	33,48	50,8	14,22	139,7	33,52
77,4	33,83	52,0	14,40	140,9	33,67
78,7	34,87	53,3	14,93	142,2	34,13
80,0	35,22	54,6	15,11	143,5	34,28
81,2	36,27	55,8	15,64	144,7	34,74
82,5	36,62	57,1	15,82	146,0	34,89
83,8	37,67	58,4	16,35	147,3	35,35
85,0	38,02	59,6	16,53	148,5	35,50
86,3	39,06	60,9	17,06	149,8	35,96
87,6	39,41	62,2	17,24	151,1	36,11
88,9	40,46	63,5	17,78	152,4	36,57
90,1	40,81	64,7	17,96	153,6	36,72
91,4	41,86	66,0	18,49	154,9	37,18
92,7	42,21	67,3	18,67	156,2	37,33
93,9	43,25	68,5	19,20	157,4	37,79
95,2	43,60	69,8	19,38	158,7	37,94
96,5	44,65	71,1	19,91	160,0	38,40
97,7	45,32	72,3	20,27	161,2	38,70
99,0	46,05	73,6	20,62	162,5	39,01
100,3	46,40	74,9	20,80	163,8	39,16
101,6	47,44	76,2	21,33	165,1	39,62
102,8	47,79	77,4	21,50	166,3	39,77
104,1	48,84	78,7	22,04	167,6	40,23
105,4	49,19	80,0	22,22	168,9	40,38
106,6	50,24	81,2	22,75	170,1	40,84
107,9	50,59	82,5	22,93	171,4	40,99
109,2	51,64	83,8	23,46	172,7	41,45
110,4	51,99	85,0	23,64	173,9	41,60
111,7	53,03	86,3	24,18	175,2	42,06
113,0	53,41	87,6	24,36	176,5	42,21
114,3	54,53	88,9	24,89	177,8	42,67
115,5	54,88	90,1	25,07	179,0	42,82
116,8	55,83	91,4	25,60	180,3	43,28
118,1	56,18	92,7	25,78	181,6	43,43
119,3	57,22	93,9	26,31	182,8	43,89
120,6	57,57	95,2	26,49	184,1	44,04
121,9	58,62	96,5	27,02	185,4	44,50
123,1	58,97	97,7	27,20	186,6	44,65
124,4	60,02	99,0	27,73	187,9	45,11
125,7	60,37	100,3	27,91	189,2	45,26
127,0	61,42	101,6	28,44	190,5	45,72
128,2	61,77	102,8	28,62	191,7	45,87
129,5	62,81	104,1	29,15	193,0	46,32
130,8	63,16	105,4	29,33		
132,0	64,21	106,6	29,87		
133,3	64,56	107,9	30,05		
134,6	65,61	109,2	30,58		
135,8	65,96	110,4	30,76		
137,1	67,00	111,7	31,29		
138,4	67,35	113,0	31,47		
139,7	68,40	114,3	32,00		
140,9	68,75	115,5	32,18		
142,2	69,80	116,8	32,71		
143,5	70,15	118,1	32,89		
144,7	71,19	119,3	33,42		
146,0	71,54	120,6	33,60		
147,3	72,59	121,9	34,13		
148,5	72,94	123,1	34,31		
149,8	73,99	124,4	34,84		
151,1	74,34	125,7	35,02		
152,4	75,39	127,0	35,56		

CALCOLO DEI

BLOCCHI DONNA

Per determinare, in base alle formule di Barry Sears il tuo fabbisogno in blocchi, se sei una donna, in primo luogo va calcolata la tua percentuale di massa grassa.

Serve un metro da sarto per prendere le seguenti misure

Costante A) MISURA

DELLE ANCHE NEL

PUNTO PIÙ LARGO

Costante B) MISURA

DELLA VITA O ADDOME

ALL'ALTEZZA

DELL'OMBELICO

169

Costante C) ALTEZZA

Poi devi andare alla tabella delle

costanti per vedere a quali costanti

corrispondono le tre misure prese, usando la costante della misura più

vicina. Se ad esempio le tue anche – Costante A - misurano 100 cm, la

misura più vicina è 100,3 che corrisponde al valore 46,40. Utilizzando la

tabella, si esegue la seguente operazione:

**costante A + costante B – costante C
= % di massa grassa pausa**

figura

Questo dato è il punto di partenza per il calcolo del fabbisogno in

blocchi.

per sapere a quanti chili di grasso corrisponde la percentuale trovata,

devi fare: **peso in Kg. x valore in %** e dividere il tutto per 100.

Il valore così trovato sono i chili di grasso effettivi.

Quindi facendo: **peso totale in Kg – peso massa grassa in Kg.** si

ottiene la massa magra.

Serve poi sapere il tuo livello di attività fisica da scegliere tra i seguenti: **1) SEDENTARIO PURO (divano, sedia, televisione, pantofole) = 1,1**

170

2) LAVORO TRANQUILLO SENZA ALCUNA ATTIVITÀ

FISICA = 1,3

3) LAVORO PIÙ ATTIVITÀ FISICA LEGGERA = 1,5

4) PERSONE CHE SVOLGONO LAVORI STRESSANTI E CHE

SI ALLENANO REGOLARMENTE

ALMENO TRE VOLTE A

**SETTIMANA O CHE PRATICANO
COSTANTEMENTE UNO**

SPORT = 1,7

**5) LAVORO PIÙ ALLENAMENTO
ATLETICO QUOTIDIANO =**

1,9

**6) ALLENAMENTO QUOTIDIANO
PESANTE = 2,1**

**7) ALLENAMENTO
PARTICOLARMENTE INTENSO A
SCOPO**

AGONISTICO E PROFESSIONALE, CON ATTIVITÀ DI TIPO

ANAEROBICO = 2,3

Stabilito questo non resta che da moltiplicare il valore della massa magra per il valore scelto dividendo il tutto per 7 ed arrotondando sempre

all'unità superiore. Così se ad esempio una donna con 49,126 kg di

massa magra sceglie lavoro più attività fisica leggera = 1,5, allora

$49,126 \times 1,5 = 73,689 : 7 = 10,527$
blocchi che si arrotonda a 11

Di solito comunque non si scende sotto
gli 11 blocchi

171

OPPURE MOLTO PIÙ
SEMPLICEMENTE PUOI ANDARE
AL MIO

SITO E FARE IL TEST CHE TI DIRÀ
LA PERCENTUALE DI

MASSA GRASSA E MOLTI ALTRI
PARAMETRI IMPORTANTI

<https://dietazonaonline.com/fai-il-test>

CALCOLO DEI BLOCCHI UOMO

Per determinare, in base alle formule di Barry Sears il tuo fabbisogno in

blocchi, se sei un uomo, in primo luogo devi calcolare la tua percentuale di Massa Grassa. Serve un metro da sarto per prendere le seguenti

misure:

**1) MISURA DELLA
CIRCONFERENZA DELLA VITA**

**ALL'ALTEZZA DELL'OMBELICO
(A)**

**2) MISURA DELLA
CIRCONFERENZA TRA LA MANO
ED IL**

POLSO DELLA MANO

DOMINANTE (nel punto dove questo si

piega) (B)

3) MISURA DEL PESO (PRESO LA MATTINA A DIGIUNO

DOPO AVER ORINATO)

172

Devi poi Fare $A - B$ e cercare il valore più prossimo a quello trovato

nella tabella sottostante. Nel punto di intersezione tra questo valore ed il peso più prossimo al tuo trovi la percentuale

di Massa Grassa.

Moltiplicando il peso per la percentuale trovata e dividendo per 100

ottiene la tua massa grassa in chili.

Sottraendo la Massa Grassa dal peso

ottiene il valore in chili della Massa Magra. A questo punto devi

decidere quale è il tuo livello di attività fisica in base a questi parametri: 1)

SEDENTARIO PURO (divano, sedia, televisione, pantofole) = 1,1

2) LAVORO TRANQUILLO SENZA ALCUNA ATTIVITÀ

FISICA = 1,3

**3) LAVORO PIÙ ATTIVITÀ FISICA
LEGGERA = 1,5**

**4) PERSONE CHE SVOLGONO
LAVORI STRESSANTI E CHE**

**SI ALLENANO REGOLARMENTE
ALMENO TRE VOLTE A**

**SETTIMANA O CHE PRATICANO
COSTANTEMENTE UNO**

SPORT = 1,7

**5) LAVORO PIÙ ALLENAMENTO
ATLETICO QUOTIDIANO =**

1,9

**6) ALLENAMENTO QUOTIDIANO
PESANTE = 2,1**

173

**7) ALLENAMENTO
PARTICOLARMENTE INTENSO A
SCOPO**

**AGONISTICO E PROFESSIONALE,
CON ATTIVITÀ DI TIPO**

ANAEROBICO = 2,3

Stabilito questo non resta che da
moltiplicare il valore della massa magra
per il valore scelto dividendo il tutto per

7 ed arrotondando sempre

all'unità superiore. Così se ad esempio un uomo con 60 kg di massa

magra sceglie lavoro più attività fisica leggera = 1,5, allora $60 \times 1,5 =$

$90 : 7 = 12,85$ blocchi che si arrotonda a 13

Di solito comunque non si scende sotto gli 11 blocchi

**OPPURE MOLTO PIÙ
SEMPLICEMENTE PUOI ANDARE
AL MIO**

SITO E FARE IL TEST CHE TI DIRÀ

LA PERCENTUALE DI

MASSA GRASSA E MOLTI ALTRI
PARAMETRI IMPORTANTI

<https://dietazonaonline.com/fai-il-test>

174

Document Outline

- Una quantità inferiore sarebbe inutile, una superiore dannosa.
- Secondo Sears, dunque, anche il cibo va ingerito in quantità e con tempi che consentano di ottimizzare la sua efficacia.
- Dopo anni che seguivo i criteri della Dieta Zona nella mia attività professionale ho finalmente avuto il piacere di conoscere personalmente il professor Barry Sears sia a dei seminari da lui tenuti sia, soprattutto, ad un Congresso Internazionale cui ...
- Barry Sears ha scritto anche la

prefazione ad un mio libro ormai esaurito che tratta della dieta Zona.

- Lo ringrazio per la stima che mi ha dimostrato.
- Consulta le: Tabelle internazionali degli indici e dei carichi glicemici