

Sommario

Premessa, che è bene leggere	3
Seconda premessa, che è altrettanto bene leggere.....	5
PRIMA PARTE: ASPETTI GENERALI.....	6
Uno sguardo al presente	6
Il mondo è ingrassato. E pure tanto.	6
Cosa dovrà succedere per aprirci gli occhi?	8
Perché il mondo è ingrassato?	10
Una genesi multifattoriale.....	12
Le cause genetiche	13
Le cause endocrinologiche	14
Lo stress.....	16
Sovrappeso e salute.....	18
I vantaggi del ritorno al buon peso.....	20
Uno sguardo al passato, per comprendere meglio il presente.....	22
Il DNA non è acqua	23
Il cervello che non ti aspetti	24
Un cervello per amico, e che amico.	26
Squadra vincente non si cambia. E nemmeno sistema di controllo.....	28
Vediamo ci capirci, di capire come siamo fatti e come funzioniamo.....	31
Segnali. Tanti segnali. Infiniti segnali.....	32
Che ci sia o che manchi, si sente.	34
Grasso che viene, grasso che... non va.	37
Pasto per pasto e non giorno per giorno.....	39
La lepre carboidrato e la tartaruga proteina.	41
Insulina: la fava che prende due piccioni.	43
L'altra faccia della medaglia	46
C'è caloria e caloria.....	48
Se il DNA non è acqua, la cronobiologia mica scherza	51
Il mattino ha l'oro in bocca.....	53

In buona sostanza.....	55
Noi siamo sempre quelli ma il cibo, quello sì che è cambiato.....	56
La carica dei carboidrati.....	58
Una nuova normalità.....	60
Noi contro la Food Industry: dilettanti allo sbaraglio.....	62
Il cibo iperappetibile.....	64
SECONDA PARTE: Le cinque regole d'oro nutrizionali.....	66
1 - Colazione abbondante.....	68
2 - Carboidrati, proteine e grassi ad ogni pasto, colazione inclusa.....	70
3 - Spuntini, sempre e con le stesse regole.....	73
4 - Contenimento dei carboidrati.....	75
5 - Tanta verdura, tanta frutta e tante fibre.....	77
Perché non la solita dieta ipocalorica?.....	81
Il cerchio inizia a chiudersi.....	83
TERZA PARTE: Breve riassunto prima del rush finale.....	84
QUARTA PARTE: Finalmente la pratica.....	95
Colazione.....	96
Spuntini.....	100
Pranzo e cena.....	102
QUINTA PARTE: Conclusioni.....	106

Premessa, che è bene leggere

Perdere peso, laddove sia necessario, non è difficile. Basta solo cercare di metter in pratica pochi suggerimenti, in grado di dare al **metabolismo** lo scossone che gli serve per **mettersi in moto** nel modo più corretto, anziché vivacchiare lungo il corso dell'intera giornata.

Per nostra fortuna, si tratta di suggerimenti **del tutto naturali**, che prendono spunto proprio dall'osservazione che abbiamo intrapreso un'alimentazione così distante da quella a noi più congeniale, da non sapere più da che parte girarci per rimettere le cose al loro posto.

C'è, pertanto, bisogno di un po' di chiarezza, in tutto questa confusione nutrizionale, ma, per fortuna, si tratta di fare **poche cose e tutte alla nostra portata**, visto che è quello che l'uomo ha sempre fatto e, solo noi, nelle ultime generazioni, abbiamo dimenticato.

Prepariamoci, pertanto, a mettere mano alle nostre consuetudini alimentari e, possibilmente, anche alle nostre abitudini quotidiane, con gioiosa determinazione, perché tutto quello che faremo non sarà altro che **riappropriarci delle prerogative nutrizionali** più adeguate alla nostra natura.

E non lo faremo in modo artificioso ma grazie al **libretto delle istruzioni** che non ci è stato consegnato al momento della nascita ma che finalmente avremo a disposizione per nutrire il nostro organismo nel modo migliore possibile. Affascinante come proposito, non è vero?

E poiché abbiamo deciso che è giunto il momento di prenderci cura del nostro corpo e della nostra salute, perché non porci in un'ottica di ricerca e di scoperta di ciò che siamo, di ciò di cui ci nutriamo per cercare di **fare proprio**, ovvero non solo leggere, ciò che conviene e ciò che non conviene fare?

D'altra parte, questo libro è stato strutturato per dare fin dall'inizio degli input che dovrebbero **accendere delle lampadine** nella nostra mente per scoprire da soli, ancor prima che sia io ad elencarle, le indicazioni per liberarci una volta per tutti da un peso che non meritiamo.

Un consiglio prima di iniziare la lettura: il libro è ordinato in tre parti ed il suggerimento è di seguire **pagina per pagina** lo scorrimento del testo, per acquisire più conoscenze possibili e comprendere gli aspetti fondamentali che regolano un'alimentazione corretta.

Se, tuttavia, si volesse fare propri questi aspetti in modo più sintetico, si può passare direttamente alla seconda parte, pensata come "**riassunto delle precedenti puntate**", utile per avere a disposizione in poche righe i concetti espressi nelle pagine precedenti.

Infine, c'è la parte tecnica con le indicazioni pratiche. Certo, si può anche partire di qua, ma, a mio modesto parere, sarebbe la scelta meno indicata. A voi, ovviamente la scelta di come procedere. Da parte mia l'augurio di una piacevole lettura e, soprattutto, di una **piacevole esperienza di benessere**.

Seconda premessa, che è altrettanto bene leggere

È importante avere chiaro un concetto, prima di fare qualsiasi discorso sul dimagrimento: un buon dimagrimento non può prescindere, nella maniera più assoluta, dal raggiungimento e dal mantenimento di un ottimo livello di salute: **non confondiamo l'inedia con il dimagrimento.**

Per dimagrire in salute, occorre badare, da un lato, a **non mortificare la nostra propensione per un'alimentazione gratificante**, dall'altro, a non impoverire il nostro organismo, smantellando il patrimonio di massa magra, insieme a quella grassa, ovvero perdere struttura insieme alla sovrastruttura.

Non è perdendo muscoli che si ottiene un miglioramento della nostra immagine. Eppure ancora molte persone si affidano al digiuno forzato. Noi, invece, punteremo al miglior peso possibile con un altrettanto elevato standard di benessere. **Puntare a meno rappresenterebbe, infatti, un'occasione persa.**

La buona notizia è che per **perdere peso in modo naturale, sano e duraturo basta seguire poche e semplici regole** che ci riportino sulla retta via tracciata dalla natura e seguita correttamente da ogni essere vivente, uomo compreso, per milioni di anni. Milioni di anni, meno gli ultimi quaranta...

PRIMA PARTE: ASPETTI GENERALI

Uno sguardo al presente

Il mondo è ingrassato. E pure tanto.

Negli ultimi quarant'anni, nella parte benestante del pianeta, **il peso medio delle persone è cresciuto a dismisura**, lo stesso dicasi della percentuale delle persone in sovrappeso, dei bambini con problemi di obesità e, in definitiva, di ogni parametro possa fare riferimento alla bilancia.



È una vera e propria epidemia, tanto che la classe medica, nel 2014, è stata categorica: nell'emisfero ricco del pianeta, **l'obesità è il nemico numero uno della salute**. Se c'è, pertanto, in campo medico, un'evidenza chiara, inconfutabile e, purtroppo, inarrestabile, è la seguente: **il mondo è ingrassato**.

Il Centers for Disease Control and Prevention, un importante organismo di controllo sulla salute pubblica degli USA, ha osservato che **nel 1985**, nella maggior parte degli stati l'obesità riguardava **meno del 10%**. **Nel 2010** questa percentuale era salita **oltre il 35%** già in almeno tre stati!

Negli anni 60, le ragazze di vent'anni pesavano mediamente 56 chili. Nel 2000, le ragazze della stessa età ne pesavano **quasi 70**. In soli quarant'anni il peso medio è aumentato di 14 chili, l'equivalente di 10 bottiglie di acqua da un litro e mezzo, ma soprattutto il 30% del peso originale!

Fino alla seconda guerra mondiale, gli uomini a quarant'anni pesavano un solo chilo in più rispetto a quando ne avevano venti. Oggi... beh, oggi va molto peggio, al momento si parla, mediamente, di una dozzina di chili in più: in quanti possono vantarsi di riuscire a rientrare nell'abito del proprio matrimonio?

E non crogioliamoci pensando che questa sia la realtà americana, che è notoriamente la peggiore del mondo, seconda a nessun'altra dal punto di vista della deriva alimentare, perché la percentuale di bambini obesi della nostra **Campania** è la stessa della **Georgia: 21,3**. Abbiamo di che rabbrivire.

Sapere che il sovrappeso rappresenti un problema mondiale in costante aumento non deve né essere considerato un mezzo gaudio e neppure un presagio di ineluttabilità, ma solo che, probabilmente, è successo qualcosa che ha cambiato le carte in tavola. A noi scoprire quali.

Cosa dovrà succedere per aprirci gli occhi?

Il dato relativo alla percentuale di obesità in età evolutiva della Georgia ha spinto l'amministrazione a prendere provvedimenti attraverso **campagne per la disincentivazione della sovralimentazione**, che è un problema di enorme rilevanza per via delle ripercussioni sulla salute dei bambini e degli adolescenti.



La campagna ha **tinte molto intense** (“È difficile essere una ragazza piccola quando non lo si è affatto”, “Se per voi è un problema ammettere che io sono grasso, per me è un problema esserlo”, e infine “Il mio grasso può sembrare simpatico a te, ma è me che uccide.”).

La cosa particolare è che le pubblicità non si rivolgono tanto ai bambini, che sono esclusivamente vittime degli errori di noi adulti, quanto ai loro parenti e, questo, per un motivo semplicissimo: ben il **75% dei genitori dei bambini georgiani non ritiene che l'obesità dei propri figli costituisca un problema.**

La **manca di consapevolezza** relativa ai danni prodotti dal sovrappeso, potrebbe essere una delle cause del dilagare della sovralimentazione e dell'emergenza obesità?

Il cibo come il fumo? Non sarebbe male se così fosse, perché la storia della lotta al tabagismo ha dato ottimi frutti.

Certo **ci sono voluti cinquant'anni** di continui e costanti richiami, la messe al bando delle pubblicità di sigarette, e del fumo dai luoghi pubblici e dai posti di lavoro, però la **percentuale dei fumatori, dagli anni 60 ad oggi, si è sostanzialmente dimezzata**, passando dal 42% del 1964 al 18% del 2014 (dati USA in linea con i nostri).

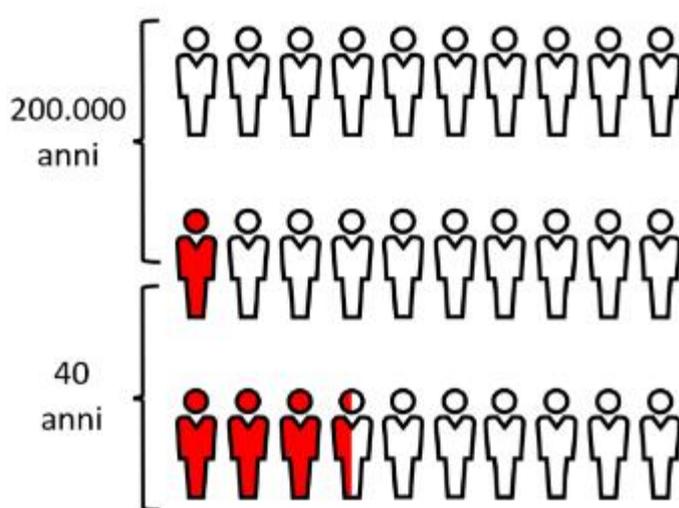
Ed il punto è proprio questo: quando inizieremo a percepire anche la **buona alimentazione come un valore** da difendere e da diffondere, e la cattiva alimentazione come una pessima abitudine da avversare, stigmatizzare e disincentivare esattamente come è avvenuto per il fumo?

La lotta contro il fumo ha prodotto grandi risultati. La lotta contro l'iperalimentazione riuscirà a bissarne il successo? Forse, certo è che anzitutto si debba prendere atto che il sovrappeso è un problema. Al momento non sembra che le cose vadano in questa direzione.

Perché il mondo è ingrassato?

Già, **perché il mondo è ingrassato?** Perché ci siamo ridotti a rincorrere una forma fisica mantenuta per tantissimo tempo e persa in meno di cinquant'anni? Queste sono delle gran belle domande... vediamo se riusciamo a dare anche delle altrettanto belle risposte.

Le motivazioni dell'aumento del tasso di obesità sono, indubbiamente, piuttosto numerose. Noi le prenderemo tutte in considerazione, anche se ci concentreremo su quelle più evidenti: perché **mangiamo troppo e male** e perché conduciamo una **vita sedentaria**.



Il dato è inquietante: abbiamo mantenuto per almeno un paio di milioni d'anni (200.000 se ci limitiamo al solo homo sapiens) una **forma fisica smagliante**, e poi, nel giro di qualche decina d'anni, ci siamo scoperti preoccupantemente grassi e fastidiosamente imbolsiti.

Basta, del resto, rispolverare le foto più datate del nostro **album di famiglia** per accorgercene: il peso, solo fino ad una cinquantina di anni fa, era tutta un'altra cosa: magari non eravamo tutti atletici ed aitanti, ma sicuramente complessivamente più magri sì.

Se poi ci capitasse di imbatterci nelle vecchie **foto di repertorio della civiltà contadina**, l'evidenza sarebbe ancora maggiore, perché in quel caso, dati i tempi e la tipologia di lavoro, anche l'attività fisica svolgeva un ruolo importantissimo nel mantenimento di un peso ottimale.

Ora, se prima degli anni ottanta, mediamente, le persone obese erano meno del dieci per cento, **da dove saltano fuori, di colpo, quel venti per cento di persone obese, assente nei 200.000 anni precedenti?** Di sicuro non da fattori genetici o disfunzioni ormonali esplose di botto negli ultimi trent'anni.

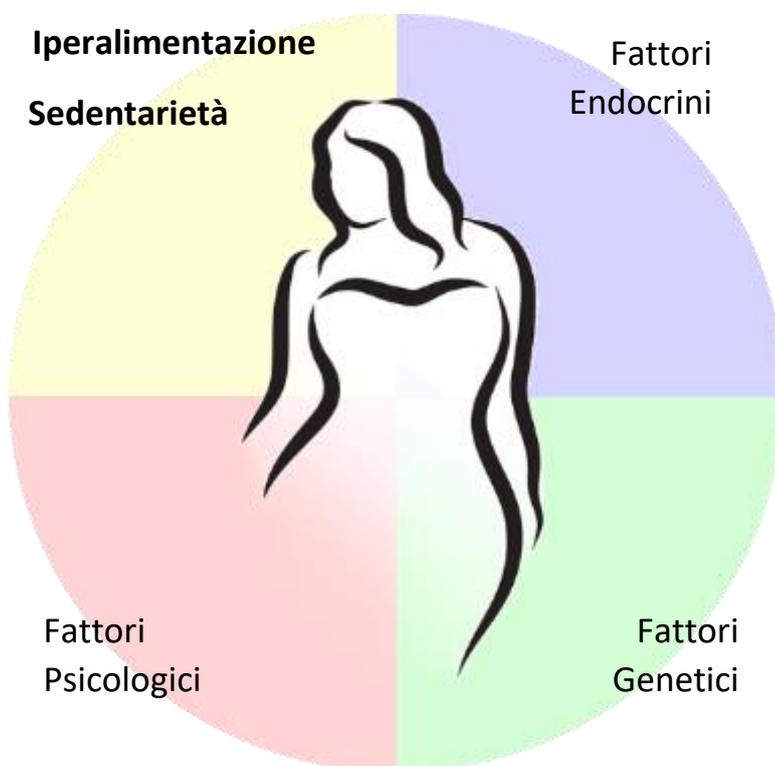
Eh no, non è andata per nulla così: il mondo è ingrassato perché **abbiamo smesso di muoverci ed abbiamo iniziato a mangiare dissennatamente**. E lo abbiamo fatto negli ultimi quarant'anni, epoca in cui siamo passati da una percentuale di obesità del per cento ad oltre il trenta.

Questo corrisponde ad una buonissima notizia: il sovrappeso dipenderà anche da fattori metabolici, tuttavia, buona parte del nostro sovrappeso non è legato a fattori inestirpabili, bensì ad **abitudini alimentari e comportamentali, sulle quali possiamo mettere mano**.

Il sovrappeso è il prodotto di più fattori che determinano nel loro complesso un peso superiore al dovuto. Verosimilmente in molti di questi casi, una alimentazione scorretta, associata ad una vita sedentaria, influisce sul risultato totale. Due cose su cui si può iniziare a mettere mano.

Una genesi multifattoriale

Quando, in ambito medico, si riconoscono più concause, si parla di genesi **multifattoriale**. Significa che i fattori che contribuiscono al problema sono più di uno, ragion per cui un approccio al problema che non tenga conto di questo aspetto rischia di essere fallimentare. Quali sono questi fattori?



fattori **genetici**, che inducono una clamorosa risparmiosità del metabolismo; fattori **endocrini e metabolici**, che possono determinare eccessiva produzione di cortisolo oppure bassa produzione di ormoni tiroidei; fattori **psicologici** quali stress o disturbi del comportamento alimentare, correlati ad un rapporto compulsivo con il cibo.

Fattori genetici, endocrini, metabolici, disturbi del comportamento alimentare e stress prolungato sono elementi che vanno sempre indagati in caso di sovrappeso, tuttavia nessuno di questi fattori sfiora l'importanza di una alimentazione inadeguata in un contesto di consumo ridotto.

Le cause genetiche

Non esistono statistiche univoche relative alla frequenza di obesità causata da fattori genetici, ciò nonostante, è evidente che si possa attribuire alla genetica una responsabilità **più dal punto di vista dell'effetto sul peso**, che dal punto di vista della frequenza.

In realtà, studi diversi hanno prodotto risultati discordanti in modo imbarazzante, con una forbice che va **da un minimo del due a un massimo del trenta per cento** in termini di percentuali di persone obese per motivi di ordine genetico, sul totale delle persone affette da obesità.

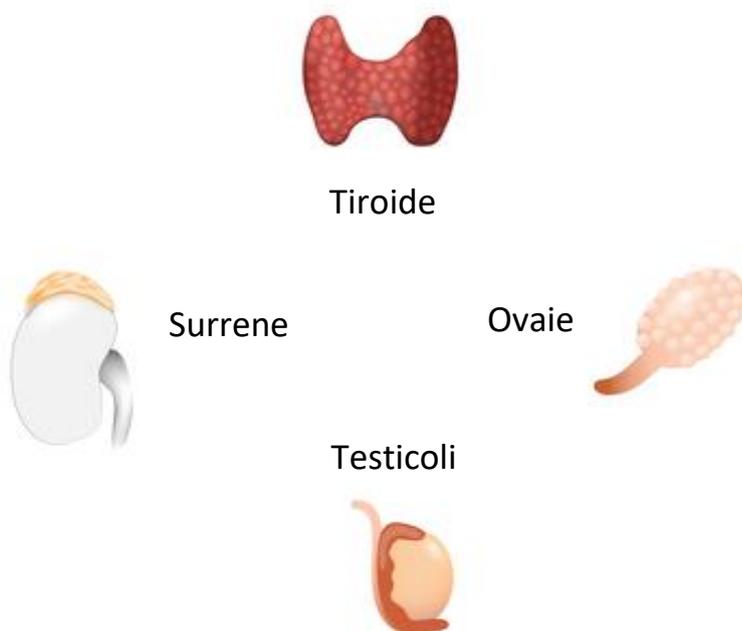
Probabilmente, questa diversità di risultati, potrebbe essere determinata dalla presenza di una **trentina di geni** legata a vario titolo all'aumento di peso, con **infinite possibilità di combinazioni**, da quelle più gravi e di difficile soluzione a quelle più lievi in quanto causate dalla presenza di un solo gene.

Quale che sia il nostro caso, ne deriva un organismo con un livello di **metabolismo più basso della media**, tale per cui, pur mangiando in modo anche contenuto rispetto ai propri conoscenti, i chili si accumulano, se non a dismisura, in modo quanto meno fastidioso.

Pur essendo possibili, le cause genetiche non sono frequenti. Spesso, quando presenti, non sono l'unica causa esistente, per cui vale sempre la pena studiare la situazione sotto tutti gli aspetti, in modo da poter prendere tutte le contromisure possibili contro il peso in eccesso.

Le cause endocrinologiche

Le **più frequenti** cause endocrinologiche del sovrappeso sono l'ipotiroidismo, l'ipercortisolemia e le disfunzioni della sfera ormonale sessuale, tutte patologie con caratteristiche tali da favorire, almeno nelle forme più eclatanti, quanto meno il dubbio della loro presenza



L'**ipotiroidismo** è una patologia caratterizzata da una ridotta produzione di ormoni tiroidei, che sono gli ormoni che dettano il tempo del nostro metabolismo: basso livello di ormoni tiroidei, metabolismo rallentato; alto livello di ormoni tiroidei, metabolismo accelerato.

Questo avviene perché, se la tiroide non stimola adeguatamente le cellule dell'organismo, **tutti i processi fisiologici rallentano**: il cervello riduce la sua capacità ideatoria, l'umore si abbassa, il cuore batte più lentamente; la pelle diventa secca ed i capelli s'inaridiscono.

Più particolare, ma meno frequente, è l'obesità causata da patologie del surrene che causano un aumento del **cortisone**, in cui si osserva una riduzione dei consumi, un aumento della tendenza al deposito, un incremento della fame e la conversione della massa magra in carboidrati e quindi in massa grassa.

In questa, per fortuna rara, condizione il grasso si accumula presso **il tronco, la base del collo e il volto**. Poiché, poi, la massa muscolare viene trasformata prima in carboidrati e poi in grasso, ad un tronco ed un viso “tondeggianti”, si contrappongono degli arti sproporzionatamente magri.

Più frequente, e per fortuna meno invalidante, è la **policistosi ovarica**, altra causa di sovrappeso, in cui la presenza di cisti multiple a livello ovarico, produce una serie di manifestazioni generalmente di facile inquadramento.

Nel quadro più completo della policistosi ovarica, il sovrappeso si manifesta associata a **disturbi del ciclo, peluria sul volto, acne e a volte anche a perdita di capelli**. Tra tutte le cause di origine endocrinologica, a conti fatti, questa è quella che viene riscontrata più di frequente.

Molto meno frequente, infatti, è l'obesità da **ipogonadismo maschile**, in cui una ridotta produzione di ormoni sessuali maschili produce un aumento del tessuto adiposo che ha la particolarità di disporsi su addome e fianchi, come avviene normalmente nelle donne.

Le cause endocrine del sovrappeso sono poco frequenti; ciò non toglie che sia doveroso verificarne la presenza, per evitare di concentrare gli sforzi nella direzione sbagliata, ovvero non nel senso di una risoluzione del problema endocrinologico come primo impegno.

Lo stress

Lo stress rappresenta un fattore che non può essere bypassato nel discorso. La sua particolarità è che, pur essendo conclamata la sua influenza sul peso, **la sua importanza non sia quantificabile**, essendo la tensione emotiva un elemento di per sé non misurabile.

Sicuramente è esperienza comune, quella di sperimentare **alterazioni del proprio comportamento alimentare** in caso di forti emozioni: ci sono persone alle quali lo stomaco si chiude e persone alle quali si apre in modo voraginoso.

In realtà, lo stress rappresenta una condizione che, indipendentemente da come si comporta il nostro appetito, fa riferimento alla **risposta del nostro surrene al sovraccarico di stimoli emotivi**, che il nostro organismo interpreta come minacce alla propria sopravvivenza.



Nel dettaglio, ogni volta che subentra una condizione di forte impatto emotivo trascinata per un periodo più che breve, **il surrene secerne ormoni che causano un aumento del peso**. Gli stessi che abbiamo visto nella appena citata sindrome di Cushing.

Un'ottima lettura a riguardo, potrebbe essere **“La dieta senza dieta”**, che è il testo di riferimento dell'omonima associazione, fondata da gli psicologi **Fletcher, Pine e**

Penman che basa la sua lotta al sovrappeso su un programma legato al contenimento dello stress.

Lo stress è una delle cause del sovrappeso meno eclatanti. Tuttavia, evidenze di vario genere testimoniano che il contenimento della tensione emotiva rappresenti uno dei cardini della lotta al sovrappeso, soprattutto laddove questo sia particolarmente presente.

Sovrappeso e salute

Visti i **danni** che la sovralimentazione e il sovrappeso in generale stanno producendo, è auspicabile che venga presto il tempo in cui, a tavola, ci si senta in dovere di pensare un po' più alla salute. E quali sarebbero questi danni, così importanti? Iniziamo a dire... tanti!

I principali e più noti sono cardiopatia ischemica, diabete di tipo II, dislipidemia, ipertensione, iperuricemia, varici agli arti inferiori e insufficienza venosa, gotta, reflusso gastroesofageo, scompenso cardiocircolatorio, steatosi epatica, apnea notturna, asma, e **perfino infarto e ictus**.

Tra i meno noti: cancro del seno, cancro dell'utero, cancro della prostata, cancro del colon, depressione, disturbi della riproduzione, emicrania, incontinenza, osteoartrosi, patologie della colecisti, pseudotumore cerebrale. E **non giurerei sul fatto che l'elenco sia completo**.

Di tutte queste patologie, cattiva alimentazione e sovrappeso rappresentano solo dei **fattori di rischio e non delle cause dirette**. Ciò rappresenta un vantaggio solo apparente, perché trattandosi di fattori di rischio li si affronta sempre un po' nella convinzione che la si possa fare franca.

Ma qual è l'aspetto più inquietante e che dovrebbe aumentare la nostra attenzione a livello di guardia? Il fatto che alcune delle patologie causate dal sovrappeso o dalla cattiva alimentazione danneggiano l'organismo silenziosamente, comportandosi, pertanto, come veri e propri **killer silenziosi**.



E quindi, in buona sostanza? Quindi, in buona sostanza, **anche laddove non fosse indispensabile mettersi a dieta**, un occhio in più a quel che si porta in tavola e alla bilancia direi che valga proprio la pena di darlo. Stiamo parlando della salute, che diamine.

Il sovrappeso rappresenta per molti un problema di tipo estetico piuttosto che relazionale o di cattivo rapporto col proprio corpo. Pochi sono consci dei grandi danni che può causare un peso abnorme associato ad una cattiva alimentazione. La buona notizia è che i vantaggi di una sana alimentazione arrivano per tutti.

I vantaggi del ritorno al buon peso

Studiando l'evoluzione clinica di persone sottoposte a chirurgia bariatrica si è osservato un **notevole miglioramento delle condizioni patologiche** di cui erano afflitte, passando da un valore iniziale di BMI superiore a 30 ad un valore finale inferiore a 25:

Apnee notturne ostruttive: risoluzione dal 74% al 98% dei casi;

Asma: risoluzione o miglioramento nell'82% dei casi;

Depressione: risoluzione nel 55% dei casi;

Diabete tipo II: risoluzione nell' 83% dei casi;

Disfunzioni mestruali in corso di sindrome dell'ovaio policistico: risoluzione nel 100% dei casi;

Emicrania: risoluzione nel 57% dei casi;

Gotta: risoluzione nel 77% dei casi;

Incontinenza da sforzo: risoluzione dal 44% all'88% dei casi;

Ipercolesterolemia: risoluzione nel 63% dei casi;

Ipertensione: risoluzione dal 52% all'92% dei casi;

Irsutismo in corso di sindrome dell'ovaio policistico: risoluzione nel 79% dei casi;

Malattie cardiovascolari: riduzione del rischio di comparsa dell'82%;

Osteoartrosi e patologie articolari degenerative: risoluzione dal 41% al 76% dei casi;

Pseudotumore cerebrale: risoluzione del 96% dei casi;

Reflusso gastro-esofageo: risoluzione dal 72% al 98% dei casi;

Sindrome metabolica: risoluzione nell'80% dei casi;

Stasi venosa: risoluzione nel 95% dei casi;

Steatosi epatica non alcolica: risoluzione nel 90% dei casi.

Stupefacente, vero? Ma non è tutto, perché, a completamento di tale carrellata di dati, ci sono due elementi che meritano, a mio parere, ancor più attenzione, se possibile, di quelli parziali, riferiti, cioè, alle singole patologie:

Qualità della vita: miglioramento nel 95% dei pazienti;

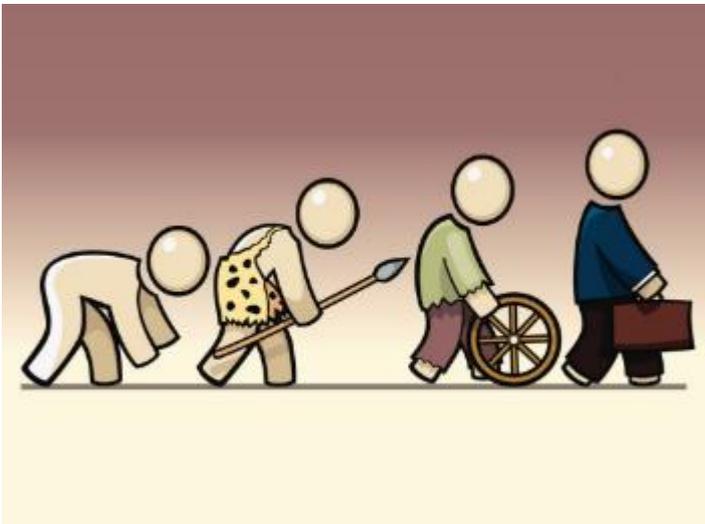
Riduzione della mortalità di 5 anni: presente nell'89% dei casi.

Significa, che in buone condizioni di peso si vive cinque anni di più e quei cinque, ultimi anni sono vissuti decisamente molto più in salute. Altri motivi, decisamente validi, per impegnarsi a fondo per il proprio benessere.

Mettere ordine al proprio peso rappresenta un vero e proprio asso pigliatutto: indipendentemente dal motivo che ci abbia spinto a farlo avremo a disposizione tutti i benefici possibili, soprattutto cinque anni in più di vita, verosimilmente in buone condizioni di salute.

Uno sguardo al passato, per comprendere meglio il presente

Se vogliamo trovare delle risposte adeguate alle nostre attese di ricerca del peso ideale occorre dare, oltre allo sguardo al presente, anche uno **sguardo al passato**, tutto il nostro passato, anche quello più remoto, perché pur vivendo nel presente, è nel passato che troviamo le risposte alle domande sul nostro metabolismo.



Dobbiamo farcene una ragione: abbiamo alle spalle tanta, ma tanta di quella evoluzione che non possiamo pensare che basti una manciata di anni per cambiare, di colpo, un organismo che la natura ha messo alla prova non per cento o per mille, ma per milioni di anni.

E cosa avrà di particolare questo organismo del passato? Per esempio il fatto di essere sopravvissuto, per milioni d'anni, vagando per la savana nella **disperata ricerca di qualcosa da mettere sotto i denti**, mentre oggi ci ingozziamo di ogni ben di Dio senza fare grande fatica.

Il nostro metabolismo ha caratteristiche ereditate dai nostri predecessori. Per non rischiare di perpetuare continui buchi nell'acqua, dobbiamo persuaderci che il nostro organismo i chili li vuole mettere, non perdere, perché ciò che ha sempre patito, semmai, è stata la carenza di energia, non il suo eccesso.

Il DNA non è acqua

Ogni volta che ci guardiamo intorno riceviamo conferme della **diversità del genere umano** rispetto a qualsiasi altro essere vivente del pianeta, al punto di essere tentati di immaginarci in un regno tutto nostro, distinto da quello animale. Procarioti, Funghi, Protisti, Piante, Animali... Uomini.

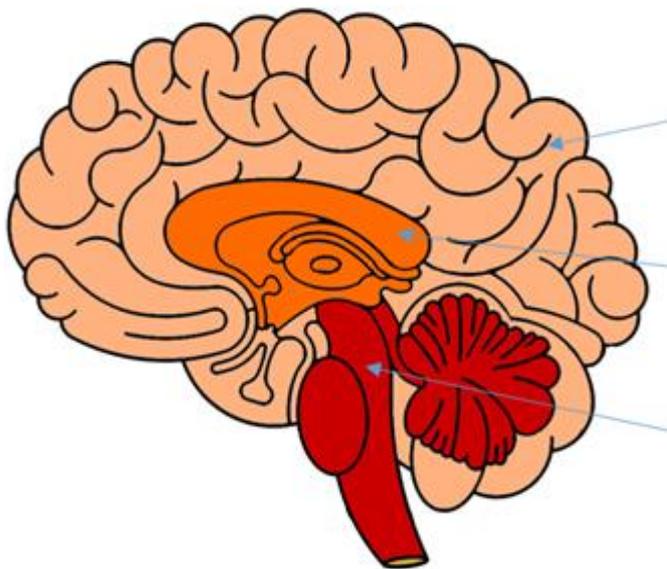
Purtroppo così non è: non abbiamo un regno apposta per noi, per il quale siano state riscritte le regole comuni a tutte le altre specie animali: il nostro organismo risponde agli effetti dell'alimentazione esattamente **come quello di tutti gli altri animali**.

I bambini non nascono sotto i cavoli. Hanno una mamma ed un papà che hanno trasmesso loro il materiale genetico che a loro volta hanno ricevuto dai loro genitori. C'è un continuum temporale che procede ininterrotto dai primi uomini a noi: siamo quello che siamo sempre stati.

Il cervello che non ti aspetti

L'evoluzione della vita sulla terra si è realizzata da zero e, modifica dopo modifica, ha portato alle attuali specie viventi. Questo aspetto ha riguardato ogni organo, compreso il nostro cervello, che si è arricchito, col passare del tempo, di aree sempre più sofisticate.

L'ha spiegato molto bene il professor Mac Lean, neurofisiologo dell'Università di Yale, il quale ha creato un modello di cervello caratterizzato da uno sviluppo verso l'esterno, in cui la parte più interna è costituita dal cervello dei primi animali sulla terra e le parti progressivamente più esterne, le acquisizioni successive.



Cervello neomammifero, sviluppato completamente solo nell'uomo, è la sede delle facoltà superiori

Cervello paleomammifero presente nei soli mammiferi, è quello con attinenza alla sfera emotiva.

Cervello rettiliano, presente in tutti gli animali, è la parte più legata alla sopravvivenza.

In questa parte, così antica e universale, risiede il centro di controllo degli eventi legati all'alimentazione. In particolare, sarebbe una piccolissima ghiandola posta al centro del nostro cervello più **ancestrale** a scandire gli eventi correlati all'assunzione di cibo.

Poiché con questa parte di cervello non c'è proprio modo di ragionare (certo non per mezzo dei canali mediamente utilizzati: forza di volontà, determinazione, razionalità), siamo costretti a cercare di imparare noi il suo linguaggio... che è proprio quello che ci proponiamo di fare da qui in avanti.

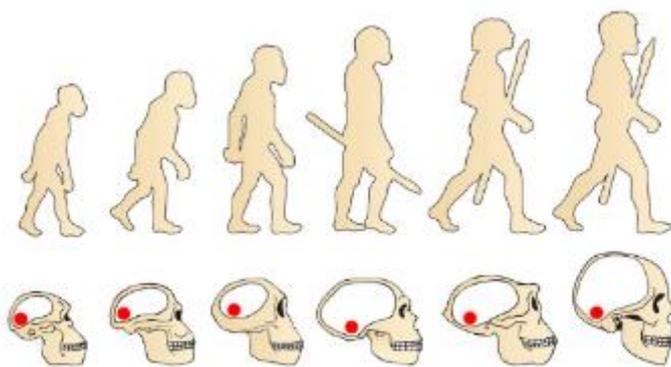
Presso l'ipotalamo di tutti gli esseri viventi ha sede il controllo degli eventi correlati all'assunzione o meno del cibo. Poiché si trova nella parte più antica del cervello, tutti gli animali dotati di un sistema nervoso centrale hanno lo stesso tipo di reazione all'assunzione o meno del cibo.

Un cervello per amico, e che amico.

Il nostro cervello, alla pari del cervello di qualsiasi animale, è perennemente in **stato di all'erta** per controbattere ad ogni tipo di minaccia, ivi inclusa la carenza di cibo. Lo fa controllando un'infinità di parametri, che elabora per poi interviene sul metabolismo per garantire la sopravvivenza.

Il guaio è che lo fa al **"buio"**, senza alcuna nozione dell'esistenza di frigoriferi traboccanti scorte o supermercati che offrono ogni ben di Dio. Percepisce solo l'energia che viene introdotta ma non quella che abbiamo a disposizione ma alla quale non abbiamo ancora attinto.

Ma perché il nostro cervello, che pure è tanto evoluto e raffinato, non è in grado di lavorare in modo non **"blindato"**? Perché non è in grado di analizzare l'intera situazione, ovvero anche i cambiamenti sociali, economici e culturali e provvedere in modo più moderno, anziché ancestrale?



Semplice: perché il cervello si è evoluto lasciando la parte interna inalterata; perché questa parte di cervello ha sempre svolto alla perfezione la sua "mission"; perché le condizioni in cui ha operato sono sempre state le stesse per milioni di anni (a parte gli ultimi trenta o quaranta).

Per farla breve, il sistema è così com'è perché ha funzionato perfettamente dalla notte dei tempi ad oggi e pensare che possa essere cambiato in pochi anni dopo aver funzionato perfettamente per 350 milioni d'anni è decisamente fuori discussione... **ha assolutamente ragione lui.**

La parte che governa gli effetti dell'assunzione di cibo, poco o tanto che sia, lo sta facendo da 350 milioni di anni magistralmente. Noi pensiamo che avendo cambiato le condizioni di gioco, lui debba adattarsi alle nuove regole. Ciò è impensabile. Noi dobbiamo adattarci alle sue.

Squadra vincente non si cambia. E nemmeno sistema di controllo.

Prendiamoci un paio di minuti per comprendere le “**dimensioni temporali**” del discorso. Il genere Homo è presente da **2 milioni di anni**, separatosi dai parenti più vicini, gli scimpanzé, **6 milioni di anni** fa, dopo un percorso comune iniziato **65 milioni di anni** fa.

I primi mammiferi, sono comparsi sul pianeta **250 milioni di anni** fa, parallelamente ai dinosauri (che ci hanno fatto la cortesia di togliere il disturbo in tempo per permettere la nostra evoluzione), mentre all'incirca **350 milioni di anni** fa si stabilirono sulla terra i primi vertebrati sostanzialmente terrestri.

Ecco, il nostro ipotalamo si è formato in quel periodo, ovvero prima che ci separassimo dai nostri chiassosi cugini sauri. Per questo non “sente” certi nostri discorsi moderni, perché le istruzioni che lo guidano sono in vigore dal primo anfibio stabilito sulla terra circa 350 milioni di anni fa.

January							February							March							April						
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
					1	2	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6						1	2		
4	5	6	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	7	8	9	10	11	12	4	5	6	7	8	9	10		
11	12	13	14	15	16	17	15	16	17	18	19	20	14	15	16	17	18	19	11	12	13	14	15	16	17		
18	19	20	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	21	22	23	24	25	26	18	19	20	21	22	23	24		
25	26	27	28	29	30	31	29						28	29	30	31			25	26	27	28	29	30			

May							June							July							August						
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
						1	1	2	3	4	5		1	2	3				1	2	3	4	5	6	7		
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14		
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21		
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28		
23	24	25	26	27	28	29	27	28	29	30			25	26	27	28	29	30	29	30	31						
30	31																										

September							October							November							December						
Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su	Mo	Tu	We	Th	Fr	Sa	Su
						1	1	2	3	4			1	2	3	4	5	6	1	2	3						
5	6	7	8	9	10	11	3	4	5	6	7	8	7	8	9	10	11	12	5	6	7	8	9	10	11		
12	13	14	15	16	17	18	10	11	12	13	14	15	14	15	16	17	18	19	12	13	14	15	16	17	18		
19	20	21	22	23	24	25	17	18	19	20	21	22	21	22	23	24	25	26	19	20	21	22	23	24	25		
26	27	28	29	30			24	25	26	27	28	29	28	29	30				26	27	28	29	30	31			
							31																				

Calendario del genere umano: 200 mila
anni condensati in 365 giorni

Per intenderci: noi, Homo sapiens, siamo su questa terra da circa **200 mila anni**. Se facessimo coincidere il primo giorno di un immaginifico calendario con la nostra comparsa sulla terra ed il 31 dicembre con oggi, ci stupirà osservare che la scoperta dell'America sia avvenuta nelle prime ore dell'ultimo giorno dell'anno!

Ecco perché, quale che sia il nostro tipo di alimentazione, il nostro organismo risponderà sempre allo stesso modo, perché i suoi principi sono insiti nella parte più remota del nostro cervello, quella che non può essere guidata e della quale dobbiamo **imparare il linguaggio**. Ed è quel che faremo.

Frigorifero, forno a microonde, prodotti pronti per essere scaldati e mangiati, ristoranti, supermercati: tutto farebbe pensare ad una nuova era per l'uomo, con una capacità di gestire il cibo proporzionale all'ingestione. Peccato che il nostro ipotalamo lavori con gli stessi criteri di sempre.

Siamo i più risparmiatori.

L'ultimo bivio cruciale, l'uomo l'ha affrontato circa sei milioni di anni fa, allorché noi e lo scimpanzé prendemmo strade differenti. Stupirà apprendere che, dal punto di vista genetico, la differenza tra i due DNA è stimata attorno all'**1,2%**.

Di certo questi sei milioni di anni non hanno interferito con il sistema ipotalamico che governa la gestione dell'energia. Non solo, quest'ultimo si è ulteriormente perfezionato, se si pensa che siamo tra le specie animali quella che detiene il record in fatto di **consumi ridotti**:

Un uomo di 75 chili consuma circa 2000 kcal;

Un orso polare di 75 chili (stimato) ne consumerebbe circa 3000;

Un cane di 75 chili (stimato) circa 4000;

Un gatto di 75 chili (stimato) circa 5000;

Un colibrì di 75 chili (stimato) circa 154000. Per fortuna pesa solamente 2 grammi.

Davvero **ci bastano poche briciole**, lo stretto indispensabile.

Probabilmente anche a causa della nostra scarsa attitudine all'approvvigionamento abbiamo scalato il vertice dei risparmiatori. Così, ora, non solo abbiamo il solito sistema di gestione ipercollaudato dell'energia, ma abbiamo anche un organismo risparmiatissimo.

Segnali. Tanti segnali. Infiniti segnali.

Chiediamoci: cosa spinge gli animali a cercare incessantemente cibo? La risposta giusta è quella che avete sulla punta della lingua: l'**istinto di sopravvivenza**. Suonerà strano, ma l'istinto non è un elemento astratto, bensì una serie di istruzioni che partono dalla parte più ancestrale del nostro cervello.

Questa parte di cervello è cento per cento istinto e zero per cento ragione, non ammette interferenze razionali, ma solo segnali di fame o sazietà. D'altronde, cosa si può pretendere da un **sistema messo a punto 350 milioni di anni fa**, quando il cervello era poco più grande di una noce?

E questo è un punto fondamentale: il nostro organismo non è grado di percepire la marea di cibo "introducibile" nel nostro corpo, ma unicamente la quantità di energia effettivamente "introdotta", perché **gli unici segnali che è in grado di ricevere riguardano il dentro di sé** e non il fuori.

Le informazioni relative all'energia potenzialmente acquisibile non hanno accesso al nostro cervello più remoto e tanto meno c'è l'ha la previsione di un lauto pranzo o una cena compensatoria. I **segnali di presenza o mancanza di energia** sono relativi ai pasti consumati non a quelli consumabili.

In ogni singolo momento del giorno, il nostro organismo è attraversato da **segnali** che da più estremità giungono in una delle parti più ancestrali del nostro cervello, l'**ipotalamo**, il quale governa magistralmente da milioni d'anni la vita animale e la preserva per quel che le è possibile.



È come se ci trovassimo di fronte ad un processore, al quale giungono costanti “**segnali**” che è tenuto a elaborare in tempo reale per trovare le soluzioni adeguate, in ogni momento. Si tratta di continui messaggi che vengono scambiati per mantenere un proficuo equilibrio dinamico.

Il sistema di gestione energetica del nostro organismo si basa su principi risultati ottimali per 350 milioni di anni. Vale per ogni animale dotato di cervello e si basa sulla valutazione dell'energia in tempo reale: non quella che potremmo assumere in qualsiasi momento della giornata, ma unicamente quella assunta.

Che ci sia o che manchi, si sente.

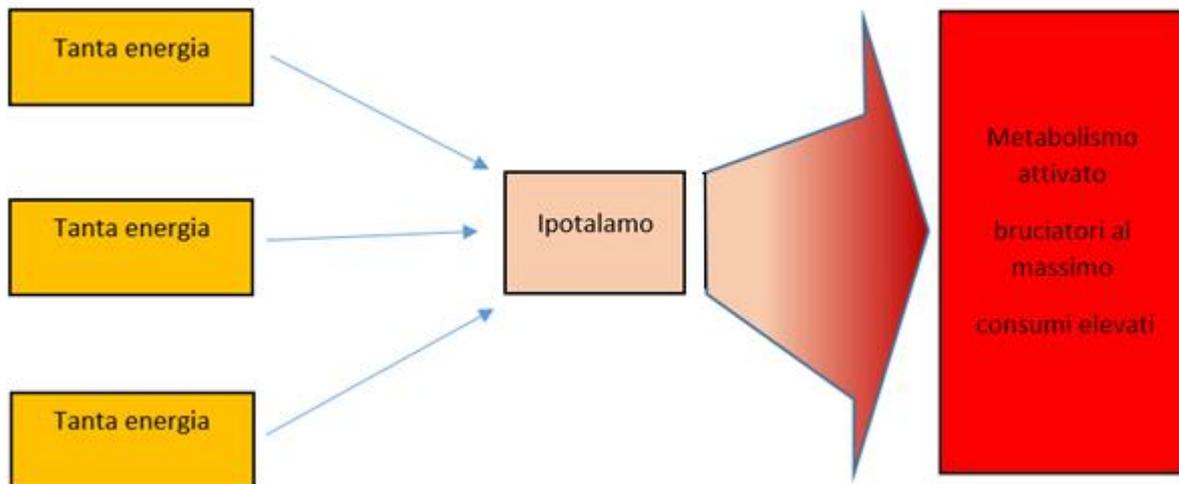
Qual è il mantra del nostro sistema di controllo, essenziale, ottimizzato al massimo e, proprio per questo, estremamente efficace, valido per tutti i mammiferi, i rettili e gli uccelli esistenti o esistiti, da 350 milioni d'anni ad oggi? Semplice: **quando c'è energia la si consuma e quando non c'è la si risparmia.**

Facciamo un esempio: ho fatto un **lauto pasto** e il mio livello di energia è conseguentemente alto? Il mio organismo si dispone a **bruciare di più**; l'energia derivante dal mio lauto pasto è **terminata** e non ho avuto modo di fare un doveroso spuntino? Il mio organismo si dispone al **risparmio**.

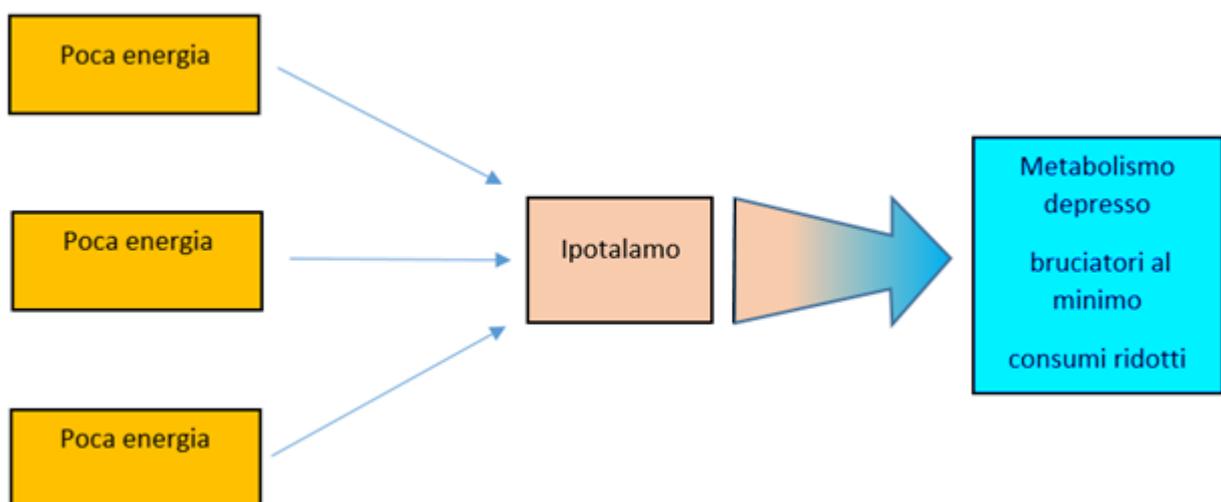
Tutto ciò ha un **preciso significato evolutivo**: se ho tanta energia in corpo, la brucio allo scopo di essere più attivo e performante; se ne ho poca, la risparmio, per avere più tempo a disposizione per trovarne di nuova, perché quando finisce l'energia, per il nostro organismo scatta la modalità carestia.

Possiamo chiederci fin che vogliamo che senso abbia un meccanismo che ci salvaguardi dalla carestia oggi. Il fatto è che il senso di **ciò che fa il nostro organismo non è ricercabile nel presente**, ma in un passato durato fino a trenta, quaranta anni fa, quando la carestia era tutt'altro che impossibile.

Ecco perché **ogni singolo istante l'organismo tasta il polso della situazione**: perché per milioni di anni, conoscere il livello di energia a disposizione per sfruttarlo nel modo migliore ha significato la differenza tra la vita e la morte, in un ambiente tutt'altro che favorevole, in cui l'assenza di energia rappresentava la norma.



Così ecco che, dai primordi ai giorni nostri, **ogni volta che mangiamo parte il segnale della presenza di energia e quindi l'avvio dei bruciatori**. A questo punto, se sappiamo mangiare come natura comanda, saremo in grado di bruciare tutta l'energia che abbiamo assunto, senza metterne da parte nemmeno una briciola.



Viceversa, quando, nel breve volgere di qualche ora, ci troviamo nuovamente senza energia, abbassiamo i bruciatori ed entriamo in “**risparmio energetico**”, con un corollario di fastidiosi sintomi quali **sonnolenza, irritabilità, riduzione dell’attenzione, voglia di caffè**. Insomma, non ce n’è e non se ne spreca.

Il risvolto pratico di avere un cervello che verifica in tempo reale lo stato energetico dell’organismo è che ad ogni pasto viene confortato circa la presenza di energia. Il conforto dura però il tempo che dura l’energia, poi riparte il timore che manchi e si inserisce il risparmio energetico.

Grasso che viene, grasso che... non va.

La convinzione comune è che la gestione del grasso da parte dell'organismo sia un computo matematico: quando si introduce più energia di quanta se ne consumi, verrà messa da parte, quando se ne introduce di meno, verrà sacrificata quella presente nei depositi di grasso.

Sicuramente avviene anche questo, ma non in modo così lineare, perché **l'organismo è molto più portato ad accumulare grasso che ad eliminarlo:** mentre l'accumulo di grasso, infatti, è funzionale in termini di sopravvivenza, la sua eliminazione non lo è proprio per nulla.



Immaginate che l'amministratore cosciente dell'energia del vostro organismo, sia un vostro avo, cresciuto nell'incertezza e con la consapevolezza di **potere incappare da un momento all'altro in una delle tante carestie** che hanno segnato la sua esistenza e quella dei suoi contemporanei.

Cosa pensate che farebbe nel caso si trovasse improvvisamente senza energia, condizione che si verifica, col dissennato modo di mangiare contemporaneo, un paio d'ore dopo il pranzo: preferirebbe prelevare direttamente dalle scorte o **abbasserebbe drasticamente i consumi?**

Ecco, il nostro organismo fa esattamente lo stesso: in caso di carenza energetica, **piuttosto che bruciare scorte, abbassa i consumi**, perché se al momento di energia ce n'è poca, milioni e milioni di anni di esperienza hanno dimostrato che probabilmente non ce ne sarà per un bel po'.

E, ditemi, cosa pensate che farebbe al momento dell'arrivo della prima quantità di energia: la sprecherebbe subito indiscriminatamente, o penserebbe piuttosto a **metterla da parte**, visto che comunque un po' di scorte sono state erose e permane lo spettro di una carestia non ancora del tutto fugato?

Il nostro sistema è un meccanismo che “ragiona” come ragionerebbero i nostri avi: ogni volta che l'organismo è costretto a rinunciare a qualche quota di grasso, di solito il minimo indispensabile per garantire la sopravvivenza, si disporrà a **recuperarlo alla prima occasione**, ovvero al primo pasto a disposizione.

Il tessuto adiposo rappresenta la nostra assicurazione sulla vita contro le carestie. Per questo motivo, la strada che porta al grasso è come se fosse una fantastica e velocissima autostrada, mentre quella in uscita è come se fosse una mulattiera lenta e a bassissimo scorrimento.

|

Pasto per pasto e non giorno per giorno

Credete ancora che un sistema che funziona nel modo che abbiamo visto possa operare in termini di bilancio quotidiano tra l'energia in entrata e l'energia in uscita, o non debba, piuttosto, funzionare **istantaneamente**? E, infatti, è proprio questo quel che succede: **un continuo, immediato, monitoraggio dello stato d'energia**.

Questo cosa comporta? Semplicemente che dobbiamo smettere di focalizzarci su aspetti quali il computo calorico e il bilancio energetico giornaliero e iniziare a pensare ad un discorso molto più dinamico in cui si debba **curare ogni singolo pasto** secondo modalità che stiamo iniziando ad intravedere.

Diversi studi hanno dimostrato che **diete diverse, pur con lo stesso numero di calorie, possono determinare risultati diversi** a seconda di come queste calorie vengano assunte. Questo vale sia in termini di qualità dei cibi che in termini di distribuzione degli stessi nella giornata.



Un esempio può chiarire la questione con semplicità: un pasto striminzito ed un pasto abbondante non fanno due pasti mediamente corretti; stesso discorso per **un pasto di soli carboidrati ed un pasto di sole proteine e grassi, che non fanno due pasti mediamente bilanciati**.

Questo è dovuto al fatto che il nostro organismo, per l'ormai noto fatto di **monitorare in tempo reale** il livello energetico, risente dei pasti singolarmente, ovvero uno per uno, perché non si può certo immaginare che sia in grado di prendere decisioni contemplando gli eventi futuri o futuribili.

Il nostro sistema di controllo, attivo **24 ore su 24**, interviene sul metabolismo immediatamente, perché non può attendere certo il pasto successivo per essere sicuro del suo operato. Se non ci atteniamo a questo concetto, rischiamo di fare, inconsapevolmente, degli errori.

Supponiamo di stare leggeri a pranzo, in previsione di una cena abbondante. Non potendo conoscere le nostre intenzioni, **dapprima l'ipotalamo abbasserà i bruciatori, quindi si disporrà per favorire al massimo il deposito** dell'energia e lo farà a seguito di un abbondante assunzione di calorie.

Ecco un precetto fondamentale del nostro libretto di istruzioni: ogni pasto deve essere pensato singolarmente in modo da **rispettare le aspettative del nostro sistema di controllo** e non le nostre scalette sociali o mondane. Quest'ultime seguono principi che il nostro organismo non riconosce minimamente.

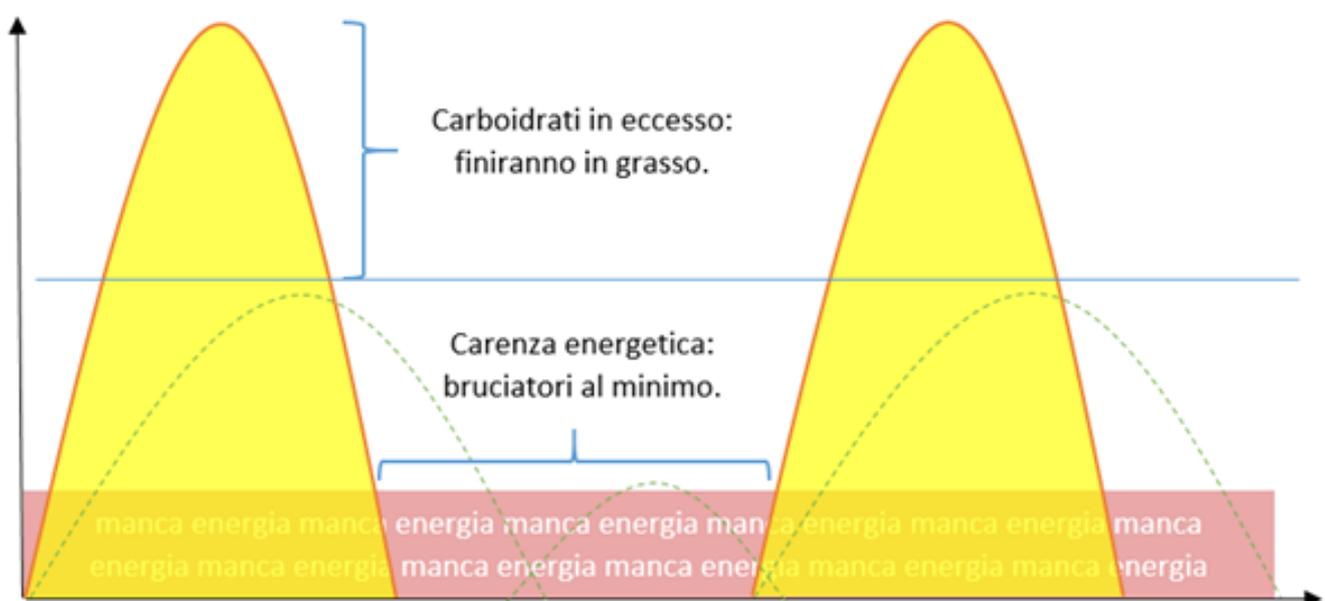
Pasti equilibrati consentono al sistema di controllo di bruciare tutta l'energia assunta senza metterne da parte neppure un po', garantendo il massimo stato di benessere per un tempo adeguatamente lungo da non entrare in modalità risparmio energetico.

La lepre carboidrato e la tartaruga proteina.

Cosa succede quando mangiamo un **piatto di pasta**, piuttosto che un **gran piattone** o ancora un **piatto enorme**? Che in tutti i casi avremo un paio di ore di energia a disposizione. Un paio d'ore di energia in tutti e tre i casi e, poi, via di risparmio energetico per mancanza di energia.

Questo succede perché l'**insulina**, che è l'ormone che regola il movimento dei carboidrati verso i tessuti, si incarica di far convergere i carboidrati in eccesso verso il tessuto adiposo, prima che questi possano prendere una direzione differente, dannosa per l'organismo (area gialla nel disegno successivo)

E se mangiassimo **un piatto di pasta decoroso ed una bistecca**? Avremmo, a parità di calorie, un periodo ben più lungo di autonomia (linea tratteggiata nell'immagine sottostante), nessun accatastamento di energia in esubero e nessuna necessità di entrare in modalità risparmio energetico.



Probabilmente non lo sappiamo, ma carboidrati, proteine e grassi producono un apporto energetico diversificato: più immediato, ma di minor durata i primi, con un apporto energetico che **si esaurisce nell'arco di un paio d'ore**; meno rapido, ma molto più spalmato nel tempo, i secondi.

È come se esistesse una sorta di **limite massimo di carboidrati bruciabili immediatamente dopo il pasto**, con la quota eccedente questo limite che viene invariabilmente stoccata nel tessuto adiposo, sia per ragioni di risparmio sia anche per motivi di pericolosità per l'organismo.

Che fregatura, vero? Uno mangia un bel piattone di pasta per potersi considerare "a posto" fino al pasto successivo, e si trova, in realtà, con un **pugno di mosche**, perché una parte, piccola o grande che sia, viene dirottata dall'insulina verso i depositi di tessuto adiposo sotto forma di grasso.

Togliamoci perciò dalla testa l'idea che, mangiando indiscriminatamente ad un pasto, ci si possa garantire la sazietà fino al pasto successivo. Con buona probabilità tutto ciò che otterremo sarà un **gran peso sullo stomaco** che, a breve, ci lascerà senza energia. Un vero peccato, visto l'elevato introito calorico.

Dopo un pasto ricco di carboidrati e povero di proteine e grassi l'energia in più viene dirottata verso i depositi, e quella bruciabile al momento termina la sua azione in un paio d'ore inducendo il risparmio energetico per evitare di consumare il grasso. Lo ribadiamo, perché possiamo ben comprenderlo: una bella fregatura.

Insulina: la fava che prende due piccioni.

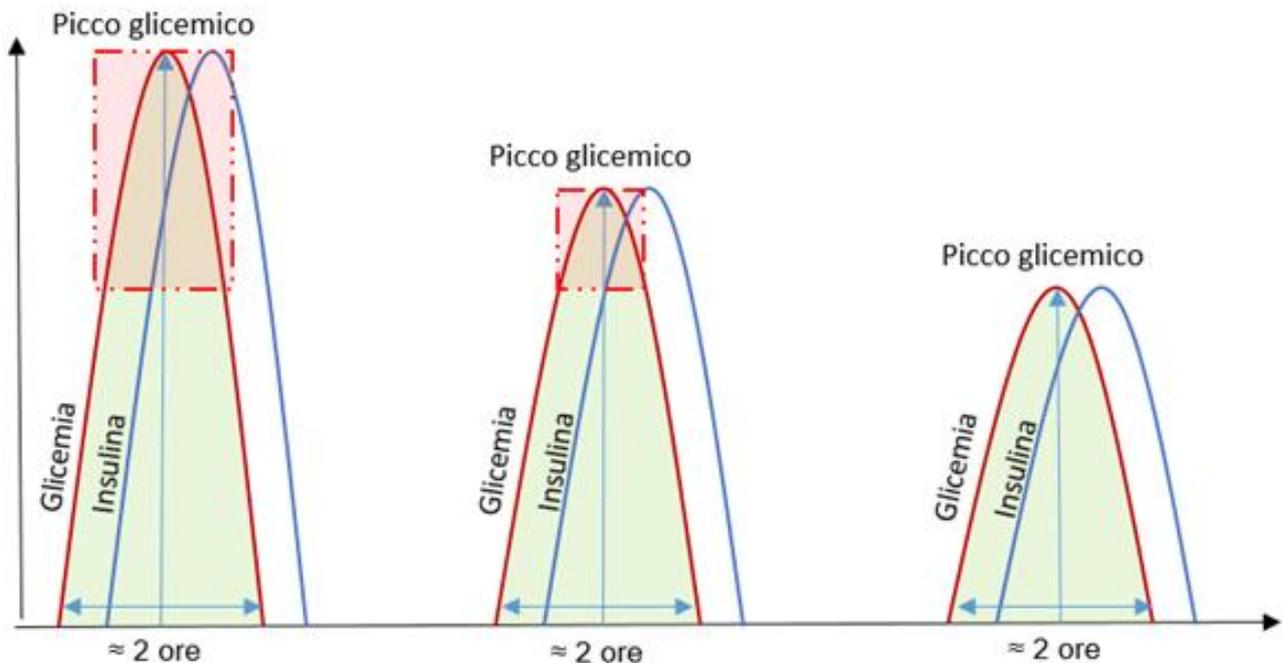
L'**insulina** rappresenta uno degli ormoni più noti del nostro organismo. È prodotta dal **pancreas** strettamente in dipendenza al **carico glicemico** del pasto, ovvero in base alla semplicità piuttosto che alla complessità dei carboidrati assunti e alla loro quantità.

Per capirci, una mela non stimola la produzione di insulina quanto un piatto di pasta e quest'ultimo non influisce sul pancreas quanto una fettona di meringata. Più semplicemente ancora: **tanto più sono i carboidrati e tanto più sono raffinati, tanta più insulina verrà prodotta**, per consentirne il corretto sfruttamento.

È come se i facchini di un aeroporto venissero attivati in base ai bagagli da smaltire: 10 bagagli, 10 facchini; 20 bagagli, 20 facchini... alla fine, tutti i bagagli sarebbero smaltiti nello stesso tempo. Lo stesso avviene per l'insulina: **pochi carboidrati, poca insulina; tanti carboidrati, tanta insulina**, stesso tempo di smaltimento.

Provate a fare colazione con 200 grammi di biscotti, l'equivalente di quasi tre etti di pasta. Dopo un paio d'ore avrete fame come se ne aveste mangiato un quarto. E questo perché l'insulina permetterà di sfruttarne solo una determinata quantità, **dirottando il resto in grasso**.

Nell'immagine è riportato il grafico di tre condizioni differenti in base al picco glicemico. In tutti i casi la curva azzurra dell'**insulina si impenna per seguire la curva rossa della glicemia** e portarla entro i valori limite nell'arco di 2 ore. Cosa cambia? Solamente la quantità di grasso che verrà stoccata (area rosa tratteggiata).



Ma qual è il senso di tutto ciò? Perché **l'insulina non si modula in modo da consentire un effetto più lungo dei carboidrati** in termini di sazietà? Perché non è possibile attendersi il completo sfruttamento di tutti i carboidrati assunti. Per almeno tre motivi.

Primo, perché certi carichi glicemici sono un **abominio da un punto di vista evolutivo**. I carboidrati si sono sempre assunti con il loro bel carico di fibre, che riempivano lo stomaco rendendo impossibile raggiungere certi introiti. Quando mai in natura si sono viste certe mostruosità?

Secondo, perché non avrebbe alcun senso bruciare un intero carico di energia derivante dai carboidrati, senza metterne almeno un po' **da parte in previsione di tempi meno favorevoli**, evento che il nostro centro di controllo ha imparato a considerare più che probabile.

Terzo, perché **troppo glucosio in circolo viene mal tollerato dall'organismo**. La via che prenderebbe il glucosio in eccesso, infatti, come in caso di diabete, sarebbero le pareti delle arterie e le strutture nervose, ecco che l'insulina evita che ci sia un danneggiamento delle stesse.

Ecco perché si può dire che l'insulina sia **la classica fava che prende due piccioni**: perché convoglia i carboidrati in eccesso verso il tessuto adiposo, rendendolo disponibile in un momento successivo, e perché evita che possa finire dove non dovrebbe, causando danni all'organismo.

L'insulina ha un compito preciso: liberare il circolo dal glucosio in eccesso. Il fatto che venga stoccato in depositi sotto forma di grasso ha rappresentato per milioni di anni uno dei motivi della sopravvivenza della vita sulla terra e non è lecito pensare che una cosa tanto complessa come il DNA cambi nel giro di poche generazioni.

L'altra faccia della medaglia

L'insulina non fa gli straordinari gratis. Li fa pagare ed anche caro. Certo, fino a poco tempo fa, il problema neppure si poneva, ma oggi è all'ordine del giorno, dato che una **richiesta eccessiva di insulina** è un fenomeno decisamente recente, diciamo pure degli ultimi decenni.

Sempre il Centers for Disease Control and Prevention ha presentato un'[immagine](#) che mostra **l'incremento del diabete nella popolazione, parallelamente all'aumento della percentuale di persone obese**. Anche in questo caso è impressionante vedere l'evoluzione parallela delle due condizioni.



Tutta colpa degli straordinari a cui viene sottoposto il pancreas per produrre più insulina a causa dell'eccesso di glucosio ma anche della minor sensibilità delle cellule adipose ingrandite. Questi straordinari comportano un **esaurimento precoce del pancreas**, con conseguente diabete.

Un secondo effetto dell'utilizzo oltre misura dell'insulina riguarda la cosiddetta **ipoglicemia paradossa** che si realizza spesso in certe persone a causa del lag esistente tra picco glicemico e risposta insulinica e che si manifesta con sintomi quali affaticamento, ridotta lucidità e fame.

In pratica l'insulina non fa altro che inseguire l'impennata della glicemia con un piccolo scarto temporale, per cui quando l'impennata ha compiuto la sua parabola discendente, ecco che **l'insulina la spinge ancora un po' più giù**, come per una sorta di inerzia.

C'è, infine, un terzo effetto dell'eccessiva produzione di insulina: **l'aumento del livello infiammatorio** dell'organismo. Questa condizione, già di per sé infra ottimale, può aumentare il grado di pericolosità di patologie su base infiammatoria, autoimmune o reumatica.

Fosse solo questo: l'aumento dell'infiammazione prodotta dall'aumento dell'insulina, determina un **aumento della resistenza insulinica** con un conseguente riduzione dell'efficacia della stessa e un ulteriore fattore favorente l'esaurimento pancreatico.

Ovviamente questo non accade mangiando frutta o cereali integrali in dosi adeguate, ma solo **andando contro gli standard stabiliti dall'evoluzione** in caso di pasti in cui il carico glicemico sia stato, artificialmente quanto inconsapevolmente portato alle stelle.

L'insulina prodotta in eccesso a causa dell'uso smodato di derivati ultraraffinati di cereali è causa di effetti negativi sufficienti per indurre una revisione del modo di interpretarli. Purtroppo nessuno lo dice, ma gli effetti parlano da soli. Un esempio? L'impennata del numero di diabetici nei paesi più sviluppati.

C'è caloria e caloria

Uno dei più grossi errori, in ambito dietologico, è quello di credere che tutto ciò che occorre fare per governare il proprio peso sia il **conteggio delle calorie**. Ma le calorie non sono tutte uguali, perché il loro reale effetto sull'organismo dipende dalla loro provenienza e la modalità del loro consumo.

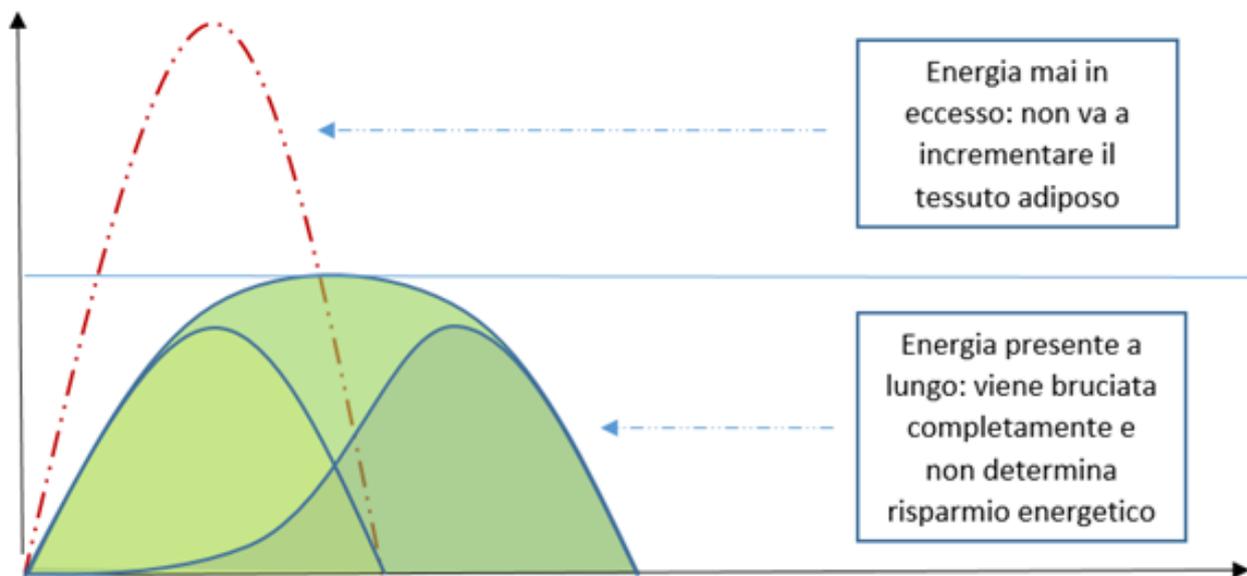
Mettiamo subito un paletto irremovibile: un conto è parlare di quantità di energia necessaria per innalzare di un grado, da 14,5 a 15,5 gradi la temperatura di un chilo di acqua distillata al livello del mare, **un conto è ragionare sul valore energetico di un alimento**. Non è la stessa cosa.

Quando io assumo un alimento, per poterne sfruttare il valore energetico, occorre che lo mastichi, lo deglutisca, lo digerisca nelle varie parti dell'apparato digerente deputato a tale scopo, lo assimili e lo porti a destinazione: **sono tanti eventi che si svolgono in modo diverso in base al cibo**.

Provate a pensare ad una mela e a due cucchiaini di zucchero... stesse kcal, circa un centinaio, ma un effetto completamente diverso. Anche 50 grammi di pasta e 200 grammi di nasello hanno le stesse kcal, circa un centinaio, ma li divide **un abisso da un punto di vista nutrizionale**.

Ma non finisce qui, perché proprio la differenza in termini nutrizionali determina diversità colossali dal punto di vista metabolico. L'impatto energetico dei diversi alimenti, **non si valuta solo in termini di quantità ma soprattutto di effetto sul metabolismo**.

I carboidrati producono un'energia che si impenna a partire da pochi minuti dopo l'assunzione e si riporta ai valori di partenza nel giro di un paio d'ore, con una parte di energia che verrà bruciata ed una parte che, nel caso ci fosse, verrebbe stoccata nei depositi (linea rossa tratteggiata nel disegno soprastante).



Proteine e grassi, viceversa, producono un'energia che impiega molto più tempo a diventare disponibile, tuttavia resta disponibile per molto più tempo, con un grafico che anziché essere alto e stretto, risulta più largo e più basso, e pertanto ideale per consentire un lungo periodo di sazietà.

A questo punto, chiediamoci: **quale tipo di calorie è più gradito al nostro sistema di controllo?** Quello di breve durata, però subito disponibile, tipico dei carboidrati, oppure quello che dura molto di più, ma ci mette un bel po' di tempo per essere disponibile, di proteine e grassi?

Io suggerirei un po' di entrambi (area verde nell'immagine sopra riportata), perché quando il nostro sistema di controllo tasta il polso all'organismo è bene che incontri

sempre un po' d'energia, altrimenti sarò tenuto a correre ai ripari ed abbiamo visto che questa non è una cosa sempre vantaggiosa.

L'idea che non importi cosa si mangi, ma quanto, ha generato l'equivoco che si possa dimagrire solo mangiando meno. Poiché, però, le calorie non sono tutte uguali, possiamo credere che si possa dimagrire badando a mangiare meglio senza dover per forza mangiare meno.

Se il DNA non è acqua, la cronobiologia mica scherza

Uno dei fenomeni virali di internet più conosciuti è costituito dall'arcinota storiella della competizione tra la piccola e tenera capretta africana ed il feroce ed imponente felino. Che ne direste di attualizzarla come segue, con un piccolo **addendum dietologico**, a scopo prettamente didattico?

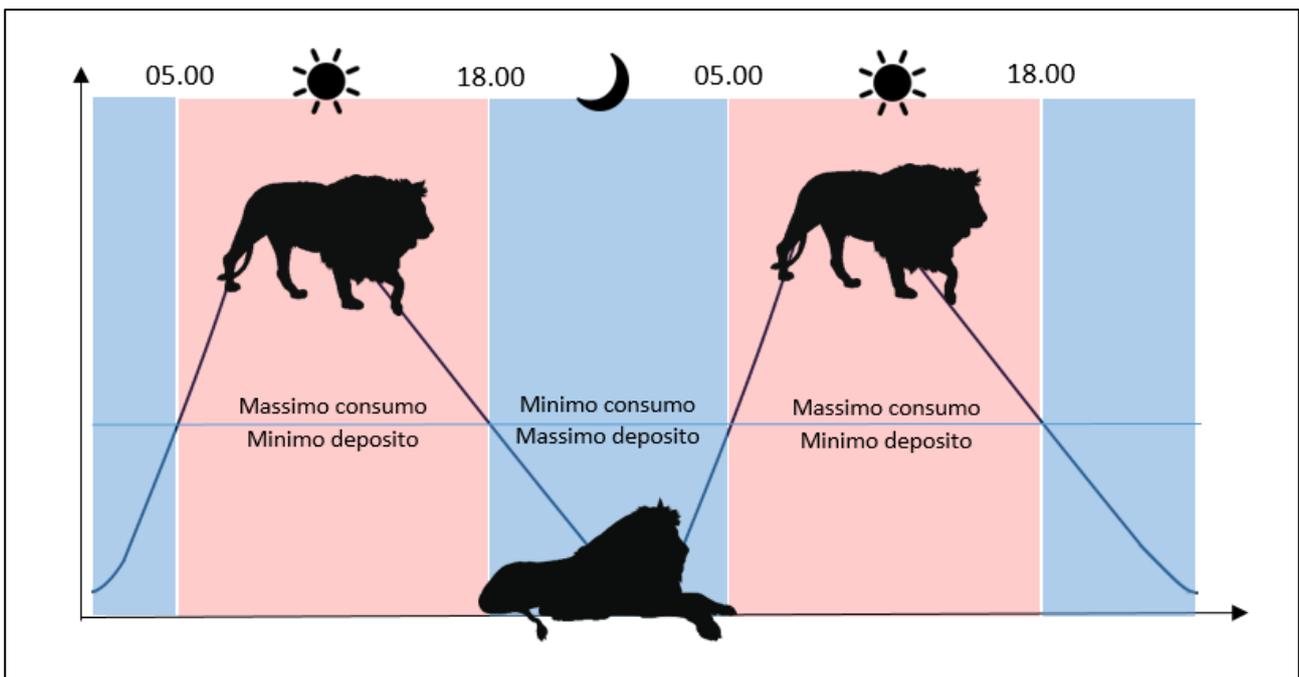
«**Ogni mattina**, in Africa, una gazzella si sveglia, sa che deve correre più in fretta del leone o verrà uccisa. Ogni mattina, in Africa, un leone si sveglia, sa che deve correre più in fretta della gazzella, o morirà di fame. Ogni mattina a Monza, un commercialista si alza, scende al bar per fare colazione e neppure si rende conto della fortuna che ha avuto a non nascere qualche migliaio di anni prima, quando, nella storiella, oltre alla gazzella e il leone, c'era un suo progenitore che, se voleva campare, doveva svegliarsi prima degli altri due ed anche lui iniziare a correre, perché, altrimenti, non avrebbe preso la gazzella prima che il leone mangiasse entrambi».

Ecco, adesso sì che la storia può avere (finalmente, oserei dire) senso, perché sottolinea che esiste una cosa che si chiama "**cronobiologia**", che detta i tempi ormonali all'interno delle giornate di ogni specie animale. Commercialisti di Monza, e loro dietologi, ovviamente, inclusi.

È una sorta di **orologio biologico che indica cosa deve succedere in base all'ora del giorno** in cui ci si trova ed è il risultato di milioni di anni trascorsi sempre allo stesso modo, destandosi al mattino e dando il via alla competizione per la sopravvivenza e l'avanzamento nella catena alimentare.

I nostri nonni si svegliavano al sorgere del sole e si riposavano al suo calare. La stessa cosa avevano fatto i loro genitori e tutte le generazioni precedenti, prima come cacciatori/raccoglitori, poi come allevatori/agricoltori, utilizzando le ore di sole per lavorare e le ore di buio per riposare.

Ne è derivato un **metabolismo organizzato in due distinte fasi**. La prima, definita catabolica, è quella in cui l'organismo brucia tanta energia, e corrisponde alle ore di luce; la seconda, indicata come anabolica, è quella in cui si deposita maggiormente, e corrisponde alla notte.



A volte è solo questione di mancanza di conoscenza. Avere ben chiaro come si svolga l'attività del nostro metabolismo consente di adeguare meglio le nostre scelte alimentari, sia in termini di quali cibi scegliere, ma anche in termini di quando e come inserirli nel nostro menù.

Il mattino ha l'oro in bocca...

... ma bisogna cercarlo. Cosa che fa ciascun animale appena sveglio. Non legge il giornale e non si perde in chiacchiere: **cerca cibo**. Non guarda l'orologio e neppure decide cosa fare in base a quello che parrebbe promettere la giornata. Non c'è animale che al risveglio non cerchi cibo.



Solo noi uomini contemporanei, abbiamo sviato dalla regola aurea relativa al fatto di mangiare appena svegli: solo noi sappiamo guardare il frigorifero, buttare l'occhio alla dispensa e accontentarci di un caffè, sapendo che tanto avremo di che saziarci a pranzo e se non a pranzo, sicuramente a cena.

Ma c'è differenza tra fare una bella colazione e accontentarci di un caffè? Enorme! **Se noi mangiamo come si deve, il nostro cervello ancestrale capta l'energia che si aspetta, e fa partire i bruciatori al massimo**, viceversa, se non mangiamo, il nostro cervello non capta tale energia, e i bruciatori vengono tenuti al minimo.

Per inciso, quello del mattino, per tutte gli animali del creato, rappresenta una sorta di **"All you can eat" naturale**, in cui gli erbivori attaccano a mangiare e non finiscono più, mentre i grandi predatori mollano la presa sul loro fiero pasto solo una volta pienamente soddisfatti.

Però attenzione: non dobbiamo fare confusione. **Ok mangiare tanto, però le cose giuste, non gli abomini commerciali dei nostri giorni.** Una esagerazione di carboidrati, ci potrà dare anche un bel po' di energia, anzi troppa, ma durerà ben poco, il che rappresenta un pessimo affare.

Lo studio della cronobiologia, ci insegna che il nostro metabolismo non funziona in modo piatto e uniforme nel corso delle ventiquattr'ore. Ci insegna anche che se i bruciatori non si accendono al mattino, restano spenti per un bel po'... il che è un vero peccato.

In buona sostanza...

Avere affrontato da sempre il problema della mancanza di cibo ci ha reso **campioni nel sopravvivere in condizioni di carenza di cibo**. Paradossalmente siamo sguarniti nei confronti dell'iperalimentazione, visto che questo è un problema che non si è mai realizzato in passato.

Possiamo dirla anche in un altro modo: **Il nostro organismo ha fatto molto bene i compiti relativi al “poco”, ma non ha fatto neppure un’ora di scuola di “troppo”**. Per questo ogni volta che si trova in condizioni di eccesso di energia, il suo DNA gli impone di metterla da parte.

Dobbiamo farcene una ragione: siamo organismi perfettamente ottimizzati nell'arte di sopravvivere nelle situazioni caratterizzate da più o meno lunghi periodi di carestia, circostanze frequentissime in passato. Peccato che **al giorno d’oggi le condizioni di vita siano completamente diverse**.

In ciò si può sintetizzare una buona parte di quanto espresso finora: abbiamo un sistema di controllo che si è specializzato nel gestire ottimamente l'assenza di cibo, così risponde agli stessi segnali nello stesso modo, solo che le condizioni sono diverse e gli effetti lo sono ancor di più.

Noi siamo sempre quelli ma il cibo è differente.

Un tempo si **mangiava per necessità**, si mangiava **quel che c'era** e quel che c'era era **sempre la stessa cosa**. Più o meno come facevano e fanno tutti gli animali, predatori, frugivori o erbivori che siano: mangiavano per istinto di sopravvivenza e **ciò che reperivano in natura**.

Per noi le cose, però, sono andate diversamente ed abbiamo iniziato a mangiare anche per e con piacere, trasfigurando così la funzione del cibo rispetto al suo valore originario: **non più tanto un dovere da ottemperare per non soccombere ma anche e soprattutto una piacevolezza**.



Ad un certo punto, però, si è fatto strada un'ulteriore possibilità: soddisfare il **“languorino, che non è fame ma più voglia di qualcosa di buono”**. Colpa del riversamento nelle nostre vite di tonnellate di cibo iperappetibile, in grado di produrre dipendenza già dal primo morso.

Per farla breve, se una volta si mangiava per fame, oggi si mangia **semplicemente perché ce n'è** e questo fatto, questa sovrabbondanza di cibo, si sta rivelando un boomerang veramente micidiale, tra l'altro puntato esattamente contro di noi e ad altezza uomo.

Del resto pensate a quale valore abbia ai nostri tempi la domanda **“Cosa mangeremo, oggi?”**, rispetto al significato che avrebbe avuto in un qualsiasi momento

del passato. Un tempo questa domanda avrebbe sicuramente avuto il seguente significato: "**Riusciremo a mangiare, oggi?**".

Ai nostri giorni, inequivocabilmente suona come: "**Cosa scegliamo di mangiare** tra la miriade di cibi ricchi di carboidrati, grassi e sale, che strabordano dalle nostre dispense e dai nostri frigoriferi, per lo più etichettati come junk food, cibo spazzatura?"

Il cibo di oggi viene prodotto per essere venduto. Questo che potrebbe sembrare un'ovvietà nasconde un principio fondamentale: deve essere il più attraente possibile, pena restare relegato sugli scaffali. Non più sano né più saziante, solo ed esclusivamente più vendibile.

La carica dei carboidrati

Un tempo i carboidrati **non avevano la forma attuale**. È bene farne memoria, perché altrimenti resteremmo convinti che il modo attuale di assumerli sia quello più adeguato. Del resto non c'è come guardarsi attorno per pensare che sia sempre stato così.

Un tempo c'era la **frutta, la verdura** e c'erano le **spighe** ed il modo di assumerli era l'unico possibile: mangiarli così com'erano, in una quantità commisurata con la capacità dello stomaco: quante mele siamo in grado di mangiare, una di seguito all'altra? Una è già tanta vero?



100 grammi di pasta



700 grammi di mele



1000 grammi di carote

Eppure **occorrono 4 mele per fare un comune piatto di pasta**. Riusciremmo a mangiare 4 mele? Forse. Certo non faticheremmo a mangiare 100 grammi di pasta, anzi, se ben condita faremmo anche il bis... come dire ben 8 mele!”

Conseguenza? **L'introduzione di una quantità di carboidrati superiore a quella che il nostro organismo è in grado di utilizzare** e, di conseguenza, la necessità di ricorrere allo stoccaggio dell'energia in eccesso sotto forma di grasso, come abbiamo visto nelle pagine precedenti.

Facciamo un passo indietro e smettiamo di mangiare continuamente questi cibi che, comunque, pur mangiandone tanto, non ci riempiranno a lungo: **tanti carboidrati, tanta insulina, identico tempo di sazietà**. E giusto quei chili in più a causa dei quali stiamo leggendo questo libro.

Molte cose sono cambiate dal punto di vista dell'alimentazione, tra queste la quantità di carboidrati raffinati nella nostra dieta: in passato neppure esistevano, oggi ne sono la parte principale. Non vanno demonizzati, ma neppure possiamo continuarli a considerarli innocui.

Una nuova normalità

Lo abbiamo detto altre volte: non c'è nulla come **guardarsi attorno per pensare che sia sempre stato così**. Il modo di fare comune, le pubblicità, gli stereotipi televisivi inducono la nascita e l'affermazione di nuovi standard, nuove "normalità", che tutti finiscono per condividere.

A guardare il modo di mangiare di oggi e quello dei nostri genitori (o nonni, a seconda dell'età, il discorso tanto non cambia) è evidente che ci sia come una rima di frattura, una soluzione della continuità, una sorta di **prima e dopo passante all'incirca per gli anni ottanta**.



È negli anni ottanta, infatti, che le aziende produttrici di prodotti alimentari hanno stravolto la semplicità dei cibi dei nostri antenati, inondando il mercato di prodotti innovativi, o semplicemente rivisitati, con un unico comune denominatore: **tanto gusto, tante calorie e salubrità al minimo**.

Una volta cibi ed ingredienti coincidevano; si poteva contare, infatti, su un'alimentazione essenziale, in cui i cibi nascevano come tali e non avevano bisogno di etichette, perché era palese ciò che erano: la mela era una mela; il latte era il latte e l'uovo era un uovo.

Al giorno d'oggi, è normale mangiare tutto ciò che ci viene proposto, senza curarci se sia salutare o meno: se è normale, va bene. Il problema è che sono diventate normali moltissime cose che una volta non esistevano neppure, oppure esistevano, ma in forma assolutamente diversa.

La professoressa Lisa Young dell'Università di New York, ha pubblicato uno studio retrospettivo apparentemente di poco conto, ma in realtà estremamente interessante, riguardante le variazioni delle **misure dei bicchieri delle bibite nei fast food americani, dalla loro origine ai nostri giorni.**

All'inizio venivano servite solo due quantità: 35 cc e 45 cc. Oggi sono state aggiunte i bicchieri da 60 cc, da 90 cc e da 120 cc. In alcune catene vengono proposte anche porzioni da 180 cc, vere bombe glucidiche, equivalenti alla bellezza di **48 cucchiaini di zucchero.**

Normale non è sinonimo di corretto. Normale è semplicemente un concetto statistico che esprime il comportamento della massa. Per esempio il modo di mangiare attuale è considerato, ovviamente, normale, ma è quanto di più scorretto ci sia da che l'uomo è al mondo.

Noi contro la Food Industry: dilettanti allo sbaraglio.

Nel 2001, solo per la pubblicità diretta a mezzo radio, televisione e stampa, **McDonald ha speso la bellezza di 1,4 miliardi di dollari in tutto il mondo.** Il governo degli Stati Uniti, per la campagna “Cinque frutti e cinque verdure al giorno” ha speso due milioni di dollari.



Nel 2013, il sindaco di New York, Michael Bloomberg, ha cercato di limitare entro il mezzo litro la quantità di bibite servibili nei locali pubblici. **La lobby delle case produttrici di tali bibite è riuscita a bloccare l’ordinanza** in nome del diritto degli americani di scegliere cosa bere e cosa mangiare.

Nel 1957, Paul Vicary, proprietario di una società di marketing, affermò di essere riuscito ad aumentare del 18 e del 57% la vendita di Coca-Cola e popcorn grazie a **ripetuti messaggi pubblicitari trasmessi in modo subliminale durante la proiezione di un film.**

Di colpo Vicary divenne un guru nel campo del marketing, finché ammise, al culmine della carriera, che l’esperimento annunciato fosse solo **una montatura inscenata allo scopo di allargare la clientela della sua ditta di marketing.** Un genio, malefico, ma un genio.

La Coca Cola, più volte sanzionata per le sue pubblicità ingannevoli, avrebbe indotto Mc Donald, altro campione della salute, a **togliere i distributori gratuiti d'acqua all'interno dei punti vendita**, per incrementare la vendita di bibite gassate ed aumentare i profitti per entrambi.

Tutto ciò per confermare che la **Food Industry è un avversario estremamente agguerrito** e che la posta in palio non è data esclusivamente dal bilancio del momento, ma la realizzazione di un modello di vita in cui gli alimenti siano sostituiti dai prodotti, possibilmente i loro.

Ovunque il marketing abbia posato il proprio sguardo capace, o rapace, il risultato non è mai stato vantaggioso per il "povero" consumatore. Del resto cosa si può pretendere da una condizione in cui già il solo termine dovrebbe metterci in guardia: consumatore...

Il cibo iperappetibile

In questa linea di pensiero si pone la monumentale ricerca condotta dal dottor **David Aaron Kessler**, al termine del suo mandato come responsabile della Food and Drug Administration, l'ente governativo statunitense che si occupa dei prodotti alimentari e farmaceutici.

Il dottor Kessler, medico, pediatra ed avvocato, ha ricevuto infatti dal governo il mandato di **studiare il fenomeno dell'iperalimentazione negli USA**, a partire dalla modalità delle case produttrici di dolci di fare breccia nelle papille gustative dei giovani di tutto il mondo.

Lo sapevate che esiste una vera e propria caccia all'oro per **scoprire la combinazione perfetta di zucchero, grasso e sale** in grado di dare maggiormente dipendenza negli utenti? E lo sapevate che i primi a venire chiamati ad esprimersi in tal senso sono i topolini di laboratorio?



Esistono diversi sistemi per **ottenere fraudolentemente il parere dei topolini**. Il primo metodo consiste nello spalmare su una porticina apribile a spinta la sostanza da testare, sostanza ritrovabile in abbondanza oltre la porticina, che viene bloccata dopo qualche giorno.

In base all'insistenza dei topolini per aprire la porticina, proditoriamente bloccata dai ricercatori, si può desumere il grado di apprezzamento. Il numero **record di spinte effettuato senza risultato è stato di ben 77 spinte: un pelo sotto il record assoluto stabilito dalla cocaina.**

Un secondo metodo, tanto più ingegnoso quanto più riprovevole, è rappresentato dal percorso a T, in cui al termine di uno dei due bracci del percorso sono posti da una parte le solite crocchette e dall'altra la sostanza da testare, ovviamente super appetibile per i poveri topolini.

L'inganno consiste nell'aggiungere alla sostanza, dopo qualche giorno, un emetico. **Tanto più il topolino metterà a rischio la propria vita pur di non staccarsi da quella miscela, tanto più probabilmente la stessa finirà nelle nostre bocche.** Senza emetico, ovviamente.

La sofficità, la morbidezza, la fusione dei sapori... sono elementi che **l'industria alimentare cerca di ottenere attraverso l'impiego di supporti inerti e di aromi** in grado di conferire al prodotto esattamente le qualità richieste, riducendo al massimo le spese di produzione.

Dovremmo rivedere la nostra concezione di progresso in campo alimentare: il cibo iperappetibile non è mai una scelta intelligente per la nostra salute. È realizzato per dare dipendenza già dal primo morso, senza nessun interesse per l'aspetto salutistico. Non a caso l'altro nome del cibo iperappetibile è cibo spazzatura.

SECONDA PARTE: Le cinque regole d'oro nutrizionali

Quanti sono i principi nutrizionali da seguire per raggiungere e mantenere a tempo indeterminato il miglior peso possibile? Non esiste un numero prestabilito, esiste piuttosto la possibilità di **sintetizzare tutto quello che ci siamo detto in alcune regole fondamentali, semplici e chiare.**

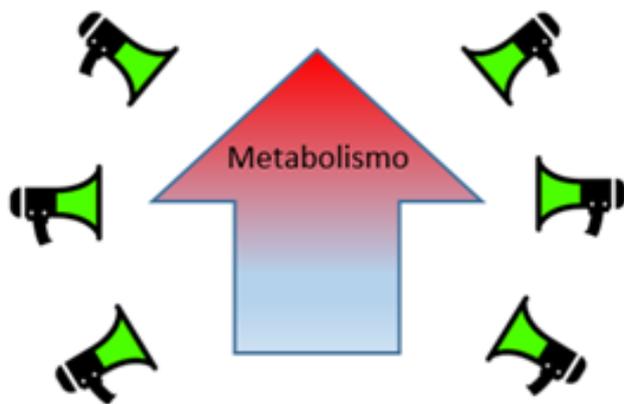


Si tratta, a questo punto, di regole che pur non essendo ancora state esplicitate, possano essere facilmente desumibili da quanto abbiamo detto finora. **Guardiamole insieme:** sono certo che non faremo fatica a raccapezzarci, ma soprattutto non fatteremo a capirne il valore.

1. Colazione abbondante;
2. Pasti completi di carboidrati, proteine e grassi;
3. Spuntini adeguati;
4. Contenimento dei carboidrati;
5. Tanta verdura, tanta frutta e tante fibre.

A queste regole si associano altrettanti principi generali, che non costa nessun sacrificio tenere presenti e che elenchiamo consapevoli dell'importanza che non si tralasci nulla in ordine al raggiungimento ed al mantenimento del buon peso: si tratta di fattori in grado di svegliare il nostro metabolismo.

1. **rispetto della nostra natura;**
2. **buon movimento;**
3. **contenimento dello stress;**
4. **riposo appagante;**
5. **attenzione agli aspetti emotivi.**



Tutti questi principi hanno dichiaratamente l'intento primario di aumentare il livello del metabolismo, ovvero, come abbiamo più volte detto, **spingendo al massimo i bruciatori del nostro organismo**, in modo da consumare tutto ciò che introduciamo, evitando di stoccarlo inutilmente.

Bene, come avrete capito ora si fa davvero sul serio. Allacciate le cinture di sicurezza, pertanto, perché è arrivato il momento di cambiare marcia.

1 - Colazione abbondante

Una colazione abbondante rappresenta il cardine di qualsiasi alimentazione volta al controllo del proprio peso: non c'è altro aspetto importante quanto questo. È il **pasto più importante della giornata**, perché il metabolismo si sveglia al mattino. Lo diciamo sempre tutti... È giunto il momento di metterlo in pratica.



E non solo perché il metabolismo trova al mattino il massimo fulgore ma anche perché **se vogliamo dare una scossa al metabolismo, gliela possiamo dare solo al mattino**. Qui il proverbio "chi ben comincia è a metà dell'opera" trova inaspettatamente una delle sue massime applicazioni.

Altro che quattro biscotti intinti nel thè, un caffè al volo sulla porta di casa o un cappuccino ed una brioche al mattino al bar, già con la testa in ufficio. Vi ricordate a cosa abbiamo paragonato la "colazione" che si concedono tutti gli animali di questo mondo? Ad un **"All you can eat"**!

Ecco, è questo il parametro che dobbiamo prendere come punto di riferimento per comprendere a cosa ci si riferisce quando si parla di colazione abbondante: del resto se si vuole svegliare il metabolismo come si deve è indispensabile un pasto che dia un **segnale inequivocabile che l'energia ci sia, sia tanta e abbondi fin dal risveglio**.

Per tutto quello che ci siamo detti riguardo al sistema di gestione dell'energia, non dovrebbe stupirci che fin dal mattino l'organismo si aspetta che ci sia energia per cui in base alla presenza o meno di energia verrà imposto un ritmo piuttosto che un altro ed è **nel nostro interesse che questo sia il più alto possibile.**

È l'ipotalamico, che ammette solo i segnali che conosce dalla notte dei tempi: **tanta energia al mattino, bruciatori al massimo** e metabolismo ai massimi livelli; poca energia al mattino, bruciatori al minimo. A questo punto, il nostro metabolismo, chi lo sveglierà più?

Quando si parla di colazione abbondante, si parla di una colazione come quella che faremmo d'estate, in vacanza, in occasione di una giornata in cui si intende procrastinare il pranzo ad ora da destinarsi, per cui ci si comporta a colazione come se si trattasse di un **vero e proprio pasto.**

Uova strapazzate, toast, spremuta... che diamine: è il pasto principale della giornata, quello che accende il metabolismo e lo tiene ai massimi livelli per un bel pezzo di mattinata. Una colazione all'inglese, direbbero alcuni, ma anche **una colazione da re.**

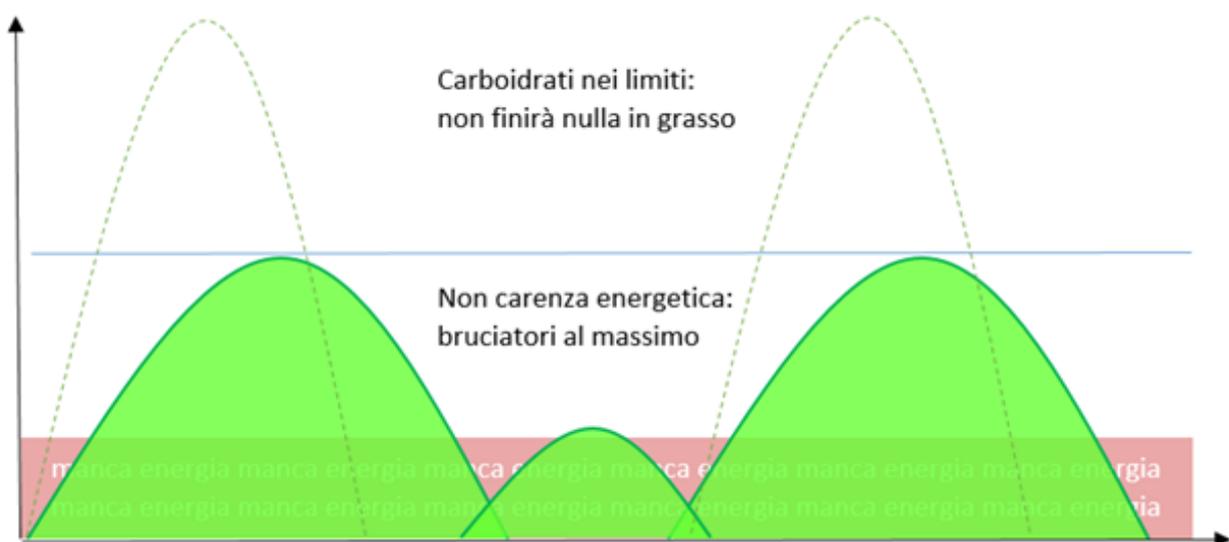
La colazione è un pasto vero e proprio, non un suo parente povero. Ha la stessa dignità di un pranzo e di una cena e, come tale, necessita di essere pensato come tale, cioè in grande. Se non riusciremo a soddisfare questo precetto, non avremo grandi chance di dimagrire una volta per tutte.

2 - Carboidrati, proteine e grassi ad ogni pasto, colazione inclusa.

Ogni pasto che viene consumato nell'arco della giornata, deve essere il più possibile completo, perché solo in presenza di carboidrati, proteine e grassi, possiamo garantire al nostro organismo una **quantità adeguata di energia nel tempo** che segue la loro assunzione.

Abbiamo visto che **i carboidrati sono una bella fregatura**, ai giorni nostri, perché avendo rinunciato ai cibi naturali, ci troviamo ad incamerare una considerevole quantità di energia derivante da glucidi raffinati, senza avere, di fatto, la possibilità di utilizzarla.

I carboidrati, ricordiamocelo, producono energia "a tempo", durano al massimo un paio d'ore (linea tratteggiata nell'immagine), mentre proteine e grassi "durano molto di più". Ci vogliono tutti e tre, un po' come la legna piccola che serve per accendere il fuoco e la legna grossa che lo mantiene a lungo (superficie verde nell'immagine).



Dobbiamo, in definitiva, **cercare di spalmare il meglio possibile l'energia che assumiamo**, ricordandoci che non basta introdurre a sufficienza, ma dobbiamo pensare soprattutto a che sia spalmata adeguatamente nel periodo seguente al pasto fino al successivo pasto.

Carboidrati, proteine e grassi presenti ad ogni pasto garantiscono che l'energia assunta con il pasto sia sufficiente per più possibile, in modo che il metabolismo rimanga costantemente alto, non si cada in risparmio energetico e si consumi tutto ciò che si è mangiato.

Dove sono le mie proteine?

C'è un modo molto semplice perché i pasti siano completi ed è quello **di chiedersi ad ogni pasto dove siano le nostre proteine**. Le grosse porzioni di primo alle quali siamo abituati, però, non ci sono d'aiuto, togliendo spazio al secondo, fonte elettiva delle proteine.



Quando prepariamo i nostri pasti o leggiamo il menù del ristorante o della trattoria, impariamo a **pensare principalmente al secondo**, che tanto, che si tratti di un po' di pane, piuttosto che di una porzione di frutta, una buona razione di carboidrati la si trova sempre, ovunque.

Viceversa, risulterà difficile, una volta puntato ad un primo, limitarsi a quei cinquanta, sessanta grammi che può rappresentare la quantità mediamente ottimale e trovare le proteine necessarie per completare correttamente il pasto con tutte e tre le componenti essenziali.

Ricordiamoci, inoltre, che non è solo una questione di energia indispensabile per far funzionare il nostro organismo, ma anche di una **necessità strutturale**, perché in assenza di una buona quantità di proteine non c'è organo del nostro corpo che non rischi di perdere in portanza, tono ed efficienza.

Ma di quante proteine abbiamo bisogno quotidianamente per sostenere questo doppio incarico? circa **un grammo di proteine per chilo corporeo**, il che non è poco, se si pensa che un piatto medio di bresaola (un'ottantina di grammi) ne contiene una trentina, meno della metà necessaria in una persona di una settantina di chili.

Per ovviare al rischio di trovarsi affamati a breve dopo un pasto e con una struttura impoverita dopo qualche mese di dieta, non dimentichiamoci della componente più "nobile" del pasto: le proteine. Chiediamoci, pertanto, ad ogni pasto "Dove sono le mie proteine" e vedrete che non fatteremo ad assumerne la quantità sufficiente.

3 - Spuntini, sempre e con le stesse regole.

L'importanza degli spuntini nelle diete, soprattutto per la loro valenza di "spezzafame" è fuori discussione. Molto meglio uno spuntino che arrivare famelici al pasto successivo e non riuscire a contenersi di fronte al ben di Dio che normalmente circola sulle nostre tavole.

Ancor più importante, però, è il fatto che un adeguato "rabbocco" energetico servirebbe a "rabbonire" il sistema di controllo, assicurandolo circa la **presenza di energia** e invitandolo, pertanto, a tenere **alti i bruciatori**, anche lontano dal precedente pasto.



In tal senso è stato condotto uno studio, in cui ad un gruppo di persone è stata data la consegna di **inserire una manciata di frutta secca a metà mattina e a metà pomeriggio**. Contro ogni "logica", queste persone, pur mangiando di più, hanno perso peso.

Magica frutta secca? Noci e nocciole analoghi di certe sostanze dai poteri straordinari? Direi di no. L'introduzione della frutta secca ha svolto alla perfezione quello che abbiamo detto fino ad ora circa **il nostro sistema di controllo che ha bisogno di essere assicurato costantemente circa l'abbondanza di energia**.

Però attenzione, perché non tutti gli spuntini hanno il medesimo valore, perché ciò che conta non è solo la presenza di energia nel breve periodo che segue il piccolo pasto, ma soprattutto **l'arco di tempo successivo allo spuntino, che si estende fino al pasto successivo.**

Arrivare ad un pasto con un buon livello energetico favorisce un **approccio all'energia proveniente dal pasto** ben diverso rispetto ad una condizione di carenza energetica, in cui l'organismo è "settato" in configurazione risparmio/recupero energetico.

È come se ad un certo punto ci trovassimo senza stipendio: cosa faremo di fronte alla prima retribuzione? Subito da parte, ovviamente! Così fa l'organismo: **se manca energia alla prima occasione la mette da parte. Uno spuntino adeguato impedisce proprio questo.**

Gli spuntini sono utili sia come spezzafame, sia come indicatori di un livello energetico adeguato, che è l'elemento che determina più di ogni altro il mantenimento del metabolismo ad un livello elevato. I bruciatori restano alti solo in presenza di un buon livello di carburante.

4 - Contenimento dei carboidrati

Contenere i carboidrati non è solo un principio utile per il raggiungimento ed il mantenimento del buon peso, ma rappresenta, soprattutto, un imperativo categorico, un principio assoluto, per **preservare la salute a medio e a lungo termine** da un nutrito numero di problemi legati alla salute

Dobbiamo dire addio ai piattoni di pasta, che abbiamo imparato ad amare fin da piccoli, o alle michette appena sfornate, o ai biscotti da intingere nel latte al mattino? Sicuramente no, tuttavia **varrebbe la pena considerare gli aspetti biochimici della vicenda "pasta"**, quelli che avvengono senza che noi ne siamo a conoscenza.

<ul style="list-style-type: none"> • white wheat bread, donuts, baguette, crackers, waffles • white rice, boiled potatoes and mash, french fries • watermelon • cornflakes 	
<ul style="list-style-type: none"> • rye & wholegrain bread • muesli, corn, couscous, brown rice, spaghetti, popcorn, yams • ice cream, sweet yogurt • banana, grapes, kiwi 	
<ul style="list-style-type: none"> • coarse barley bread • strawberries, apples, pears, oranges • milk & soy milk • natural yoghurt • oatmeal, beans 	

Quando assumiamo la nostra quota di carboidrati, abbiamo un'**impennata della glicemia**, dipendente dalla quantità e dal tipo di carboidrati, che induce una produzione d'insulina sufficiente perché **nel giro di un paio d'ore**, quale che sia stato elevato questo picco, la glicemia torni alle sue **quote normali**.

Purtroppo per fare ciò, il pancreas viene spremuto ben al di là delle sue possibilità, con altissimo rischio di esaurirsi. Ne è prova l'**impennata di diabete** di questi ultimi

decenni: una volta erano i diabetici a rappresentare l'eccezione nelle fasce d'età maggiore, adesso sono i sani.

E tutto questo perché? Perché abbiamo iniziato a credere che certe quantità di pasta e di pane siano la quantità standard. Cerchiamo di averlo ben chiaro nella nostra mente: **i carboidrati "moderni" non sono quelli di sempre**: non sono le mele e neppure i chicchi di grano con cui ha avuto a che fare lungo il corso delle ere.

I carboidrati moderni **li si "manda giù" in un attimo**, senza neppure doverli masticare; non riempiono minimamente lo stomaco, perché sono stati privati del loro contenuto originale di fibre; hanno un contenuto calorico che, nel corso degli anni, è **cresciuto a dismisura**.

Tante, tantissime calorie ma con quale guadagno dal punto di vista fisiologico? Assolutamente nessuno: **Il solito paio d'ore d'autonomia**, al massimo, con stoccaggio di buona parte dell'energia assunta che entro questo periodo non può essere sfruttata.

Non credete che abbia più senso, piuttosto che riempirsi di carboidrati raffinati, che soddisfano solo il palato, **mangiarne la metà di quanto siamo soliti assumerne e aggiungere una fonte proteica**, in grado di prolungare il senso di sazietà? Io direi, senza ombra di dubbio, di sì.

Una buona quota di carboidrati deve essere sempre presente ad ogni pasto, ma occorre essere coscienti del "doppio gioco" dei carboidrati raffinati: quando se ne mangia pochi, non ci si sazia, e quando se ne mangia a sufficienza per saziarsi, se ne paga le conseguenze.

5 - Tanta verdura, tanta frutta e tante fibre.

I nostri avi erano abituati a mangiare tanta verdura, tanta frutta e tante fibre. Non era una scelta e neppure una moda, bensì una consuetudine derivante dalle disponibilità effettive. Se conoscessimo quanti e quali sono i vantaggi della frutta, della verdura e delle fibre in generale, cambieremmo sicuramente idea.

L'assunzione di ottimali quantità di fibre procurano **innumerevoli vantaggi** e comprendono benefici quali preservare l'intestino da diverticoli, infiammazioni e neoformazioni. Tante fibre facilitano il transito intestinale, migliorando l'evacuazione e contrastando la stipsi.

L'assunzione di tanta frutta e tanta verdura, soprattutto se **adeguatamente differenziata in base al colore**, consente l'acquisizione di un maggior numero di



costituenti naturali e vitamine, visto e considerato che il colore dei vegetali è in massima parte dovuto ai principi attivi che contengono.

Per intenderci:

Il verde è determinato dalla clorofilla che ha un'azione purificante sul nostro organismo, in particolare per il sangue e per la linfa;

Il blu e il viola sono dovuti ad antociani o antocianine, antiossidanti in grado di rallentare il processo di invecchiamento, e utili per la salute di vene e arterie;

Il rosso dei vegetali deriva da un pigmento chiamato licopene, un antiossidante che contribuisce a ridurre le malattie cardiovascolari e a prevenire diverse forme di cancro;

Il giallo e l'arancione è data dal beta-carotene, una sostanza che il nostro organismo converte in vitamina A, notoriamente necessaria per la vista e per la salute della pelle;

I cibi bianchi sono ricchi di polifenoli, flavonoidi, selenio, potassio, vitamina C e allicina, in grado di rinforzare il sistema immunitario e ridurre colesterolo e pressione.

Frutta, verdura e cibi integrali rappresentano alimenti in grado di fornire grandi benefici alla nostra salute e, pertanto, andrebbero sempre privilegiati rispetto ai cibi raffinati. Frutta e verdura, inoltre, andrebbero ruotate il più possibile per assumerne... di tutti i colori.

Effetto delle fibre sul dimagrimento

Dal punto di vista del dimagrimento, **le fibre forniscono almeno tre grossi benefici**, di cui quello più evidente è rappresentato dal fatto che un alimento ricco di fibre è meno calorico, fino anche al venticinque per cento: un quarto di calorie in meno: mica male, no?

Sono, però, i due fattori meno noti a rendere inaspettatamente interessante il consumo di fibre, pur avendoli praticamente sotto gli occhi: **la masticazione e ripienezza gastrica**: Per comprendere la loro importanza possiamo aiutarci con la metafora del fortino.



“In un angolo del deserto del Sahara, si ergeva un avamposto militare noto per la sua efficienza e funzionalità. Il comandante del fortino, fatto piuttosto insolito, era un uomo privo della vista dalla nascita, il quale, **guidava i suoi uomini in modo esemplare ed impeccabile.**

Merito, sicuramente, delle sue straordinarie doti, ma anche dei suoi collaboratori, uomini fidati che lo tenevano minuziosamente informato circa le vicende interne al

forte. In questo modo non c'era aspetto che sfuggisse alla sua attenzione e **poteva tenere veramente tutto sotto controllo.**”

Ebbene: masticazione e ripienezza gastrica sono due dei **molti segnali** su cui si basa il nostro **sistema di controllo “cieco”** per tenere sotto controllo la situazione. Ci dicono che **ci si sta provvedendo ad alimentarsi**, per cui può stare tranquillo: anche se il peso scende e le scorte si riducono, il cibo c'è. “

Del resto è noto che **mangiare velocemente predisponga all'ingrassamento** e questo perché viene a mancare il segnale di cibo in ingresso, che, oltre a consentirci di aumentare la consapevolezza del pasto avvenuto, rappresenta un segnale importante che l'energia c'è e possiamo alzare i bruciatori.

Altrettanto importante, ma forse ancor di più, è il **riempimento dello stomaco**, che è un segnale d'importanza doppiamente strategica, perché oltre ad indurre l'ipotalamo ad alzare il livello del metabolismo, alzando i bruciatori, induce l'abbandono della tavola.

Provate a mangiare una grossa mela e cento grammi di pasta. Entrambe peseranno un paio di etti (la pasta, cuocendo, raddoppia il proprio peso) e conferiranno lo stesso tipo di ripienezza, con una differenza di circa duecentocinquanta calorie in più, nel caso della pasta.

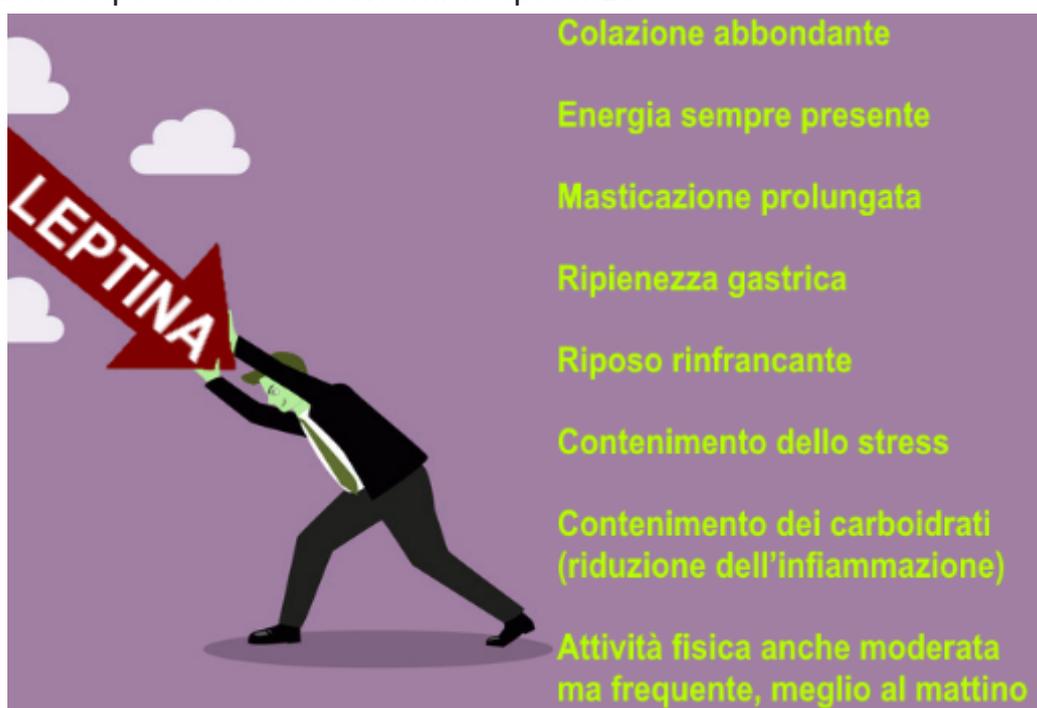
Le fibre (frutta, verdura e cereali integrali) forniscono un aiuto sotto molti aspetti a chi si propone di perdere peso, attraverso una riduzione della componente calorica, una masticazione prolungata e un importante senso di ripienezza, segnali inequivocabili per l'organismo che può alzare i bruciatori.

Perché non la solita dieta ipocalorica?

Dominanti del panorama nutrizionale da sempre, le diete ipocaloriche sono considerate il viatico irrinunciabile per raggiungere un buon peso. Una sorta di **forche caudine sotto le quali passare**, per perdere i chili in eccesso e arrivare all'agognato peso ideale.

Peccato che, già nel medio periodo, questo sia **l'errore più grosso che si possa compiere**, in quanto sottopone il nostro sistema di controllo ancestrale ad un incomprensibile (e alla lunga insostenibile) **doppio stress: il grasso scende, non c'è energia in ingresso... come potrebbe andare peggio?**

Perché quel che succede è esattamente questo: c'è un **grido d'allarme continuo da parte della Leptina** (l'ormone prodotto dal tessuto adiposo) che chiede a gran voce al sistema di controllo di abbassare i bruciatori, perché stiamo perdendo tutte le scorte. Con una dieta ipocalorica non avremmo speranza!



Di fronte al grido d'allarme della Leptina, che diminuisce con il diminuire del tessuto adiposo, infatti, il nostro centro di controllo ha due possibilità. La prima è tipica di una **dieta ipocalorica, in cui l'energia scarseggia e l'organismo abbassa i bruciatori** perché intimorito dal binomio calo delle scorte e poca energia in ingresso.

La seconda è relativa ad una condizione in cui, al calo della leptina, non corrispondo altri segnali di pericolo. Anzi, tutti gli altri segnali sono assolutamente confortanti: **c'è sempre energia, si mastica tanto, lo stomaco è pieno...** Insomma, non c'è motivo per cui il nostro centro di controllo debba abbassare i bruciatori.

Energia presente a lungo, ripienezza gastrica, buona masticazione, massa muscolare ben preservata... sono tutti segnali che possiamo stare tranquilli, così mentre la leptina chiede di abbassare i bruciatori, tutti gli altri segnali chiedono di tenerli alti.

Il cerchio inizia a chiudersi.

Fate mente locale per alcuni secondi: di cosa abbiamo parlato fin dall'inizio? Ricordate quando parlavamo del nostro **ipotalamo** che, alla stregua di un valente comandante privo della vista, si affida a segnali per svolgere al meglio il proprio ruolo di comando?



Ebbene, **il nostro organismo gestisce il cibo in base ai segnali che riceve**. E questi segnali sono numerosissimi, però tutti con partenza dall'interno, perché il nostro sistema di controllo non è in grado di cogliere ciò che ci circonda, ma unicamente ciò che avviene al nostro interno.

Abbiamo insistito parecchio su un concetto: **quando l'energia c'è la si brucia, mentre quando l'energia manca la si risparmia**, nel senso che prima si evita di sprecarla e poi, al suo arrivo, la si mette da parte. A noi preme realizzare la prima condizione ed evitare la seconda.

Quando mangiamo secondo i principi che abbiamo elencato, noi non puntiamo ad eliminare direttamente le scorte, ma, in primo luogo, a bruciare tutta l'energia assunta fino all'ultimo e, in secondo luogo, ad evitare ogni forma di risparmio energetico. Tra breve vedremo nei dettagli come fare.

TERZA PARTE: Breve riassunto prima del rush finale

Il mondo è ingrassato. E pure tanto.

Sapere che il sovrappeso rappresenti un problema mondiale in costante aumento non deve né essere considerato un mezzo gaudio e neppure un presagio di ineluttabilità, ma solo che, probabilmente, è successo qualcosa che ha cambiato le carte in tavola. A noi scoprire quali.

Cosa dovrà succedere per aprirci gli occhi?

La lotta contro il fumo ha prodotto grandi risultati. La lotta contro l'iperalimentazione riuscirà a bissarne il successo? Forse, certo è che anzitutto si debba prendere atto che il sovrappeso è un problema. Al momento non sembra che le cose vadano in questa direzione.

Perché il mondo è ingrassato?

Il sovrappeso è il prodotto di più fattori che determinano nel loro complesso un peso superiore al dovuto. Verosimilmente in molti di questi casi, una alimentazione scorretta, associata ad una vita sedentaria, influisce sul risultato totale. Due cose su cui si può iniziare a mettere mano.

Una genesi multifattoriale

Fattori genetici, endocrini, metabolici, disturbi del comportamento alimentare e stress prolungato sono elementi che vanno sempre indagati in caso di sovrappeso,

tuttavia nessuno di questi fattori sfiora l'importanza di una alimentazione inadeguata in un contesto di consumo ridotto.

Le cause genetiche

Pur essendo possibili, le cause genetiche non sono frequenti. Spesso, quando presenti, non sono l'unica causa esistente, per cui vale sempre la pena studiare la situazione sotto tutti gli aspetti, in modo da poter prendere tutte le contromisure possibili contro il peso in eccesso.

Le cause endocrinologiche

Le cause endocrine del sovrappeso sono poco frequenti; ciò non toglie che sia doveroso verificarne la presenza, per evitare di concentrare gli sforzi nella direzione sbagliata, ovvero non nel senso di una risoluzione del problema endocrinologico come primo impegno.

Lo stress

Lo stress è una delle cause del sovrappeso meno eclatanti. Tuttavia, evidenze di vario genere testimoniano che il contenimento della tensione emotiva rappresenti uno dei cardini della lotta al sovrappeso, soprattutto laddove questo sia particolarmente presente.

Sovrappeso e salute

Il sovrappeso rappresenta per molti un problema di tipo estetico piuttosto che relazionale o di cattivo rapporto col proprio corpo. Pochi sono consci dei grandi danni che può causare un peso abnorme associato ad una cattiva alimentazione.

I vantaggi del ritorno al buon peso

Mettere ordine al proprio peso rappresenta un vero e proprio asso pigliatutto: indipendentemente dal motivo che ci abbia spinto a farlo avremo a disposizione tutti i benefici possibili, soprattutto cinque anni in più di vita, verosimilmente in buone condizioni di salute.

Uno sguardo al passato, per comprendere meglio il presente

Il nostro metabolismo ha caratteristiche ereditate dai nostri predecessori. Per non rischiare di perpetuare continui buchi nell'acqua, dobbiamo persuaderci che il nostro organismo i chili li vuole mettere, non perdere, perché ciò che ha sempre patito, semmai, è stata la carenza di energia, non il suo eccesso.

Il DNA non è acqua

I bambini non nascono sotto i cavoli. Hanno una mamma ed un papà che hanno trasmesso loro il materiale genetico che a loro volta hanno ricevuto dai loro genitori. C'è un continuum temporale che procede ininterrotto dai primi uomini a noi: siamo quello che siamo sempre stati.

Il cervello che non ti aspetti

Presso l'ipotalamo di tutti gli esseri viventi ha sede il controllo degli eventi correlati all'assunzione o meno del cibo. Poiché si trova nella parte più antica del cervello, tutti gli animali dotati di un sistema nervoso centrale hanno lo stesso tipo di reazione all'assunzione o meno del cibo.

Un cervello per amico, e che amico.

La parte che governa gli effetti dell'assunzione di cibo, poco o tanto che sia, lo sta facendo da 350 milioni di anni magistralmente. Noi pensiamo che avendo cambiato le condizioni di gioco, lui debba adattarsi alle nuove regole. Ciò è impensabile. Noi dobbiamo adattarci alle sue.

Squadra vincente non si cambia. E nemmeno sistema di controllo.

Frigorifero, forno a microonde, prodotti pronti per essere scaldati e mangiati, ristoranti, supermercati: tutto farebbe pensare ad una nuova era per l'uomo, con una capacità di gestire il cibo proporzionale all'ingestione. Peccato che il nostro ipotalamo lavori con gli stessi criteri di sempre.

Siamo i più risparmiatori.

Probabilmente anche a causa della nostra scarsa attitudine all'approvvigionamento abbiamo scalato il vertice dei risparmiatori. Così, ora, non solo abbiamo il solito sistema di gestione ipercollaudato dell'energia, ma abbiamo anche un organismo risparmiatissimo.

Vediamo ci capirci, di capire come siamo fatti e come funzioniamo.

La mancanza di un libretto d'istruzioni impone la necessità di conoscerci al meglio, ma per far questo non possiamo limitarci a guardare il nostro presente, perché sarebbe una condotta miopia e fallimentare: dobbiamo davvero conoscerci ed è quello che faremo.

C'è posta per te, tanta, tantissima.

Il sistema di gestione energetica del nostro organismo si basa su principi risultati ottimali per 350 milioni di anni. Vale per ogni animale dotato di cervello e si basa sulla valutazione dell'energia in tempo reale: non quella che potremmo assumere in qualsiasi momento della giornata, ma unicamente quella assunta.

Che ci sia o che manchi, si sente.

Il risvolto pratico di avere un cervello che verifica in tempo reale lo stato energetico dell'organismo è che ad ogni pasto viene confortato circa la presenza di energia. Il conforto dura però il tempo che dura l'energia, poi riparte il timore che manchi e si inserisce il risparmio energetico.

Grasso che viene, grasso che... non va.

Il tessuto adiposo rappresenta la nostra banca energetica e come tale si comporta: è molto più facile depositare che non prelevare. E, in ogni caso, sia il deposito che il prelievo, avvengono su stimoli istantanei e non dopo computi condotti a termine giornata.

Pasto per pasto e non giorno per giorno

Pasti equilibrati consentono al sistema di controllo di bruciare tutta l'energia assunta senza metterne da parte neppure un po', garantendo il massimo stato di benessere per un tempo adeguatamente lungo da non entrare in modalità risparmio energetico.

La lepre carboidrato e la tartaruga proteina.

Dopo un pasto ricco di carboidrati e povero di proteine e grassi l'energia in più viene dirottata verso i depositi, e quella bruciabile al momento termina la sua azione in un paio d'ore inducendo il risparmio energetico per evitare di consumare il grasso. Bella fregatura.

Insulina: la fava che prende due piccioni.

L'insulina ha un compito preciso: liberare il circolo dal glucosio in eccesso. Il fatto che venga stoccato in depositi sotto forma di grasso ha rappresentato per milioni di anni uno dei motivi della sopravvivenza della vita sulla terra e non è lecito pensare che una cosa tanto complessa come il DNA cambi nel giro di poche generazioni.

L'altra faccia della medaglia

L'insulina prodotta in eccesso a causa dell'uso smodato di derivati ultraraffinati di cereali è causa di effetti negativi sufficienti per indurre una revisione del modo di interpretarli. Purtroppo nessuno lo dice, ma gli effetti parlano da soli. Un esempio? L'impennata del numero di diabetici nei paesi più sviluppati.

C'è caloria e caloria

L'idea che non importi cosa si mangi, ma quanto, ha generato l'equivoco che si possa dimagrire solo mangiando meno. Poiché, però, le calorie non sono tutte uguali, possiamo credere che si possa dimagrire badando a mangiare meglio senza dover per forza mangiare meno.

Se il DNA non è acqua, la cronobiologia mica scherza

A volte è solo questione di mancanza di conoscenza. Avere ben chiaro come si svolga l'attività del nostro metabolismo consente di adeguare meglio le nostre scelte alimentari, sia in termini di quali cibi scegliere, ma anche in termini di quando e come inserirli nel nostro menù.

Il mattino ha l'oro in bocca...

Lo studio della cronobiologia, ci insegna che il nostro metabolismo non funziona in modo piatto e uniforme nel corso delle ventiquattr'ore. Ci insegna anche che se i bruciatori non si accendono al mattino, restano spenti per un bel po'... il che è un vero peccato.

In buona sostanza...

In ciò si può sintetizzare una buona parte di quanto espresso finora: abbiamo un sistema di controllo che si è specializzato nel gestire ottimamente l'assenza di cibo, così risponde agli stessi segnali nello stesso modo, solo che le condizioni sono diverse e gli effetti lo sono ancor di più.

Noi siamo sempre quelli ma il cibo è differente.

Il cibo di oggi viene prodotto per essere venduto. Questo che potrebbe sembrare un'ovvietà nasconde un principio fondamentale: deve essere il più attraente possibile, pena restare relegato sugli scaffali. Non più sano né più saziante, solo ed esclusivamente più vendibile.

La carica dei carboidrati

Molte cose sono cambiate dal punto di vista dell'alimentazione, tra queste la quantità di carboidrati raffinati nella nostra dieta: in passato neppure esistevano, oggi ne sono la parte principale. Non vanno demonizzati, ma neppure possiamo continuarli a considerarli innocui.

Una nuova normalità

Normale non è sinonimo di corretto. Normale è semplicemente un concetto statistico che esprime il comportamento della massa. Per esempio il modo di mangiare attuale è considerato, ovviamente, normale, ma è quanto di più scorretto ci sia da che l'uomo è al mondo.

Noi contro la Food Industry: dilettanti allo sbaraglio.

Ovunque il marketing abbia posato il proprio sguardo capace, o rapace, il risultato non è mai stato vantaggioso per il "povero" consumatore. Del resto cosa si può pretendere da una condizione in cui già il solo termine dovrebbe metterci in guardia: consumatore...

Il cibo iperappetibile

Dovremmo rivedere la nostra concezione di progresso in campo alimentare: il cibo iperappetibile non è mai una scelta intelligente per la nostra salute. È realizzato per dare dipendenza già dal primo morso, senza nessun interesse per l'aspetto salutistico. Non a caso l'altro nome del cibo iperappetibile è cibo spazzatura.

Le cinque regole d'oro nutrizionali

1 - Colazione abbondante

La colazione è un pasto vero e proprio, non un suo parente povero. Ha la stessa dignità di un pranzo e di una cena e, come tale, necessita di essere pensato come tale, cioè in grande. Se non riusciremo a soddisfare questo precetto, non avremo grandi chance di dimagrire una volta per tutte.

2 - Carboidrati, proteine e grassi ad ogni pasto, colazione inclusa.

Carboidrati, proteine e grassi presenti ad ogni pasto garantiscono che l'energia assunta con il pasto sia sufficiente per più possibile, in modo che il metabolismo rimanga costantemente alto, non si cada in risparmio energetico e si consumi tutto ciò che si è mangiato.

Dove sono le mie proteine?

Per ovviare al rischio di trovarsi affamati a breve dopo un pasto e con una struttura impoverita dopo qualche mese di dieta, chiediamoci ad ogni pasto "Dove sono le mie proteine" e vedrete che non fatteremo ad assumerne la quantità sufficiente.

3 - Spuntini, sempre e con le stesse regole.

Gli spuntini sono utili sia come spezzafame, sia come indicatori di un livello energetico adeguato, che è l'elemento che determina più di ogni altro il mantenimento

del metabolismo ad un livello elevato. I bruciatori restano alti solo in presenza di un buon livello di carburante.

4 - Contenimento dei carboidrati

Una buona quota di carboidrati deve essere sempre presente ad ogni pasto, ma occorre essere coscienti del “doppio gioco” dei carboidrati raffinati: quando se ne mangia pochi, non ci si sazia, e quando se ne mangia a sufficienza per saziarsi, se ne paga le conseguenze.

5 - Tanta verdura, tanta frutta e tante fibre.

Frutta, verdura e cibi integrali rappresentano alimenti in grado di fornire grandi benefici alla nostra salute e, pertanto, andrebbero sempre privilegiati rispetto ai cibi raffinati. Frutta e verdura, inoltre, andrebbero ruotate il più possibile per assumerne... di tutti i colori.

Effetto delle fibre sul dimagrimento

Le fibre (frutta, verdura e cereali integrali) forniscono un aiuto sotto molti aspetti a chi si propone di perdere peso, attraverso una riduzione della componente calorica, una masticazione prolungata e un importante senso di ripienezza, segnali inequivocabili per l'organismo che può alzare i bruciatori.

Perché non la solita dieta ipocalorica?

Energia presente a lungo, ripienezza gastrica, buona masticazione, massa muscolare ben preservata... sono tutti segnali che possiamo stare tranquilli, così

mentre la leptina chiede di abbassare i bruciatori, tutti gli altri segnali chiedono di tenerli alti.

Il cerchio inizia a chiudersi.

Quando mangiamo secondo i principi che abbiamo elencato, noi non puntiamo ad eliminare direttamente le scorte, ma, in primo luogo, a bruciare tutta l'energia assunta fino all'ultimo e, in secondo luogo, ad evitare ogni forma di risparmio energetico. Tra breve vedremo nei dettagli come fare.

QUARTA PARTE: Finalmente la pratica

Bene, eccoci finalmente al clou del nostro percorso. A questo punto non dovrebbe essere difficile metter in pratica tutto quello che ci siamo detti finora. Tuttavia, visto che, se avessimo saputo da che parte iniziare non avremmo comprato questo libro, direi di non perderci proprio adesso in superflui giri di parole.

A seguire ecco uno schema che potrebbe rappresentare un buon modo per impostare i nostri pasti. Procediamo con ordine, iniziando con colazione e spuntini; dopo sarà il turno dei pasti principali. Un consiglio: se vuoi qualcosa che non hai mai avuto, devi essere pronto a fare qualcosa che non hai mai fatto.

Colazione



Esistono due possibilità di fondo. La prima fa riferimento alla **classica colazione continentale**, poco comune dalle nostre parti, ma molto frequente nei paesi stranieri. La seconda si basa sulla **tradizionale colazione italiana** con latte e biscotti o fette biscottate, con l'aggiunta di un po' di alimenti proteici.

Il consiglio è quello di **fare riferimento a come gli animali gestiscono il loro primo pasto**, ovvero badando più a garantirsi la maggior energia possibile, piuttosto che lesinandola. Che si scelga, pertanto, una colazione salata oppure una dolce, l'importante è che la componente proteica non manchi mai.

Colazioni Su base dolce

La colazione su base dolce si basa su una classica colazione italiana alla quale si aggiungerà una parte proteica e lipidica salata. Per esempio: 200 grammi di latte parzialmente scremato e 20 grammi di biscotti, cereali, pane integrale oppure due fette biscottate con un po' marmellata, ai quali può aggiungere:

1 uovo;

oppure mezza mozzarella light;

oppure 20 g di mozzarella e 20 g di bresaola;

oppure 120 g di fiocchi di formaggio;

oppure 40 g di ricotta vaccina e 30 g di bresaola;

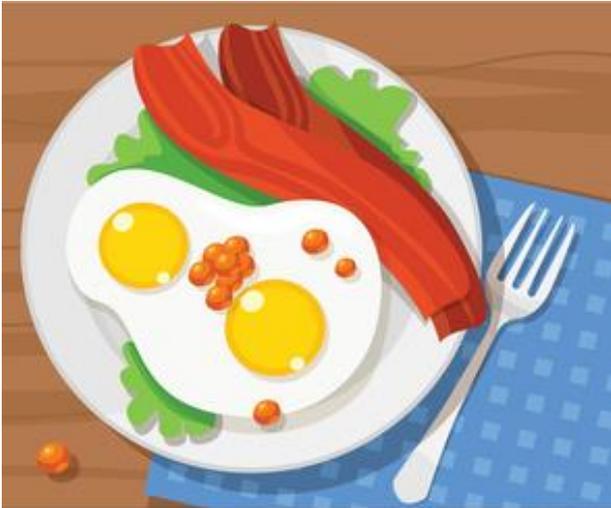
oppure 30 g di bresaola e 30 g di formaggio spalmabile light;

oppure una sottiletta e 30 g di prosciutto privato del grasso evidente;

o ancora 40 g di Bresaola e un paio di Noci.

Un'altra possibilità potrebbe essere rappresentata da una confezione di 170 g di Yogurt greco zero grassi per la parte proteica, venti grammi di biscotti, di cereali, di pane integrale oppure due fette biscottate con un po' marmellata per la componente glucidica e un paio di Noci, per la componente lipidica.

Colazioni su base salata



Se ci sentissimo pronti per un nuovo tipo di colazione o se già l'avessimo provata, una possibilità interessante potrebbe essere rappresentata dalla colazione salata: la fanno in tutto il mondo e sicuramente possiamo provarla anche noi. L'importante è che vi **siano tutte e tre le componenti**: carboidrati, proteine e grassi.

Per la **componente glucidica**, potrebbe essere una buona idea una bella macedonia con un paio di frutti, oppure un panino integrale (60 grammi), ottimo soprattutto dal punto di vista logistico, visto la necessità di un supporto per le proteine. si potrebbe anche optare per un frutto e un paio di fette di pane integrale.

Come per i pasti ovviamente la frutta potrebbe anche essere assunta sotto forma di spremuta, che però sconsigliamo perché in questo modo ci perderemmo le fibre. Per quel che riguarda la **componente proteica e lipidica**, le possibilità sono più o meno quelle viste precedentemente, ma con qualche ritocco alle quantità:

100 g di mozzarella light;

oppure 35 g di mozzarella e 35 g di bresaola;

oppure 180 g di fiocchi di formaggio;

oppure 50 g di ricotta vaccina e 50 g di bresaola;

oppure 75 g di prosciutto privato del grasso evidente;

oppure 50 g di bresaola e 50 g di formaggio spalmabile light;

oppure una sottileta e 50 g di prosciutto privato del grasso evidente;

o ancora 60 g di Bresaola e tre Noci.

Sicuramente con una colazione simile la fame se ne starà lontana a lungo e **il nostro metabolismo si alzerà ben più che di qualche tacca** per consentirci di arrivare sicuramente oltre metà mattina, ovvero quando ad attenderci ci sarà lo spuntino del mattino.

Spuntini

Per realizzare un valido spezzafame in grado di impedire all'organismo di entrare in modalità power saving, con tutto quel che ne consegue, basta comportandosi come per una **colazione ottimale, solo con dosi minori**. Ci sono alimenti che si prestano come spuntini già **da soli** per esempio:

200 g di latte parzialmente scremato

250 g di yogurt magro



Un'altra possibilità è rappresentata dalla realizzazione dello spuntino aggiungendo una ad una tutte e tre le componenti necessarie, partendo da una **fonte di carboidrati**, che verrà abbinata ad una delle fonti di proteine e grassi riportate successivamente. Per esempio si può partire con:

1 slice di fette wasa

100 g di frutta di stagione o di spremuta di agrumi

10 g di fette biscottate con 5 g di marmellata

20 g di pane carré possibilmente integrale

2 cracker

e proseguire con una **fonte di proteine e grassi**, che sono tantissime e sono le stesse che sono indicate per la realizzazione delle colazioni salate (ovviamente sono meno corpose perché si sta parlando di spuntini e non di un pasto fondamentale quale la colazione):

30 g di mozzarella light

60 g di fiocchi di formaggio

20 g di ricotta e 15 g di bresaola

25 g di prosciutto crudo privato del grasso evidente;

15 g di bresaola e 15 g di formaggio spalmabile;

20 g di Bresaola e una noce.

Se non fosse possibile realizzare uno spuntino perfettamente bilanciato, per **tenere alto il livello dei bruciatori, possono essere considerati ottimi spuntini anche**: 200 g di frutta fresca e 20 g di frutta secca oppure 20 g di pane integrale con un cucchiaino abbondante di olio extravergine di oliva.

Come nel caso delle colazioni, si tratta di idee che servono più a tracciare una linea di condotta che ad offrire un menù. Imparare a gestire la propria alimentazione rappresenta un'end point molto più stimolante che seguire un dettato nutrizionale: una quota di carboidrati, una quota di proteine ed una quota di grassi ad ogni pasto.

Pranzo e cena

I pasti principali devono essere concepiti ricordando il concetto che **ogni pasto condiziona il successivo**. Un pranzo scarso determinerà un periodo di risparmio energetico con conseguente senso di affaticamento e maggior deposito energetico al momento del pasto successivo.



Per riuscire a gestire i propri pasti in modo ideale, occorre avere chiaro un principio fondamentale: **reperire i carboidrati non è mai un problema**, perché un po' di pane, una porzione adeguata di pasta o riso, possibilmente integrali, e soprattutto frutta, li troveremo sempre e senza grande fatica.

È delle proteine che ci dobbiamo preoccupare perché sono quelle che è più facile perdere di vista, un po' perché i primi, spesso, tendono a rubare la scena dal punto di vista del gusto, un po' perché spesso, dopo un "piattone di pasta" non rimane molta voglia d'altro. **Una griglia potrebbe essere d'aiuto.**

Come appare evidente, la carne rossa è notevolmente ridotta a favore di quella bianca, del pesce e dei legumi, **secondo quelle che sono le indicazioni più recenti dell'Organizzazione Mondiale della Sanità**, per garantire non solo un peso adeguato ma anche e soprattutto il miglior stato di salute possibile.

	Pranzo	Cena
Lunedì	Bresaola	Pesce magro
Martedì	Salmone affumicato	Legumi
Mercoledì	Formaggio magro	Pesce magro
Giovedì	Tonno, anche in scatola	Petto di pollo
Venerdì	Uova	Pesce magro
Sabato	Salmone affumicato	Legumi
Domenica	Hamburger di soia	Vitello

Ad ogni secondo, andrà abbinata un po' di primo oppure un po' di pane, come detto integrali, verdura senza limiti e una porzione di frutta. Un buon cucchiaino di olio extravergine d'oliva, poi, sarà utile sia per condire adeguatamente la verdura, sia per il suo alto valore anti ossidante.

Le quantità

Se avete compreso il discorso fatto finora, avrete inteso che **le quantità potrebbero anche non essere determinanti**, poiché a fare la differenza non sarebbe tanto la restrizione calorica, quanto la corretta distribuzione dei pasti. Esistono tre possibilità per cercare di avere un'idea di quanto debbano essere le porzioni.

Il primo metodo è quello della **ripartizione del piatto in tre parti**. Una parte andrà destinata alle proteine, una parte ai carboidrati ed una alle verdure. A tali alimenti aggiungeremo un po' d'olio di oliva, oppure un po' di frutta secca, per rendere il pasto realmente completo.

Anche il secondo metodo è un metodo visivo, ma, rispetto al precedente, presenta un elemento più personale: la propria mano. **Un palmo di proteine, un pugno di carboidrati e un pollice di frutta secca**. Nella sua elementarità, questa formula rappresenta una modalità veramente semplice oltre che efficace.

Un terzo metodo può risultare a prima vista un po' più impegnativo ma solo in parte e fa riferimento al principio di garantire **un grammo di proteine per ogni chilo di peso**. Stando a questo principio, una persona di sessanta chili di peso necessiterebbe di sessanta grammi di proteine.

È importante osservare che la quantità di proteine presenti in un alimento prevalentemente proteico non coincide con il peso di quello stesso alimento. Per esempio sessanta grammi di bresaola ne contengono “solo” una ventina. Per intenderci **una decina di grammi di proteine possono essere reperite in:**

30 grammi di Bresaola;

35 grammi di Salmone affumicato;

40 grammi di Tonno al naturale;

50 grammi di Mozzarella light o altro formaggio magro;

50 grammi di Petto di pollo o di Vitello;

70 grammi di Pesce magro;

75 grammi di Hamburger di soia;

dai 100 ai 150 grammi di Legumi freschi;

un Uovo.

Per la quota di carboidrati, a seconda delle proprie abitudini, potrebbe andare bene **un panino o un piatto di cereali integrali di una cinquantina di grammi più una comune porzione di frutta. Verdura**, ovviamente, a volontà e un **buon cucchiaino d'olio extra vergine d'oliva oppure qualche noce**, dal grande valore antiossidante.

Evidentemente, quello proposto non può che essere un **suggerimento da applicare con senno e accortezza**, consapevoli che non possa esistere un sistema che non necessiti di un adeguamento "sul campo", **in base alla sensibilità personale ma anche agli effetti della nuova alimentazione.**

QUINTA PARTE: Conclusioni

Decidere di mettere a posto il proprio peso può rappresentare un ottimo presupposto per mettere ordine nella propria vita. Per questo motivo, ho preferito motivare ogni indicazione, così da creare più consapevolezza circa il loro significato, il che potrebbe fare la differenza a lunga scadenza.

È evidente che limitarsi a mangiare correttamente per pesare il giusto non escluda che si possa cercare di migliorare la propria salute anche attraverso la ricerca di cibi più salutari, una sana attività fisica, il contenimento dello stress ed un sonno ristoratore. Diciamo che il primo passo è fatto ed è passo tutt'altro che da poco.

Mi auguro che questa lettura sia stata piacevole ma soprattutto portatrice di cambiamenti, sia nel modo di nutrirsi che in termini di forma fisica e che questi cambiamenti durino per sempre. Se così fosse, riterrei raggiunto il mio obiettivo e saremo pertanto in due ad essere felici.

Un saluto e se vi va contattatemi pure su www.antonioalice.com: sarò ben lieto di continuare amabilmente questa chiacchierata.