

ALIMENTAZIONE

DIETA RISVEGLIA METABOLISMO: COSA E QUANDO MANGIARE



Cosa si intende per metabolismo?

Per **metabolismo** si intende l'insieme di tutte le reazioni chimiche e biochimiche che avvengono nel nostro organismo per trasformare il cibo che assumiamo nell'energia necessaria alle nostre cellule. Il metabolismo è quindi un processo indispensabile per far funzionare correttamente tutto il nostro corpo e mantenerci in vita.

Metabolismo basale vs metabolismo energetico

Quando parliamo di metabolismo, dobbiamo fare un distinguo tra:

- **Metabolismo basale**, cioè la quantità minima di energia richiesta dal nostro organismo quando siamo svegli, ma in totale stato di riposo, per mantenere attive le nostre funzioni vitali (respirazione, circolazione sanguigna, **digestione**, ecc.);
- **Metabolismo energetico**, che comprende quello basale, più l'energia necessaria a svolgere tutte le attività della giornata e quella derivante dalla termogenesi indotta dalla dieta, cioè l'energia che il nostro corpo spende in più ogni volta che mangiamo del cibo.

Perciò, quando si parla di metabolismo da "risvegliare" o da "accelerare", si intende il metabolismo energetico.

Fattori che rallentano il metabolismo

I principali fattori che condizionano il nostro metabolismo sono:

- **Sesso**
- **Età**
- **Peso**
- **Altezza**
- **Livelli di attività fisica.**

Quindi, se vogliamo far funzionare in modo più efficace il nostro metabolismo energetico, la soluzione **non è sicuramente ridurre drasticamente le calorie**, quanto piuttosto **aumentare la pratica dell'attività fisica** (minimo 150 minuti settimanali, ma meglio arrivare a 300 minuti per ottenere buoni risultati) e fare **maggior attenzione a ciò che mangiamo**.

- Ridurre drasticamente gli apporti energetici (calorie) non fa che **rallentare o addirittura bloccare il metabolismo** e, per non impoverire le riserve di energia, il nostro organismo rallenterà il metabolismo ulteriormente.
- Le **diete fortemente ipocaloriche** tendono a produrre dimagrimenti rapidi e consumano il grasso, **ma anche i muscoli, cioè la massa magra**, che maggiormente influenza la variazione del metabolismo basale. Per questo, i dimagrimenti veloci sono seguiti da

rapidi incrementi di peso, non appena si ricomincia a mangiare normalmente (**effetto yoyo**).

- La dieta ideale è quella **di tipo mediterraneo**, in cui vengono variate le fonti proteiche e sempre abbinata a cereali integrali. Anche gli spuntini dovrebbero essere proteici, soprattutto dopo i 50 anni, fase della vita in cui inizia una progressiva e fisiologica perdita della massa magra muscolare.
- **Qui** puoi iscriverti a **una dieta sana ed equilibrata in nutrienti per controllare il tuo peso in modo corretto**. Riceverai, del tutto gratuitamente, **4 menu personalizzati per le tue calorie giornaliere** e un piano di attività fisica adatto alla tua condizione di partenza. Clicca **qui** se preferisci seguire **una dieta senza carne né pesce, latte-ovo-vegetariana**.

Come avere il metabolismo veloce

Consigli per far funzionare efficacemente il metabolismo:

1. **Assumere le giuste quantità di proteine**. Un alimento che contiene buone proteine ad alto valore biologico, inclusi i 9 aminoacidi essenziali, è **Grana Padano DOP**. Questo formaggio apporta **la maggiore quantità di calcio** tra quelli comunemente più consumati, inoltre contiene vitamine fondamentali per la salute come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Grana Padano DOP può essere consumato anche tutti i giorni grattugiato per condire i primi piatti e i passati di verdure **al posto del sale**.
2. **Non escludere le fonti di carboidrati**, come pasta e pane, ma anzi assumerle insieme alle proteine nella **giusta proporzione**.
3. **Suddividere l'energia giornaliera in 5 pasti sani e bilanciati**: con carboidrati, proteine e la giusta quota di grassi (**spuntini compresi**).
4. **Evitare i digiuni prolungati e non saltare i pasti**.
5. **Consumare sempre una prima colazione completa**.
6. **Bere almeno 1,5 Litri di acqua al giorno**. Il nostro corpo ha bisogno di acqua per elaborare le calorie. Una **disidratazione**, anche leggera, potrebbe rallentare la capacità metabolica. Uno studio ha evidenziato che gli adulti che hanno bevuto otto o più bicchieri d'acqua al giorno hanno bruciato più calorie di quelli che ne hanno bevuti quattro. Per mantenersi idratati, occorre bere un bicchiere d'acqua - o un'altra bevanda **non zuccherata** - prima di ogni pasto e spuntino. Per gli spuntini è bene scegliere frutta e verdura fresca, che contengono naturalmente acqua, piuttosto che salatini, patatine o altri snack confezionati. Bere tè verde o tè oolong (anche chiamato tè blu) offre i benefici combinati di caffeina e catechine, sostanze che hanno dimostrato di accelerare il metabolismo per un paio d'ore. La ricerca suggerisce che bere da 2 a 4 tazze di entrambi i tè può spingere il corpo a bruciare **il 17% in più di calorie** durante un esercizio moderatamente intenso per un breve periodo.
7. **Attività fisica**. Praticare con continuità (minimo 3 volte a settimana) attività fisica **aerobica** come camminare, pedalare, nuotare etc., alternata a **anaerobica** con esercizi a terra o con pesi adeguati alla propria condizione.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Raffaella Canello, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

Bibliografia essenziale:

- *Smith RL, Soeters MR, Wüst RCI, Houtkooper RH. Metabolic Flexibility as an Adaptation to Energy Resources and Requirements in Health and Disease. Endocr Rev. 2018 Aug 1;39(4):489-517. doi: 10.1210/er.2017-00211. PMID: 29697773; PMCID: PMC6093334.*
- *Mousavi A, Vafa M, Neyestani T, Khamseh M, Hoseini F. The effects of green tea consumption on metabolic and anthropometric indices in patients with Type 2 diabetes. J Res Med Sci. 2013 Dec;18(12):1080-6. PMID: 24523800; PMCID: PMC3908530.*
- *Stookey JJ. Negative, Null and Beneficial Effects of Drinking Water on Energy Intake, Energy Expenditure, Fat Oxidation and Weight Change in Randomized Trials: A Qualitative Review. Nutrients. 2016 Jan 2;8(1):19. doi: 10.3390/nu8010019. PMID: 26729162; PMCID: PMC4728633.*