

ALIMENTAZIONE

FATTORI CHE RALLENTANO IL TUO METABOLISMO



Aumentare il metabolismo

Il **metabolismo**, in particolare il **metabolismo basale** (a riposo), si può definire come l'insieme di **energia** che consumiamo per far funzionare correttamente il nostro organismo: per far battere il cuore, utilizzare i polmoni per respirare, far circolare il sangue, etc.

Aumentare il metabolismo è spesso il desiderio più grande di chi è **obeso o sovrappeso** oppure di chi vuole semplicemente **perdere un paio di chili**, perché vorrebbe dire **poter consumare maggiori calorie più velocemente**, cioè bruciare in modo più rapido l'energia introdotta con l'alimentazione. Tuttavia, la velocità con cui il nostro corpo brucia calorie dipende da moltissimi fattori e molti di questi possono essere **indipendenti da noi**, per esempio:

- **la genetica**, alcune persone ereditano un metabolismo più veloce rispetto ad altre;
- **il sesso**, per costituzione gli uomini tendono a bruciare più calorie rispetto alle donne, anche durante il riposo;
- **l'invecchiamento**, poiché il metabolismo rallenta costantemente **dopo i quarant'anni**;
- **le stagioni fredde**, in quanto l'**inverno**, caratterizzato da buio e freddo, rallenta fisiologicamente il nostro metabolismo.

Esistono poi **altri fattori** che possono condizionare in modo negativo il nostro metabolismo ma, fortunatamente, sulla maggior parte di questi possiamo intervenire.

Fattori che rallentano il tuo metabolismo

1. Adottare diete fortemente ipocaloriche

In molti pensano che per **dimagrire** basti ridurre al minimo le calorie giornaliere, adottando diete fortemente ipocaloriche e mangiando come “uccellini”. In questi casi, la risposta dell’organismo sarà **abbassare il metabolismo** come **meccanismo di difesa**, quindi il dispendio energetico diminuisce e aumenta la capacità di assorbire i nutrienti dai cibi (una capacità che abbiamo sviluppato nel tempo per resistere ai periodi di carestia). Abituato a consumare di meno, poiché introdotta energia in quantità inferiore rispetto al solito, l’organismo non perdonerà nessuno **“sgarro alimentare”** (es. una fetta di torta farcita, una **pizza** molto condita, un **aperitivo**, etc.), che sarà subito immagazzinato e diventerà più difficile da eliminare. Una restrizione calorica eccessiva è quindi controproducente. Per dimagrire correttamente occorre non introdurre più calorie di quante effettivamente se ne consumano, quindi rispettare il proprio **bilancio energetico**. Iscriviti a **questo programma gratuito di controllo del peso** per sapere **quante calorie dovresti assumere ogni giorno** per la tua fisicità. Ti verranno forniti gustosi menu della tradizione mediterranea personalizzati per le tue calorie giornaliere e un piano di **attività fisica** adatto alle tue reali capacità. Se preferisci non mangiare carne nè pesce, prova la **versione latte-ovo-vegetariana**.

2. Digiunare

Lasciando passare troppo tempo tra un pasto e l’altro, come per il punto precedente, il nostro corpo tende a diminuire il suo metabolismo per fronteggiare la temporanea carenza di nutrienti. **Fare due spuntini al giorno** è molto importante: per spezzare la fame si possono consumare **verdure crude** (carote, sedani, finocchi, cetrioli, etc.), che aiutano a rispettare il bilancio energetico per lo scarso apporto calorico e tengono a bada il **senso di fame** con la loro **fibra** saziante. Bisogna però evitare **spuntini notturni** e, in generale, è consigliata una **cena leggera** (circa il **25%** delle calorie giornaliere) ed **aspettare** almeno un’ora **prima di coricarsi**. Durante il riposo, infatti, il metabolismo si riduce e molte delle calorie ingerite, non essendo necessarie nell’immediato, vengono immagazzinate nei tessuti di riserva energetica. Attenzione anche a chi soffre di **reflusso gastroesofageo** e **cattiva digestione**, poiché mangiare appena prima di andare a dormire può favorire il disturbo.

3. Mangiare velocemente

Mangiare troppo rapidamente ci impedisce di masticare i cibi in modo corretto, inoltre ingoiamo molta aria che può causare **meteorismo** (aerofagia) e aumentano anche le difficoltà digestive. Questo rallenterà il metabolismo, che deve sopporre a delle richieste energetiche maggiori per la **digestione laboriosa**.

4. Mangiare poche proteine

Il **metabolismo basale**, cioè la quantità minima di energia richiesta dal nostro organismo per mantenere attive le funzioni fisiologiche vitali, dipende molto dalla nostra **composizione corporea**. Avere più massa muscolare (massa magra) significa avere meno **massa grassa** (misura la tua con **questo strumento** facile e veloce) ed è proprio la massa magra che è in grado di **bruciare le calorie** sia durante l’attività fisica, sia in fase di riposo, ad esempio stando seduti sul divano. Avere una buona massa muscolare significa quindi avere un **metabolismo più veloce e “performante”**. Per ottenere un corretto sviluppo muscolare bisogna seguire una dieta con un **adeguato apporto proteico**: consulta **queste tabelle** e ricorda che mangiare più proteine del necessario non fa aumentare i muscoli. Un alimento che apporta tante **proteine** ad alto valore biologico, con i 9 aminoacidi essenziali e ramificati, è il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è anche **il più ricco di calcio** tra tutti quelli comunemente consumati, apporta inoltre **vitamine** importanti (**B2 e B12**) e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Per aumentare l’apporto proteico ai primi piatti, alle minestre e ai passati di verdure puoi utilizzare un paio di cucchiaini di Grana Padano DOP grattugiato **al posto del sale**. Provalo in **questa gustosa ricetta!**

5. Bere poca acqua

L’**acqua** è in grado di attivare i meccanismi fisiologici della **termogenesi**, ossia la produzione di calore con un aumento del dispendio energetico. L’effetto dell’acqua sul nostro metabolismo è però di **breve durata**: ecco perché l’indicazione dietetica è di bere almeno **2 L al giorno di acqua** distribuita equamente durante la giornata. Oltre a bere tanto, è consigliabile consumare molta frutta e verdura, in modo che gli **antiossidanti** contenuti in questi cibi favoriscano **l’eliminazione di tossine** che si accumulano nel nostro organismo per cause di diversa natura (inquinamento, fumo attivo e passivo, conservanti, sofisticazioni alimentari, etc.).

6. Mangiare troppi zuccheri semplici

Tra i **carboidrati**, è bene preferire quelli complessi (pasta, pane, riso, cereali in genere, etc.) preferibilmente **integrali** e limitare il consumo di **zuccheri semplici** (zucchero di tutti i tipi, miele, marmellate e creme spalmabili, alimenti come merendine, biscotti, etc.), soprattutto di sera. Un eccesso di zuccheri semplici (con alto indice glicemico) favorisce **l'accumulo di grasso** causando, a lungo andare, l'insulino-resistenza. Ricorda anche che gli zuccheri in eccesso, cioè quelli che non vengono consumati dall'organismo, si trasformano in **trigliceridi** e aumentano i grassi di deposito. Questa condizione tende a ridurre il metabolismo.

7. Essere sedentari

I muscoli bruciano molte calorie, anche stando fermi, quindi più sono sviluppati e più calorie bruceranno. Il muscolo è infatti un tessuto vivo, in continuo rinnovamento e con richieste metaboliche nettamente superiori (quasi di dieci volte) rispetto al tessuto adiposo (grasso). Per avere buoni muscoli bisogna praticare **attività fisica** regolarmente e con continuità, minimo **150 minuti a settimana, ottimali 300 minuti**. Utili esercizi di tonificazione ed esercizi **aerobici** (es. corsa, nuoto, ciclismo, etc.) da alterare ad esercizi di **rinforzo muscolare** (anaerobici). Svolgere attività fisica è salutare per tutti, giovani e meno giovani, e il metabolismo ne trae un sostanziale beneficio.

8. Avere problemi ormonali

Nel caso di **ipotiroidismo** (la tiroide funziona poco), il metabolismo basale può **rallentare drasticamente**. Tuttavia, alimenti ricchi di iodio, come **pesce e crostacei**, aiutano la funzionalità tiroidea e, di conseguenza, possono agire in modo positivo anche sul metabolismo. Ricorda che lo iodio **non si respira**, ma si introduce attraverso il pesce.

Altri alimenti come il **peperoncino**, alcune **spezie piccanti** come lo zenzero, il the verde, il **caffè** e il **cioccolato** contengono sostanze naturali che possono, seppur solo **temporaneamente**, aumentare leggermente il metabolismo. Tuttavia, bisogna fare attenzione a non abusare soprattutto di caffè e cioccolato perché possono causare **effetti indesiderati** (agitazione, nervosismo, **insonnia** nel caso del caffè e aumento di peso nel caso del cioccolato).

9. Assumere farmaci sedativi

Alcuni farmaci sedativi possono rallentare il metabolismo. Valutare insieme al proprio medico curante la possibilità di assumere **integratori** per riattivarlo.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione.