ALIMENTAZIONE: "il cibo è come un farmaco" (Barry Sears)

Lo sosteneva Barry Sears, l'inventore della DIETA A ZONA, quando propose con successo il nuovo modello di alimentazione chiamata appunto "Zona 40-30-30", lo dicono i fatti, lo precisa un interessantissimo articolo apparso in questi giorni nella rivista scientifica dell'azienda di integrazione Ethic Sport: tutto ciò che mangiamo provoca nel nostro organismo una reazione metabolica, alla stessa maniera di quando assumiamo un farmaco. Ad esempio se ho la febbre alta, prendo acido acetil salicitico (Aspirina) o paracetamolo (Tachipirina) e mi aspetto che la temperatura si abbassi, allo stesso modo se mangio un dolce debbo aspettarmi che salga la mia glicemia ematica (gli zuccheri nel sangue) ma questo del resto scatena altre reazioni a catena. Quando si parla di alimentazione umana, il concetto di caloria è relativo, sebbene molto radicato.

Se l'organismo umano rispondesse in modo “matematico” alle calorie introdotte, accadrebbe che chi mangia tanto ingrasserebbe e chi mangia poco no. Ma è evidente che il corpo umano non funziona esattamente così, essendoci persone che non ingrassano, sebbene mangino più di altre che, pur ingrassando, mangiano meno. A cosa è dovuto tutto ciò?

La risposta è che gli individui hanno una diversa risposta metabolica all'assunzione dei nutrienti.

Anche il peso che indica la bilancia è un parametro che deve essere letto con attenzione, perché ci dice quanto pesiamo ma non la composizione corporea che determina questo peso: solo considerando questo nuovo parametro (la composizione corporea appunto) sapremo se, nel dimagrimento, stiamo bruciando grassi e non massa magra, e se, nella ricerca della massa muscolare, stiamo costruendo muscoli e non riserve di grasso.

E' proprio per questo che noi nei nostri Studi di Consulenza A&G quando si tratta di verificare il peso forma, eseguiamo due esami contemporaneamente, quello della plicometria (misurazione grasso cutaneo) e solo dopo anche quello del controllo del peso sulla bilancia digitale, analisi congiunte che ci consentono a quel punto di poter valutare volta per volta di cos'è costituito il nostro corpo: quanto grasso, quanto muscolo, quanta acqua. Nel diagramma che vi mostriamo qui di seguito, riportiamo invece l'influenza dell'attività fisica sul consumo dei substrati energetici (quando i grassi, quando gli zuccheri, quando le due componenti combinate), in base all'intensità dello sforzo sostenuto.Perché infatti in base a quanto batte il nostro cuore (o comunque a quale livello di fatica siamo sottoposti) diversa sarà la risposta ormonale e il consmo di grassi, zuccheri, o addirittura se "in crisi di fame" la deplezione delle proteine muscolari. In questo complesso equilibrio, gli ormoni giocano un ruolo fondamentale perché alcuni di essi hanno un’azione lipogenetica, cioè di accumulo di grassi, mentre altri lipolitica, cioè di consumo di grassi. Allenamento e alimentazione corretta appunto possono influenzare in modo sensibile la nostra produzione endogena di ormoni. Di seguito vediamo come funzionano gli ormoni. Ormoni lipolitici

GH – ormone della crescita

Prodotto nell’adenoipofisi, agisce su tutte le cellule del corpo inducendo la sintesi proteica, la glicogenogenesi e l'utilizzo dei grassi come substrato energetico.

Glucagone

Questo ormone lavora in modo coordinato con l'insulina: quando la quantità di glucosio presente nel torrente ematico scende oltre un certo valore minimo, l'organismo produce glucagone. Questa condizione attiva la glicogenolisi epatica (e non quella muscolare), facilita l'ossidazione degli acidi grassi (e quindi la lipolisi) e inibisce la liponeogenesi.

Ormoni tiroidei

Triiodotironina (T3) e tiroxina (T4),

Innalzano il metabolismo basale, ovvero il fabbisogno energetico a riposo.

Dal punto di vista fisiologico attivano glicogenolisi e neoglucogenesi, stimolano la lipolisi e la sintesi proteica, ma anche la biosintesi endogena di GH.

Catecolamine

Adrenalina e Noradrenalina sono due ormoni secreti a livello surrenale e svolgono molteplici importanti funzioni nell’ottica del controllo del peso o del dimagrimento, quali:

• Incremento di lipolisi, glicogenolisi e neoglucogenesi

• Inibizione la glicogeno-sintesi

• Diminuzione dell’insulina

• Incremento della secrezione di glucagone.

Ormoni lipogenetici

L'insulina é l’ormone lipogenetico per eccellenza. Il mantenimento della calma insulinica è, perciò, fondamentale per essere in buona salute e controllare il proprio peso corporeo.

L'insulina lavora, infatti, in opposizione al suo antagonista, il glucagone, per mantenere la glicemia in un range adeguato. Se, però, l'assunzione di carboidrati è eccessiva, il glucosio in eccesso verrà trasformato in grassi sottocutanei.L’insulina è un ormone importantissimo anche per il suo ruolo attivo nella sintesi proteica, perché impedisce alle cellule di “morire di fame”. importante ricordare, però, che un eccesso di insulina avrà conseguenze significative sul nostro stato di salute. Cortisolo

E' detto anche “ormone dello stress”. La sua produzione, infatti, aumenta quando siamo soggetti a condizioni di stress psico-fisico. In condizioni normali i suoi livelli aumentano nelle prime ore del mattino per poi calare verso il finire della giornata. Come l'insulina, la sua secrezione é stimolata da livelli elevati di glicemia.

Una sua presenza in quantitativi eccessivi per un tempo troppo prolungato inibisce la lipolisi, favorendo, quindi, l'accumulo di grassi e rischia di diventare pericoloso per la salute.

Come utilizzare l'alimentazione per dimagrire e favorire il corretto funzionamento degli ormoni?
Una corretta alimentazione permette da un lato di inibire la produzione degli ormoni con azione lipogenetica, dall'altro di stimolare quelli con azione lipolitica.
A questo scopo possiamo ricordare alcune semplici regole:
1) Non saltare mai la colazione!
E' noto che proprio questo è il pasto più importante della giornata, perché il risveglio è il momento nel quale il livello di cortisolo è più elevato. Saltare la colazione, pertanto, favorirà il catabolismo muscolare e renderà impossibile la perdita del peso superfluo;
2) Evitare lo stress! Cerchiamo situazioni e persone positive;
3) Privilegiare i carboidrati a basso indice glicemico;
4) Ridurre al massimo i cibi acidi che, nel tempo, porteranno a cronicizzare stati infiammatori, causa, a loro volta, di un’elevata
produzione di cortisolo;
5) Favorire la produzione di GH notturno introducendo pochi carboidrati alla sera;
6) Fare attività fisica regolarmente e in maniera costante per favorire la secrezione di catecolamine, testosterone e GH;
7) Evitare pasti con soli carboidrati! Il glucagone viene, infatti, prodotto a partire dalle proteine, motivo per cui “dissociare” i pasti può portare a evidenti squilibri ormonali;
8) Alimentarsi con pasti più frequenti, ma con quantità limitate di cibo.
Fonte citata: http://www.ethicsport.it/articoli/368-l%E2%80%99influenza_degli_alimenti_sugli_ormoni.html