

LA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Per dimagrire, oltre alla volontà di voler dare una svolta alla propria vita, ci vuole una corretta cultura alimentare. Una sana alimentazione, volta al dimagrimento ed al mantenimento della massa magra, deve essere uno stile di vita, un cambiamento duraturo e non temporaneo.

Una celebre affermazione di Feuerbach asserisce: “Noi siamo quello che mangiamo”! Partiamo proprio da questa frase per capire quanto sia importante l'alimentazione per il nostro organismo, importanza dovuta non soltanto al fatto di doverci alimentare per vivere, ma anche perché una corretta alimentazione allunga e migliora la vita. Sappiamo benissimo che un corpo intossicato lavora male e sappiamo anche quanto cibo spazzatura (dall'inglese junk food) si trova in giro. Basti pensare che numerosi cibi scadenti in commercio sono addizionati con zuccheri semplici solo per renderli più appetibili e nascondere la scarsa qualità dell'alimento, per non dire poi di bevande analcoliche estremamente acide addizionate con coloranti artificiali, caffeina, zucchero e che contengono circa 180 kcal per 50 cl. Inoltre vi è anche la versione senza zuccheri che contiene aspartame e/o ciclammato di sodio dolcificante artificiale oggetto di numerose controversie legate a problemi di salute. Non c'è nulla che bisogna evitare in maniera categorica nell'alimentazione però bisogna evitare di mangiare cibi scadenti e zuccheri assoluti perché è la principale causa dell'obesità. Non si vuole fare con questo un terrorismo alimentare vietando in maniera categorica determinati alimenti che contengono zuccheri assoluti ma con questo articolo si vuole solo mettere in risalto i danni provocati da questi alimenti. Vediamo in maniera pratica che cosa succede quando ingeriamo alimenti molto zuccherati: quando introduciamo alimenti molto zuccherini la glicemia (lo zucchero presente nel sangue) sale nel circolo sanguigno a questo punto interviene l'insulina, un ormone prodotto dalle cellule beta (delle Isole di Langerhans) del pancreas, ripristinando i valori glicemici e trasformando gli zuccheri in eccesso sotto forma di grasso. La quantità di insulina secreta dal pancreas dipende dalla velocità con la quale si innalza la glicemia, questa velocità dipende dalla quantità di carboidrati che si assumono, e soprattutto dal loro indice glicemico (l'indice glicemico di un alimento rappresenta la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione di quell'alimento). Quando si assumono carboidrati a basso indice glicemico: la glicemia si innalza gradualmente, viene secreta in questo modo una quantità normale di insulina che riporta gradualmente la glicemia ai livelli precedenti, il cervello è ben nutrito per molte ore e non richiede altro cibo. A seguito, invece, dell'ingestione di carboidrati ad alto indice glicemico, la glicemia subisce un brusco innalzamento; viene secreta una notevole quantità di insulina che causa un'altrettanto brusca diminuzione della glicemia, in questo modo il cervello va in crisi e richiede altro cibo, da qui l'importanza di alimentarsi con cibi a basso indice glicemico. Inoltre c'è da aggiungere che il nostro organismo in presenza di elevati livelli ematici di zuccheri non ha nessun interesse a svuotare le riserve di grasso, perché ragiona in termini di sopravvivenza cioè tende ad incrementare o mantenere costante le riserve di grasso che potranno servire in periodi di “carestia”(genotipo risparmiatore).

L'uomo nel corso dei millenni ha dovuto adattarsi ad un ambiente povero di nutrimento dove era difficile procacciare il cibo e la capacità di accumulare tessuto adiposo era un elemento essenziale per la sopravvivenza a differenza dei tempi moderni dove non è così difficile procurarsi da mangiare. La soluzione allora è mangiare meno zuccheri semplici, meno grassi animali, più ortaggi, più legumi e più cibi integrali. Bisogna riadattare il gusto ai cibi semplici di una volta come i cibi integrali che, oltre ad avere preziose proprietà nutrizionali che vanno perse poi con il processo di

raffinazione, aiutano a dimagrire perché le fibre contenute in questi alimenti, rigonfiandosi nello stomaco e nell'intestino, danno un maggior senso di sazietà favorendo anche un assorbimento lento e graduale degli zuccheri.

Quindi chi vuol dimagrire dovrà mantenere bassa l'insulina mediante la riduzione di zuccheri semplici e grassi animali, privilegiare olio d'oliva (senza esagerare), alimenti provenienti da farine integrali, ortaggi, frutta, verdura, carne, pesce e praticare un'attività fisica aerobica.