

ALIMENTAZIONE

DIFFICOLTÀ A DIMAGRIRE? RISVEGLIA IL TUO METABOLISMO



A volte può succedere che, pur rispettando una dieta sana e seguendo un corretto stile di vita, non riusciamo a dimagrire, anche se ci eravamo prefissati di perdere solo un paio di chiletti. Nonostante facciamo di tutto per bruciare i **grassi in eccesso**, nonostante tutti gli sforzi, i sacrifici e le cure particolari che dedichiamo a noi stessi e al nostro benessere, sembra che arrivati a un certo punto il nostro corpo tenda a “bloccarsi” e a non collaborare più. Questo spiacevole effetto può essere dovuto ad un cattivo funzionamento del metabolismo, un fattore imprescindibile nella perdita di peso. Bisogna innanzitutto evidenziare che non esistono integratori o pillole particolari, diete lampo che promettono di perdere 3kg in 3 giorni, oppure altre soluzioni miracolose per accelerare l’attività del metabolismo e quindi dimagrire più facilmente e velocemente. La soluzione va cercata unicamente nello stile di vita sano, che deve prevedere una dieta variata e bilanciata, oltre che una regolare attività fisica. Tuttavia può essere utile seguire alcune regole nutrizionali per fare in modo di risvegliare un metabolismo lento, scopriamo quali.

Che cos’è il metabolismo e come funziona

Se vogliamo comprendere e risolvere il problema fino in fondo, dobbiamo partire dalle basi: che cos’è esattamente il metabolismo? **Metabolismo** è un termine che definisce l’insieme delle reazioni chimiche che avvengono nel nostro organismo per trasformare il cibo, introdotto con l’alimentazione, nell’energia necessaria per far funzionare correttamente le cellule del nostro corpo. Si tratta di una funzione vitale per numerosi processi fisiologici essenziali, che spesso viene chiamata in causa nella gestione del **peso corporeo**. Quando si parla di metabolismo è fondamentale definire anche quello di tipo basale, il dispendio e il fabbisogno energetici per poter capire meglio come funziona il nostro organismo.

Il metabolismo basale

Il **metabolismo basale** rappresenta la quantità minima di energia richiesta dall'organismo per mantenere attive le funzioni fisiologiche vitali, come la sintesi e/o la degradazione dei vari costituenti cellulari, i cicli biochimici, il turnover proteico, il funzionamento della circolazione sanguigna, della respirazione, dell'attività nervosa, metabolica, ghiandola ed anche il mantenimento della temperatura corporea, il tutto in completo stato di riposo (senza nessuna attività fisica). Il metabolismo basale di una persona adulta è determinato:

- dall'età, in quanto si riduce con il passare degli anni
- dal sesso, poiché è maggiore negli uomini
- dal peso e dall'altezza, perché una maggiore superficie corporea implica un aumento dell'attività metabolica
- dalla massa grassa, in quanto i consumi energetici sono da attribuire principalmente all'attività e quantità della massa magra dell'organismo.

Il metabolismo basale incide per circa il 65-75% sul dispendio energetico e i fattori che possono modificarlo sono:

- stress emotivi
- disordini ormonali, come l'ipo o l'**ipertiroidismo**
- innalzamento della temperatura corporea
- temperatura ambientale
- stato nutrizionale
- alcuni medicinali, per esempio i farmaci sedativi rallentano l'attività metabolica
- condizioni fisiologiche, come la crescita, la gravidanza (scarica la **dieta** e il menu) o l'allattamento (scarica la **dieta** e il menu).

Il metabolismo basale si può misurare attraverso un esame chiamato "calorimetria indiretta" che misura gli scambi gassosi, ovvero il consumo di ossigeno e la produzione di anidride carbonica. Questo esame va effettuato in condizioni standard, cioè il paziente deve essere sveglio ma in totale stato di riposo, sia fisico che psichico, e deve aver digiunato per almeno le 12 ore precedenti all'esame.

Il dispendio energetico

Il dispendio energetico viene espresso come multiplo del metabolismo basale, ossia sotto forma di un fattore per il quale deve essere moltiplicato lo stesso metabolismo basale. È determinato, oltre che dal metabolismo basale stesso, anche dall'attività fisica e dalla termogenesi (cioè la produzione di calore nell'organismo con aumento del dispendio energetico) indotta dagli alimenti, ad esempio per l'energia necessaria alla digestione, all'assorbimento e al metabolismo degli alimenti assunti. La valutazione del dispendio energetico si deve effettuare tenendo presente alcuni fattori, quali:

- il costo energetico intrinseco dell'attività, poiché ogni attività è caratterizzata da un dispendio differente (per esempio lavarsi i denti richiede un dispendio energetico differente dal fare giardinaggio)
- il tempo necessario per lo svolgimento dell'attività, in quanto maggiore sono il tempo e la continuità nello svolgimento dell'attività e maggiore sarà il dispendio energetico richiesto
- l'intensità con la quale si svolge l'attività, poiché una maggiore intensità corrisponde ad un maggior dispendio energetico
- le dimensioni del soggetto che svolge l'attività, perché il consumo è legato anche allo spostamento della massa corporea del soggetto che svolge l'attività

Il fabbisogno energetico

Infine, il fabbisogno energetico indica l'apporto di energia ricavata dagli alimenti necessario a compensare il dispendio energetico di individui che mantengono un livello di attività fisica sufficiente per partecipare attivamente alla vita sociale e che hanno dimensioni e composizioni corporee compatibili con un buono stato di salute a lungo termine. Quando si determina un **bilancio energetico** positivo, l'energia prodotta in eccesso viene accumulata come tessuto adiposo o grasso; mentre quando la quantità di **calorie** introdotta con gli alimenti è minore della quantità di calorie cedute all'ambiente, allora si determina il dimagrimento.

8 consigli per risvegliare il metabolismo lento

1. **Evita di digiunare.** Una restrizione calorica eccessiva è del tutto controproducente, infatti questo atteggiamento tende a ridurre l'attività metabolica come meccanismo di difesa dell'organismo che diminuisce il dispendio energetico e aumenta la capacità di assorbire i nutrienti contenuti nei cibi (capacità sviluppata nel tempo per resistere ai periodi di carestia). Se ci si abitua a consumare di meno poiché viene introdotta energia in quantità inferiore a quella richiesta dall'organismo, per esempio consumando un pranzo a base di sola frutta, anche solo un piccolo sgarro alimentare sarà subito immagazzinato e diventerà molto più difficile da eliminare.
2. **Mangia lentamente.** La prima **digestione** avviene proprio nella bocca: se si mangia troppo velocemente, gli alimenti non vengono masticati correttamente, le difficoltà digestive aumentano e si ingoia aria che causa **gonfiore addominale**. Questo processo rallenta l'azione del metabolismo, che dovrà sopperire a delle richieste energetiche maggiori per la digestione laboriosa. Si consiglia pertanto di fare circa 40 masticazioni a boccone, di non riempire più di 1/3 i rebbi della forchetta e di consumare i pasti in non meno di 20 minuti.
3. **Mangia poco ma spesso.** Se si lascia passare troppo tempo tra un pasto e l'altro, il nostro corpo tenderà a diminuire l'attività metabolica per fronteggiare la temporanea carenza di nutrienti. Per questo motivo sono consigliati due **spuntini** al giorno, uno la mattina e uno al pomeriggio, molto utili per spezzare la fame tra i vari pasti della giornata. Si consigliano soprattutto **verdure** crude (sedano, carota, finocchio ecc.) poiché, oltre ad essere ricche di **vitamine, minerali e antiossidanti** essenziali per l'organismo, contengono pochissime calorie e tante **fibre** utili a favorire la sazietà. In alternativa si può anche consumare un pugno di frutta secca a guscio (**noci**, mandorle, nocciole), che apportano una buona quantità di Omega 3, oppure qualche scaglia di Grana Padano DOP, che apporta invece proteine ad alto valore biologico (anch'esse utili a controllare la fame), calcio e antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio. Attenzione però a non consumare spuntini notturni o comunque evitare l'assunzione di cibo poco prima di coricarsi. Durante il riposo, il metabolismo corporeo tende a lavorare di meno e molte delle calorie ingerite, non essendo necessarie nell'immediato, vengono immagazzinate nei tessuti di riserva.
4. **Mantieni un corretto apporto proteico.** Un soggetto sedentario dovrebbe seguire un'alimentazione con un apporto di **proteine** che può variare da 0,8 a 1,1 grammi, a seconda dell'età, ma può arrivare anche a 1,2 - 2 grammi di proteine al giorno per kg di peso corporeo in relazione al tipo di attività fisica e lavorativa. Si consiglia di prediligere le proteine provenienti da **pesce**, carne oppure **formaggi** come il Grana Padano DOP. Questo formaggio è un concentrato di latte, ma con meno grassi di quello intero con cui è fatto poiché parzialmente decremato durante la lavorazione. Contiene inoltre proteine ad alto valore biologico con gli 8 aminoacidi essenziali, tra cui i ramificati (valina, isoleucina e leucina) necessari per ridare forza e vigore ai muscoli dopo un allenamento intenso e stimolare l'attività del metabolismo.
5. **Bevi abbastanza acqua**, poiché è in grado di attivare i meccanismi metabolici della termogenesi. L'effetto dell'**acqua** sul metabolismo è di breve durata, per questo motivo la raccomandazione è di berne almeno 2 litri al giorno distribuiti equamente durante la giornata. Insieme ad un abbondante apporto di acqua, si consiglia di consumare 2 porzioni di frutta e 3 di verdura al giorno, in modo che gli antiossidanti contenuti in questi alimenti favoriscano l'eliminazione di tossine che si accumulano nell'organismo a causa di inquinamento, come il fumo attivo e passivo, conservanti e sofisticazioni alimentari. Se si fa fatica a bere acqua, sono ammessi anche tè, tisane e infusi preferibilmente non zuccherati.
6. **Preferisci i carboidrati complessi associati alle fibre**, per esempio pasta e pane di farina **integrale**, orzo, farro ecc., mentre è sconsigliato l'eccessivo consumo di zuccheri semplici soprattutto la sera (zucchero, miele, marmellata ecc.). Un eccesso di carboidrati ad alto indice glicemico favorisce infatti l'accumulo di tessuto adiposo e potrebbe causare, nel lungo termine, l'insulino-resistenza. Tale condizione tende a ridurre l'attività metabolica e la termogenesi alimentare.
7. **Consuma alimenti ricchi di iodio.** Salvo diversa indicazione medica, come nel caso dell'ipertiroidismo, consumare alimenti ricchi di iodio favorisce il buon funzionamento del metabolismo: pesce e crostacei, in particolare, ne sono molto ricchi, aiutano la funzionalità tiroidea e, di conseguenza, possono favorire anche l'attività metabolica. Lo stesso risultato si ottiene anche con gli alimenti piccanti (es. **peperoncino**), che contengono alcune sostanze che possono determinare, seppur temporaneamente, l'aumento dell'attività metabolica. Anche altri alimenti come il caffè e il cioccolato possono incrementare leggermente l'azione del metabolismo, tuttavia vanno consumati con moderazione poiché il loro consumo eccessivo può determinare effetti negativi sulla salute: agitazione, nervosismo, insonnia nel caso del caffè, aumento di peso nel caso del cioccolato.
8. **Aumenta la massa magra.** I muscoli bruciano calorie e quindi più sono sviluppati e più calorie

bruceranno, anche stando a riposo. Il muscolo, infatti, è un tessuto vivo e in continuo rinnovamento, con richieste metaboliche nettamente superiori - quasi di 10 volte- a quelle del tessuto adiposo (grasso). Pertanto si consiglia di praticare un minimo di 150 minuti (300 ottimali) di **attività fisica** a settimana, sia di tipo **aerobico che anaerobico**, in modo da aumentare e tonificare la muscolatura.