

# DALLASVEGLIA AL TUO METABOLISMO

*Il segreto per bruciare di più e accumulare di meno? Dimentica le diete drastiche: secondo le ultime ricerche, la messa a punto parte dall'intestino. Con probiotici, prebiotici e supercibi con una marcia in più*

di **Simona Acquistapace**

**3** forse non lo sai, ma è ora di revisionare il tuo motore, ovvero il tuo metabolismo. La velocità a cui l'organismo brucia le calorie per soddisfare i suoi bisogni vitali, infatti, rallenta inesorabilmente con l'età (vedi box), e a causa di abitudini sbagliate, quali la sedentarietà e le diete scorrette. Per fortuna, dalla ricerca arrivano scoperte che sfatano vecchi miti e propongono modalità dolci e naturali per ripulire il "bruciatore" del nostro organismo e farlo ripartire in piena efficienza.

## LA DIETA? PIÙ È VELOCE PIÙ TI RALLENTA

Se vuoi dimagrire o mantenere il tuo peso forma svegliando il metabolismo, la vecchia formula magica "mettiti a dieta" potrebbe rivelarsi perdente. «Soprattutto se punti sulla dieta sbagliata, ovvero ipocalorica sotto le 1000 calorie, o sbilanciata

nei macronutrienti (pochi carboidrati e zero grassi, oppure troppe o troppo poche proteine)», mette in guardia Etta Finocchiaro, dietologa e specialista in Scienza dell'alimentazione a Torino. Le diete apparentemente più efficaci, ovvero quelle che ti fanno perdere tanti chili in poco tempo, si rivelano infatti un'autentica zavorra per il metabolismo. Una recente ricerca del National Institute of Health di Bethesda, nel Maryland (USA), ha dimostrato che è proprio la velocità nella perdita dei chili a influire pesantemente sulla futura efficienza metabolica dell'organismo. I ricercatori hanno analizzato alcuni partecipanti alla trasmissione "The biggest loser", a distanza di 6 anni dal loro strepitoso dimagrimento (da 150 a 90 kg in 30 settimane). Oltre ad avere recuperato gran parte del peso perso, evidenziavano che il loro metabolismo basale, crollato durante la fase di dimagri-



## I magnifici 5 che ti rimettono in moto

**Non fanno miracoli, ma inserirli nella dieta aiuta a ridurre il rallentamento del metabolismo.**



### 6 TÈ VERDE

Ricco di polifenoli e acido clorogenico, che favorisce il metabolismo dei grassi.



### 6 ALGHE

Kelp, kombu, nori, laminaria: attivano il metabolismo basale grazie allo iodio.



### 6 CACAO AMARO

Caffeina e teobrina tengono su di giri il consumo delle calorie.



# -10%

## OGNI 10 ANNI

Dai 30 anni in poi avviene una lenta ma costante diminuzione del metabolismo basale: ogni 10 anni del 8-10%, a causa della riduzione della massa magra. Un'ulteriore diminuzione si ha in menopausa (per il calo ormonale) e over 65 anni, per deficit della massa muscolare.

mento, aveva continuato a calare anche con la ripresa dell'alimentazione normale: in pratica, avevano perso per sempre il normale potere di consumare calorie. «Nei cali di peso in breve tempo, si perdono nell'ordine: acqua, muscolo e grasso. I muscoli vanno in stand by, diminuendo a lungo termine la loro capacità di bruciare i grassi», conferma la dottoressa Finocchiaro. «Molto meglio agire gradualmente, stimolando la crescita del consumo metabolico a riposo attraverso un'alimentazione che per prima cosa risolve l'infiammazione da cibo, che quando si cronicizza porta alla cosiddetta sindrome metabolica (obesità e diabete)».

### NUTRI BENE IL TUO MICROBIOTA, TI AIUTERÀ A DIMAGRIRE

Per ripulire l'organismo e farlo ripartire a pieni giri, la specialista consiglia di puntare sull'intestino. «In particolare, sul microbiota, ovvero l'insieme di batteri che colonizzano l'intestino», suggerisce la dietologa. Recenti linee di ricerca hanno messo in relazione alterazioni del microbiota intestinale e diminuzione della capacità di estrarre energia dagli alimenti della dieta. E studi effettuati sia nel topo che nell'uomo hanno evidenziato una modificazione nella composizione del microbiota intestinale nei soggetti obesi. «In condizione di equilibrio, invece, i microrganismi intestinali causano la fermentazione di polisaccaridi che l'uomo non sarebbe in grado di digerire e producono (oltre a monosaccaridi e acidi grassi che stimolano le difese immunitarie dell'organismo) sostanze come butirrato, propionato e acetato, che bruciano grassi e zuccheri e regolano il metabolismo energetico», spiega l'esperta. Che prosegue: «Influenzare positivamente la composizione del microbiota così da dare sprint al metabolismo è molto più piacevole che seguire una drastica e dannosa dieta: basta consumare con regolarità alimenti probiotici come gli yogurt fermentati, ricchi di fermenti lattici vivi (per esempio il kefir, si trova nei negozi di alimentazione naturale e ora anche nei supermercati) e cibi →

3

6



#### LIMONE

L'elevato contenuto di vitamina C tiene a bada i picchi insulinici.

6



#### CARCIOFO

Favorisce la produzione di bile, aiutando il fegato a smaltire i grassi.

Consulta gratis il nostro esperto

ETTA FINOCCHIARO

Dietologa specialista in Scienza dell'alimentazione a Torino

Tel. 02-70300159  
XX marzo  
ore xx-xx

→ prebiotici, ovvero ricchi di inulina (il "pasto" preferito dei batteri buoni), quali cicoria, carciofi, cipolla, porri, aglio, asparagi, avena, soia». Nessun macronutriente va demonizzato, semmai «occorre valorizzare alimenti come l'olio extravergine d'oliva, i semi oleosi e la frutta secca, potenti antinfiammatori, e alcuni supercibi "starter" del metabolismo come le alghe e il pesce, ricchi di iodio, il peperoncino e lo zenzero (contengono vitamine e sali attivatori del metabolismo), cacao amaro, tè e caffè verde, infusioni con erba mate (ricchi di caffeina e polifenoli)», consiglia la dottoressa Finocchiaro.

**IN MENOPAUSA COMBATTI SEDENTARIETÀ E STRESS**

C'è un momento critico per il metabolismo: la menopausa. «Oltre che per l'età, la massa muscolare ("massa magra" che brucia calorie) si riduce per la carenza di estrogeni e progesterone. Il rischio di obesità addominale si moltiplica per 5», mette in guardia Alessandra Graziottin, direttore del Centro di ginecologia e sessuologia medica H. San Raffaele Resnati, Milano. «La soluzione è nel movimento: attività aerobiche e potenziamento muscolare, 3 volte alla settimana. Da alternare con i 5 tibetani, esercizi dall'effetto tonificante per i muscoli, rilassante per la mente». Così si riduce il cortisolo (l'ormone dello stress, zavorra del metabolismo), in favore di endorfine e dopamina, che ti mettono le ali. ●

**Metti a punto il tuo motore**

La dietologa Etta Finocchiaro ha messo a punto un regime alimentare che puoi seguire per disintossicare il tuo intestino e dare un "restart" al tuo microbiota, facendolo dialogare positivamente con il metabolismo. Non è una dieta ipocalorica, ma se sei in sovrappeso ti aiuterà a rimetterti in forma e a conservare i risultati nel tempo.

**1 Colazione**

Tè o caffè verde (anche macchiato), senza zucchero  
Yogurt tipo kefir con un cucchiaino di fiocchi d'avena e 2 cucchiaini di semi di chia (o di zucca, o di lino, o misti)  
1 fetta di pane nero (oppure integrale con le noci)



**3 Pranzo**



120-150 g di pesce (insaporito con alga nori)  
50 g di riso rosso  
Insalatina di carciofi con olio extravergine di oliva  
1 panino integrale, 1 arancia

**4 Merenda**



20 g di cioccolato fondente, 2 noci



**In equilibrio con i 5 tibetani**

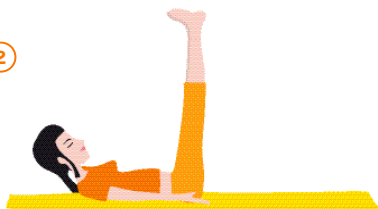
1

Con le braccia aperte, inizia a ruotare su di te in senso orario, muovendo i piedi di un quarto di cerchio alla volta, restando sempre nello stesso punto. Fermati appena senti che ti gira la testa.



2

Supina, braccia lungo i fianchi. Espirando, solleva le gambe ad angolo retto, con i piedi a martello, e allo stesso tempo fletti la testa portando il mento al petto. Ispirando, torna a terra.



3

In ginocchio, mani alla base dei glutei. Espirando, fletti la testa in avanti. Ispirando, porta testa e spalle indietro, inarcando solo la parte superiore del busto, senza spostare in avanti il bacino.





## 2 Spuntino

Tè verde o infuso di zenzero  
15 g di mandorle



## 5 Cena

Crema di zucca e fave con zenzero  
Cime di rapa e tarassaco con peperoncino e olio evo  
1 panino integrale, 1 mela o 1 kiwi

## PORZIONI CONSIGLIATE: SCHEMA SETTIMANALE

ORGANIZZA COSÌ  
LA TUA ALIMENTAZIONE  
SVEGLIAMETABOLISMO

### Tutti i giorni

**Yogurt naturale**  
**Tè verde**  
150 cc (1 volta al giorno)

**Pane nero, segale, avena**  
60 g (2-3 volte al giorno)

**Verdura (carciofi, tarassaco, cicoria)**  
a volontà  
condita con peperoncino o zenzero (2 volte al giorno)

**Frutta fresca**  
150 g (2 volte al giorno, di cui 1 agrumi)

**Frutta secca oleosa/semi**  
15 g (2 volte al giorno)

**Cacao amaro**  
20 g (1 volta al giorno)

**Olio extravergine d'oliva**  
1 cucchiaino (3-4 dosi al giorno)

**3 volte a settimana**  
**Pasta/altri cereali (preferibilmente integrali)**  
60 g di pasta di

grano duro o 80 g se integrale condita con peperoncino o zenzero

**Carne magra (se desiderata)**  
100-120 g

**Uova 1**

**4 volte a settimana**  
**Legumi secchi**  
100 g

**5 volte a settimana**  
**Pesce (con alghe)**  
150 g

**Bevande autorizzate**  
2 litri di acqua al giorno, tisane, caffè e tè, infusi di tè verde con laminaria ed erba mate

**Bevande vietate**  
Succhi di frutta, bibite e alcolici

**Condimenti**  
Sono consentiti aceto, pepe, succo di limone e tutte le spezie; meglio evitare aceto balsamico o ketchup



Seduta con le gambe distese, palmi della mani a terra, punta delle dita avanti. Inspirando, fai perno sui talloni e porta avanti il bacino e sollevalo, in modo da formare un ponte. Espirando, torna giù.



In ginocchio, a quattro zampe, con le mani a terra. Espirando, solleva il bacino come una V rovesciata. Inspirando, riabbassalo senza toccare terra, e inarca busto e testa all'indietro.