

ALIMENTAZIONE

IL DIGIUNO È LA VIA GIUSTA PER DIMAGRIRE?

No, il digiuno non è la via giusta per dimagrire.

Perché il digiuno non è la via giusta per dimagrire?

Saltare un pasto nella speranza di vedere scendere l'ago della bilancia, può riservare un'amara sorpresa. Il digiuno infatti porta ad un fisiologico abbassamento del metabolismo che consente di bruciare meno calorie come adattamento al ridotto introito energetico. Non solo, non venendo soddisfatto il senso di sazietà, il digiuno aumenta il rischio di mangiare alimenti ipercalorici negli orari più impensati o di eccedere nel pasto successivo, o del giorno dopo.

La somma di questi meccanismi si tradurrà in un aumento di peso nonostante l'impressione di aver mangiato meno del solito. Insomma, la migliore soluzione è attenersi ai cinque pasti consigliati dalla dieta equilibrata (colazione, pranzo, cena più spuntino) e merenda, oltre a ricordare che un pasto equilibrato è costituito dalla presenza di tutti i nutrienti in adeguate percentuali (frutta e yogurt, ottimi come spuntini e merenda, non rispondono alle esigenze nutrizionali di un vero pasto). Questa suddivisione dei pasti permette una migliore distribuzione dell'energia necessaria al nostro organismo nel corso della giornata, con più efficiente utilizzo dei nutrienti introdotti. Dal punto di vista metabolico, infatti, il frazionamento dei pasti consente di modulare meglio il "profilo glicemico" con importantissime ripercussioni sul rilascio di insulina, ormone che controlla l'ingresso del glucosio ematico nei tessuti e che svolge un ruolo chiave nell'impedire l'aumento della massa grassa.

Per la sua collocazione temporale, la prima colazione è indispensabile per dare ai muscoli e al cervello il giusto apporto energetico dopo il lungo digiuno notturno e condiziona tutti i pasti successivi. Purtroppo la tendenza molto diffusa a saltarla ha delle implicazioni del tutto insospettite, incrementando il rischio di obesità. La ripartizione energetica delle calorie giornaliere comprende in linea generale 15-25% a colazione, 25-35% a pranzo, 20-30% a cena e 5-15% negli spuntini; una suddivisione che, tuttavia, risente molto dello stile di vita della persona e soprattutto può variare in ragione dell'attività fisica