

# Controllare il peso attivando il metabolismo



a cura del  
**Dott.  
Attilio Speciani**

  
[www.eurosalus.com](http://www.eurosalus.com)

# Controllare il peso attivando il metabolismo

## 1. LA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE

Negli anni passati sono state proposte piramidi alimentari che avrebbero dovuto aiutare a perdere massa grassa e a prevenire l'obesità. La maggior parte di queste, rivalutate con il senno di oggi, erano condizionate da un vero eccesso di carboidrati, spesso senza alcuna distinzione tra quelli raffinati e quelli integrali. Negli ultimi anni finalmente, visto il fallimento delle vecchie piramidi e grazie a nuove ricerche sull'importanza dei "segnali" per attivare il metabolismo, ogni singolo pasto (prima colazione compresa) è proposto con una composizione bilanciata tra carboidrati, proteine, frutta e verdura. Nella pratica, ognuno di questi tre tipi di alimenti deve rappresentare un volume di circa 1/3 del piatto. Inoltre, dopo anni di condanna, viene ridato valore alle proteine, nella giusta quantità di circa 1 grammo per chilo di peso. Carboidrati raffinati, gusto dolce e assenza di proteine dai pasti sono tra i segnali più potenti per alterare il metabolismo degli zuccheri e facilitare l'aumento di peso.



## 2. DIETE IPOCALORICHE?

La storia dell'umanità insegna che nelle popolazioni che mangiano meno (e si muovono di più) è raro trovare persone obese o diabetiche. Questo ha erroneamente portato la scienza a ritenere, negli anni passati, che le diete ipocaloriche potessero risolvere il problema del sovrappeso e dell'obesità che colpisce in modo sempre più ampio la popolazione mondiale.

La realtà dei fatti documenta però ogni giorno che quando una persona in sovrappeso inizia a mangiare meno, affidandosi a diete ipocaloriche, da un lato perde peso (spesso più muscolo che grasso) ma dall'altro lo recupera in brevissimo tempo appena cessa il rigoroso controllo alimentare. In modo ancora più preoccupante inoltre, in molte persone si vede un'iniziale perdita di peso, seguita però da un graduale, lento e inesorabile recupero dei chili perduti nonostante la prosecuzione della dieta ipocalorica (fatto dovuto all'abbassamento del metabolismo provocato dalla stessa riduzione calorica).





### 3. IL FALLIMENTO A LUNGO TERMINE DEL SOLO CONTROLLO CALORICO

Le analisi scientifiche hanno documentato che la percentuale di persone in grado di mantenere per almeno due anni la perdita di peso ottenuta con una dieta ipocalorica è al massimo dell'1-2% mentre già nel volgere di un anno, quasi l'80% delle persone "a dieta" ha ripreso (a volte con gli interessi) il peso precedente. Questo ci conferma che una dieta ipocalorica prolungata non può essere la soluzione del problema "obesità". È indispensabile capire quali segnali inviare ai centri di regolazione della fame, del metabolismo e anche ai centri della motivazione psicologica. Alcuni studi molto recenti segnalano ad esempio che un brevissimo periodo di forte riduzione calorica (non superiore alle 18-20 ore), può lanciare un deciso segnale all'organismo, stimolando specificamente il consumo di grasso. Proseguire invece una dieta ipocalorica per lungo tempo significa mandare all'organismo un segnale di povertà e di scarsità alimentare, a fronte delle quali ogni organismo mette in moto strumenti di difesa dalla "carestia", cercando di accumulare grasso anche dopo avere introdotto ridotte quantità di calorie. La qualità dei cibi, la loro integralità, gli orari in cui mangiare, il modo in cui combinare i piatti, il controllo dei segnali di pericolo e di quelli infiammatori sono tutti nuovi fattori che si possono imparare a gestire per recuperare il benessere. Qualcosa, finalmente, sta cambiando.

## 4. DIETE DI SEGNALE

Gli studi più recenti sul metabolismo hanno spiegato che l'intero organismo risponde sempre a stimoli e segnali che non sono più solo la quantità di calorie, ma molti altri, come l'infiammazione, il rapporto tra i diversi alimenti nello stesso piatto, l'orario di assunzione del cibo, lo stato emotivo e tanti altri fattori. Due persone simili, mangiando la stessa quantità di calorie in una giornata, potrebbero avere risposte opposte riguardo ai diversi segnali ricevuti. Una persona che introduca 1.200 calorie (come in una classica dieta ipocalorica), mangiandole tutte insieme in un piatto composto di carboidrati, solo per la cena, potrebbe probabilmente accumulare grasso. La stessa persona, mangiando un pasto di 1.000 calorie, ben bilanciate tra proteine, carboidrati integrali e frutta durante la prima colazione, e aggiungendo altre 500 o 600 calorie per il pranzo o la cena (usando perciò anche più calorie di quelle previste), sempre mantenendo bilanciati i rapporti tra gli alimenti, riceverebbe invece un segnale di attivazione metabolica, e se avesse grasso in eccesso lo consumerebbe, senza patire la fame. Gestendo in modo intelligente segnali metabolici, situazioni di allarme per l'organismo, orari dei pasti, infiammazione e molti altri "messaggi", si può finalmente conquistare e mantenere la forma, in modo molto più incisivo che attraverso il solo conteggio delle calorie.





## 5. INFIAMMAZIONE, IPERGLICEMIA E SEGNALI DI ALLARME

L'infiammazione da cibo, cioè la produzione di sostanze infiammatorie connesse con l'assunzione di alcuni alimenti (per alcuni i latticini, per altri i lieviti, per altri ancora il glutine e così via), è una esperienza comune che viene spesso riferita dalle persone che dopo avere mangiato alcuni cibi si sentono "infiammati". Si tratta di un segnale di pericolo per l'organismo, che influisce direttamente sul metabolismo degli zuccheri e sull'accumulo del grasso oltre che sul sistema immunitario: tra le sostanze infiammatorie, alcune (come BAAF e PAF, misurabili con un test sull'infiammazione da cibo come Recaller e BioMarkers) riducono la sensibilità insulinica e favoriscono l'innalzamento della glicemia e l'accumulo di massa grassa.

L'infiammazione rappresenta per l'organismo un segnale di allarme, esattamente come la mancanza di sonno o lo stress prolungato, da cui gli esseri umani hanno imparato a difendersi modificando il metabolismo e accumulando scorte.

Controllare l'infiammazione attraverso l'alimentazione aiuta a regolare il metabolismo e a mantenere la propria forma fisica.



## 6. ZUCCHERO E DOLCIFICANTI PER INGRASSARE

Il sapore dolce rappresenta per ogni essere umano, da centinaia di migliaia di anni, un segnale potente di “ricchezza di calorie” e uno stimolo per spingere l’organismo a farne scorta, inducendo una fame reattiva che compare pochi minuti dopo averne mangiato, sia che si tratti di zucchero di canna sia che si usino miele, fruttosio o altri zuccheri.

Il gusto dolce, anche se dovuto a dolcificanti ipocalorici o “a zero calorie”, non ne apporta magari nessuna in quel pasto, ma come ricerche recenti hanno dimostrato, fa sì che nel pasto successivo l’organismo si riprenda quello che gli spettava, talvolta con gli interessi (facilitando l’ingrassamento).

È un destino scritto sin dal paleolitico in cromosomi che sono presenti anche oggi in ogni persona. Chi vuole ridurre il peso corporeo riducendo la massa grassa può gustarsi un dolce sano e ben fatto solo in qualche momento di “sgarro” gioioso, imparando prima a ridurre e poi a eliminare l’uso di qualsiasi dolcificazione.

## 7. IL DOLCE, IL GRASSO E LA FAME

Quando si mangia o si beve qualcosa di dolce (bibite incluse), o si mangia un cibo molto grasso, un meccanismo presente in ogni uomo, dal paleolitico a oggi, stimola attraverso la fame, la ricerca di altro zucchero o di altri cibi grassi. I cromosomi del paleolitico, identici a quelli dell'uomo odierno, inducono a sfruttare tutta la densità energetica di questi alimenti, trasformando in grasso le calorie introdotte e stimolandone un'assunzione ripetuta e frequente, per difendersi da una possibile futura mancanza di cibo. Sono alimenti che stimolano una fame crescente per altri cibi simili a quelli appena mangiati (come sa chiunque si sieda davanti alla TV con un pacchetto di biscotti). Per dimagrire quindi, cibi molto grassi e dolci vanno allora gustati con piacere e in compagnia scegliendo con cura le poche occasioni in cui farlo.

## 8. LA PRIMA COLAZIONE E L'ESERCIZIO FISICO

La prima colazione del mattino è da sempre uno dei fondamentali stimoli del metabolismo e consente di attivare il consumo delle calorie inutili. Va fatta entro un'ora dal risveglio e deve contenere la giusta quantità di proteine. Di mattina, invece, l'italiano medio consuma di solito una quantità risibile di proteine. Affiancando ad esempio ai cereali o al pane integrale la giusta quantità di uova, semi oleosi, crêpes, yogurt, prosciutto o ricotta, si migliora la sensibilità insulinica e si evitano i cali di energia e le fami della tarda mattina che sono una garanzia di successivo innalzamento glicemico e di conseguente accumulo di grasso.

Camminare a passo sostenuto, usare il meno possibile l'auto o i mezzi pubblici, fare le scale di casa e scendere qualche fermata prima dal tram, sono tutti strumenti efficaci e utili per ridurre la sedentarietà e generare salute.



## 9. ALCUNI TRUCCHI PER DIMAGRIRE

Sonno e riposo consentono di dimagrire: si può sognare di perdere peso e ritrovarsi davvero più magri al risveglio. La mancanza di sonno è un segnale di allarme che facilita l'ingrassamento, mentre il giusto riposo notturno riequilibra molti aspetti metabolici. La masticazione prolungata consente di attivare meccanismi che facilitano il consumo delle calorie accumulate sotto forma di scorta di grasso e migliorano quindi il benessere. Le posate si chiamano così perché vanno "posate" tra un boccone e l'altro... Quando si ha fame, si potrebbe avere sete (i centri nervosi che si occupano di fame e sete sono vicinissimi tra loro). Prima di buttarsi sul cibo, si può bere un'abbondante bicchiere d'acqua, che in molti casi fa sparire insieme sete e fame. Se poi la fame persiste, ci si pensa... Mantenere la cottura dei carboidrati e delle verdure sempre un po' "al dente"; la cottura prolungata trasforma i carboidrati rendendoli molto più assorbibili e facilitano la loro rapida trasformazione in glucosio e quindi successivamente in grasso.





## 10. MOVIMENTO

La chiave di un dimagrimento corretto e duraturo si basa su un cambiamento dello stile di vita che riduca la sedentarietà e porti ad aumentare l'attività fisica. Lo scopo di questa scelta è ottenere la perdita di tessuto adiposo superfluo e allo stesso tempo incrementare l'attività del metabolismo. Il movimento regolare (che cioè diventa una sana abitudine vitale) fa consumare a scopo energetico i grassi di riserva e produrre nuova massa magra (sono parametri valutabili in farmacia con una bilancia impedenziometrica). Una simbiosi perfetta per riacquistare nuove forme e mantenerle con facilità. L'attività fisica inoltre, migliora e stabilizza l'umore, aiutando a migliorare il rapporto con il cibo e con la bilancia.

In genere il livello adeguato di movimento si ottiene praticando un'attività aerobica (nuoto, camminata, bicicletta, corsa) per circa 3 ore settimanali (pari a circa 30 minuti al giorno), che equivalgono a circa 10.000 passi al giorno. Anche abituarsi a non prendere l'ascensore e fare piccoli spostamenti a piedi può essere di aiuto nel ridurre la sedentarietà. È anche possibile attivare "il segnale del cacciatore", da inviare all'organismo per stimolare il consumo di grasso. Come probabilmente facevano nel Paleolitico i comuni antenati cacciatori, alternare brevi momenti di sforzo intenso (20-30 secondi) a brevi momenti di camminata (altri 30-40 secondi) può portare a stimolare il consumo di grasso con solo 15-20 minuti di attività fisica giornaliera. Una possibile soluzione per chi ha poco tempo, che impedisce a chiunque di trovare scuse.

## 11. COME USARE LE BILANCE

Conoscere il proprio peso è un utile strumento di monitoraggio nel tempo per il proprio stato di salute. Tuttavia, a parità di peso, il corpo può cambiare forme e taglie in accordo con la diversa composizione in tessuto adiposo e massa muscolare. Un chilo di grasso occupa molto più volume di un chilo di muscolo e, a parità di peso, chi ha più muscolo e meno grasso è più sano e usa pantaloni e gonne di taglia inferiore. Con l'aiuto del farmacista, attraverso l'uso di specifiche bilance impedenziometriche, questi parametri possono essere valutati con facilità e fornire a tutti utili informazioni sullo stato di forma. Il principio su cui operano queste bilance è l'impedenziometria, cioè la capacità che ha il corpo di condurre la corrente elettrica. Il muscolo che è ricco d'acqua (per il 70-75%) è un buon conduttore, mentre il tessuto adiposo è isolante e si oppone al passaggio di corrente. Salendo sulla bilancia, il corpo è attraversato da un impercettibile segnale elettrico. Attraverso un particolare calcolo, che si basa sulla media standard della popolazione e integra peso, altezza, sesso, età e livello di attività fisica, i parametri fisici misurati dalla bilancia vengono tradotti in massa magra, idratazione e massa grassa. Un corretto dimagrimento comporta una perdita di peso che dovrebbe avvenire prevalentemente in termini di calo della massa grassa, favorendo con i giusti segnali metabolici e con il controllo dell'infiammazione la crescita della massa muscolare.



## 12. COME USARE IL CENTIMETRO

Il fatto che il grasso in eccesso si localizzi nei “posti sbagliati” è l’elemento estetico che più disturba soprattutto le donne. C’è anche una precisa correlazione tra lo stato generale di salute e il deposito a livello della circonferenza addominale. Quanto più aumenta il giro vita, tanto più cresce il grasso viscerale, cui è associato maggiore rischio cardiovascolare e di diabete. Con un semplice metro da sarta, non elastico, questo valore può essere monitorato con facilità, anche a casa propria. Il nastro va posizionato a livello della vita, secondo un piano orizzontale parallelo al pavimento. La vita rappresenta la parte più stretta dell’addome e normalmente si trova sopra alla parte superiore del bordo laterale della cresta iliaca (sopra l’anca). Nel caso tale zona non fosse ben evidente, la misura va presa all’altezza dell’ombelico. Si tratta di un metodo indiretto ma pratico, economico e dotato di una discreta attendibilità per seguire l’andamento di un percorso di salute.

Donne		Uomini	
cm	rischio	cm	rischio
minore di 80	nessuno	minore di 94	nessuno
da 80 a 88	lievemente aumentato	da 94 a 102	lievemente aumentato
maggiore di 88	notevolmente aumentato	maggiore di 102	notevolmente aumentato

Questi sono i valori di riferimento, diversi per uomo e donna, che indicano i valori di riferimento della circonferenza vita, che sarebbe opportuno non superare.

## 13. GLI ESAMI CHE AIUTANO A FARE LE SCELTE GIUSTE

Le strategie per conquistare la forma e facilitare la perdita di massa grassa richiedono anche la precisazione di alcuni esami ematici, che aiutano a capire se nell'organismo ci sono segnali di pericolo (come quelli infiammatori) o alterazioni metaboliche che spingono l'organismo ad accumulare grasso. Con il proprio medico si possono definire i valori da studiare, ma le farmacie più attente possono oggi fornire in tempo reale dei servizi di supporto che aiutano a fare le scelte giuste. Attraverso il profilo "lipidico" ad esempio, si possono conoscere gli aspetti più classici, come i valori di Colesterolo HDL (spia dell'attività fisica) e i valori di glicemia e trigliceridi (spesso li ha alti chi mangia tardi, di sera, un eccesso di carboidrati). Il profilo "generale" associa poi anche la misura delle proteine del plasma, che sono uno specchio fedele della giusta introduzione di proteine nell'alimentazione. Per ora, il livello d'infiammazione è indicato dal BAFF e dal PAF, citochine che esprimono una possibile reazione ad alimenti e rappresentano per l'organismo dei segnali di pericolo. Vengono misurati attraverso test sull'infiammazione da cibo come Recaller e BioMarkers, i cui risultati indicano anche come scegliere i cibi, in relazione al profilo alimentare individuale, per migliorare la sensibilità insulinica e rendere più efficaci i cambiamenti alimentari necessari per il corretto dimagrimento.

## 14. CHE COSA FARE IN PRATICA

Le indicazioni che portano al dimagrimento e al mantenimento durevole del benessere e della forma fisica, sono quelle che portano al cambiamento dello stile di vita. I segnali più importanti arrivano dalla qualità dei cibi (integrali), dal movimento fisico, dalla riduzione e poi dall'eliminazione della dolcificazione quotidiana, dal controllo della infiammazione da cibo e dalla corretta utilizzazione in ogni singolo piatto della giusta quantità di proteine.

In pratica, quindi:

- ✓ Associare sempre carboidrati e proteine nello stesso pasto.
- ✓ Scegliere, quando possibile, cibi a basso indice glicemico.
- ✓ Utilizzare in prevalenza carboidrati integrali e ricchi in fibra.
- ✓ Ridurre e se possibile eliminare gli zuccheri semplici e la dolcificazione.
- ✓ Praticare attività fisica con regolarità per aumentare la sensibilità insulinica.
- ✓ Distribuire i pasti di ogni giornata in modo tale che la prima colazione sia il pasto più ricco, mentre pranzo e cena vadano successivamente a ridursi in quantità.
- ✓ Assaporare e masticare a lungo i cibi prima di deglutirli: annusare le preparazioni alimentari prima di portarle alla bocca e assaporarle e gustarle mentre le si mastica induce forti segnali di sazietà.
- ✓ Controllare i segnali infiammatori, come quelli delle reazioni agli alimenti, mangiando quei cibi "a rotazione" per recuperare tolleranza alimentare.
- ✓ Mantenere sempre un buon apporto di verdura in ogni pasto.
- ✓ Bere molta acqua.
- ✓ Mangiare la giusta quantità ai tre pasti, per meglio sfruttare l'azione di scioglimento del grasso che si attiva tre ore dopo l'introduzione alimentare. Nelle prime fasi di cambiamento dietetico può essere utile l'uso di snack o spezza fame, meglio se con un corretto bilanciamento tra carboidrati e proteine.



## 15. DIVIDERE IN TRE IL PIATTO E AUMENTARE IL CONTENUTO DI FIBRA

Per molti anni lo studio del metabolismo si è concentrato sull'importanza della quantità di calorie da introdurre nell'organismo. Solo pochi ricercatori hanno evidenziato quanto fosse importante, invece, scegliere il momento giusto della giornata per assumere certi cibi. Uno studio pubblicato sul *Journal of Nutrition* nel giugno 2014 ha chiarito una volta per tutte che il migliore effetto di stimolo del metabolismo si ottiene distribuendo le proteine della giornata in modo equilibrato e corretto in tutti e tre i pasti della giornata. Le diete di segnale suggeriscono che si utilizzi in ognuno dei tre pasti una quantità ben coordinata di proteine, carboidrati, frutta e verdura. Nelle nostre indicazioni, questo rapporto è legato a una quantità di circa un terzo per ciascuno dei gruppi considerati.

Alterando questi rapporti, si genera resistenza insulinica, che facilita ingrassamento, diabete, obesità e altre malattie metaboliche o cardiovascolari. L'eccesso relativo di carboidrati rappresenta un "segnale di allarme" simile a quello dell'infiammazione da cibo, che stimola nello stesso modo l'accumulo di grasso. L'OMS indica in 0,9 - 1,0 g di proteine per chilo di peso, la quantità di proteine necessaria a una persona normale in una giornata qualsiasi. Una persona di 70 kg deve mangiare circa 70 g di proteine in una giornata, ed è quindi utile che queste siano distribuite in modo simmetrico, con 25 g al mattino, 25 g al pomeriggio e infine 20-25 g alla sera (bilanciando il piatto con volumi simili di carboidrati complessi e di verdura).



## 16. QUANTE PROTEINE NEL PIATTO?

Una persona sana del peso di 70 chili che voglia perdere massa grassa, ha la necessità di mangiare 65-70 g di proteine durante una intera giornata. Un pezzo di pesce (o una fetta di tacchino) del peso di circa 100 grammi contiene circa 18-20 g di proteine. Questa persona dovrebbe mangiare all'incirca 3 fette di pesce per poter raggiungere la quantità necessaria, oppure due etti di formaggio grana (33 g per 100 g), 400 grammi di stracchino (18 grammi per 100 g) o tre bistecche da 100 g l'una (22 g per 100 g). Si tratta di una quantità che non può e non deve essere utilizzata solo in un pasto (come fa a cena la maggior parte degli italiani), ma distribuita durante l'intera giornata, possibilmente integrando altri cibi ricchi di proteine come cereali integrali, uova e semi oleosi fin dall'inizio della giornata, nella giusta quantità e valorizzando anche le proteine vegetali.



## 17. INDICE GLICEMICO E SEGNALI

Ci sono cibi a basso indice glicemico, come cereali integrali, alcuni frutti, quasi tutte le verdure, pane e pasta integrale e soprattutto i legumi, che evitano di fare schizzare verso l'alto la glicemia. A volte basta sostituire gli alimenti ad alto indice glicemico, come pane bianco, zucchero, dolci industriali e cereali raffinati con i rispettivi cibi integrali, per stimolare il metabolismo, controllare l'innalzamento della glicemia e attivare un maggiore consumo di grassi. Generalmente la frutta non determina sbalzi glicemici, anche se alcune persone, per reattività individuale, la devono usare con maggiore cautela. L'organismo risponde quindi a segnali semplici che possono essere attivati e preservati con le giuste scelte alimentari, per mantenere in equilibrio le oscillazioni zuccherine.



## 18. INTEGRATORI E SEGNALI

Nessun integratore o farmaco potrà sostituirsi al cambio dello stile di vita. Si dimagrisce attraverso una corretta attività fisica e attraverso le scelte alimentari che abbiamo tratteggiato in questo volume. Molti integratori però possono aiutare a controllare i segnali di pericolo dati dall'infiammazione e mettere l'organismo in grado di usare al meglio le proprie risorse e sfruttare al meglio l'effetto dei cambiamenti alimentari introdotti. Ad esempio si possono utilizzare in cucina spezie utilizzate già da secoli per la loro capacità di normalizzare la glicemia, come la Cannella o la Curcuma. Si possono affiancare alla dieta, integratori a base di Cromo, di Zinco, di Magnesio e di Omega 3 (Olio di Perilla, Olio di Ribes, Oli di pesce) noti per la loro azione di miglioramento della sensibilità insulinica e per il loro effetto di riduzione dell'infiammazione. Altri integratori, a base di Inositolo (che pure migliora la sensibilità insulinica), agiscono da secondo messaggero nella regolazione fine del metabolismo. Medico e farmacista sono al fianco di ogni paziente per suggerire eventualmente le scelte più utili e più efficaci.

Per approfondimenti su come e dove eseguire il test per la misurazione dell'inflammation da cibo e la definizione del profilo alimentare:

✓ **RECALLER**

[www.recallerprogram.com](http://www.recallerprogram.com)

✓ **BIOMARKERS TEST**

[www.biomarkers.it](http://www.biomarkers.it)

A cura del:  
**Dott. Attilio Speciani**

