

DALLA SVEGLIA 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 teombrina 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 butirato, 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

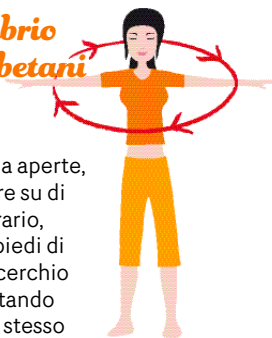
20 g di cioccolato fondente, 2 noci



In equilibrio con i 5 tibetani

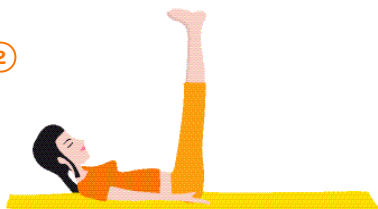
1

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

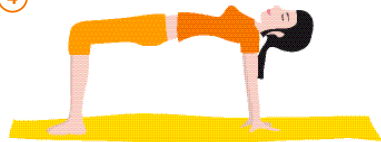
Tè verde o infuso di zenzero
15 g di mandorle



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

4



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 solleva, in modo da formare un ponte. Espirando, torna giù.

5



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.

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