

Dimagrire Sì, ma con i GRASSI

Dimagrire assumendo grassi sembra un paradosso, eppure oggi la scienza e l'esperienza ci dicono non solo che si può, ma che probabilmente è l'unica via per un dimagrimento sicuro e duraturo nel tempo.

Alcuni popoli hanno sempre visto il dimagrimento, dal punto di vista culturale, come un aspetto della povertà e la grassezza invece collegata al benessere, dunque ad una persona socialmente più ricercata e per derivazione più bella.

Nella nostra società del "benessere", invece, dove ogni supermercato ti offre a poco prezzo cibo spazzatura di ogni genere, non c'è spazio neanche per il sovrappeso: insomma, la bellezza è legata indissolubilmente al raggiungimento almeno del peso forma. Dobbiamo in verità considerare che l'obesità è anche un fattore di rischio per molte patologie croniche. Perciò, al di là delle culture e delle convinzioni di massa, conviene per chi non è nel suo peso forma cercare comunque di raggiungerlo, senza farne tuttavia un'ossessione, ma vedendolo piuttosto come un atto d'amore verso se stesso.

Veniamo allora a considerare alcuni "trucchi" che possono aiutare nel cammino, fermo restando che il più sconvolgente ce lo lasciamo per ultimo: **dimagrire mangiando più grassi!**

Cominciamo col dire che il metabolismo ha un ritardo adeguamento alle nostre variazioni alimentari (dal punto di vista calorico).

Questo vuol dire che se una sera mangiamo poco (ad esempio della verdura cotta o un'insalata semplice o un centrifugato) e il giorno dopo facciamo un'alimentazione normale, non c'è stato tempo sufficiente per l'organismo per abbassare il suo metabolismo a difesa dalla carenza di cibo.

E' questa, infatti, la vera maledizione per ognuno che cerchi di dimagrire: dopo pochi giorni di dieta ipocalorica, l'organismo si adegua a bruciare meno calorie e quando riprendiamo a mangiare normalmente, riprendiamo anche i chili persi con l'aggiunta di quelli che il nostro nuovo metabolismo non riesce più a bruciare! Quindi, **possiamo veramente dimagrire bene** e piuttosto in fretta **mangiando molto poco alla sera** (mai in altri orari) ad esempio tre volte a settimana, a giorni alterni, senza modificare l'alimentazione che facciamo normalmente negli altri giorni.

Un altro trucco è quello di **consumare cibi integrali** (pane, pasta, riso etc), perché la maggior presenza di fibre rende più lento l'assorbimento dei carboidrati e pertanto la glicemia si alza di meno e l'insulina secreta in risposta è minore. Meno insulina (che è l'ormone che fa entrare il nutrimento nelle cellule), meno ingrassamento!

Da quanto detto deriva un terzo trucco: mangiare cibi a basso indice glicemico, cioè che innalzano di poco la glicemia e di conseguenza l'insulina (su Internet si trovano facilmente questi elenchi che vedono in genere lo zucchero bianco al primo posto come guastafeste). Parliamo ora di Kouchakoff, medico svizzero degli anni trenta, con nomination per il Nobel, che dimostrò la presenza di leucocitosi (cioè l'aumento dei globuli bianchi nel sangue umano, segnale d'infiammazione come processo di difesa contro sostanze estranee) solo dopo l'assunzione di cibo cotto e non per quello crudo.

Conclusione: il **crudismo** (anche se con discernimento) è un'ottima via per dimagrire, perché evita un'enorme dispersione d'energia, impiegata nella digestione del cibo cotto. Questa energia ci serve piuttosto per "bruciare" bene il cibo e metabolizzarlo senza produrre tossine. Queste ultime, a loro volta, stimolano proprio la produzione di grasso, al fine di contenerle e renderle almeno temporaneamente innocue (vedi cellulite). Passiamo ora all'**acqua**, ritenuta poco importante rispetto alla parte solida dell'alimentazione, perché a buon mercato.

Al contrario, essa è la sostanza vitale più importante: permette un corretto metabolismo, attivando i processi di demolizione e ricostruzione delle molecole. Inoltre, ci libera dalle tossine, diluendole e trasportandole fuori dall'organismo grazie all'azione degli organi emuntori e delle loro secrezioni (urine, feci, muco, sudore etc).



Un altro aspetto sconcertante per il dimagrimento è il sonno. Sembrerebbe a tutta prima che dormire poco ci tenga più tempo in attività e perciò ci faccia bruciare di più. Invece, è il contrario: un buon sonno (soprattutto nelle ore prima di mezzanotte) viene recepito come una situazione di benessere, a cui il corpo risponde con una maggiore produzione dell'ormone della sazietà (anche il sonno è nutrimento) che tra poco descriveremo e che perciò ci induce a mangiare meno.

Ci sono poi sostanze che attivano direttamente il metabolismo come il peperoncino (per chi se lo può permettere) e profumi che calmano l'appetito come l'odore di lavanda e di menta.

Parliamo dei grassi e della loro incredibile azione paradossa!

Naturalmente sono i grassi buoni che ci fanno dimagrire e non quelli cattivi e perciò prima di spiegare il loro meccanismo d'azione, sarà bene descrivere quali essi siano.

Si tratta dei grassi monoinsaturi e dei polinsaturi e di alcuni saturi.

L'olio di oliva e le olive fanno parte della prima categoria, così come le noci di macadamia (ricche del prezioso acido palmitoleico che alcuni dicono capace di allungare la nostra vita), le mandorle, le nocciole, l'avocado, le noci pecan, i semi di girasole, gli anacardi etc.

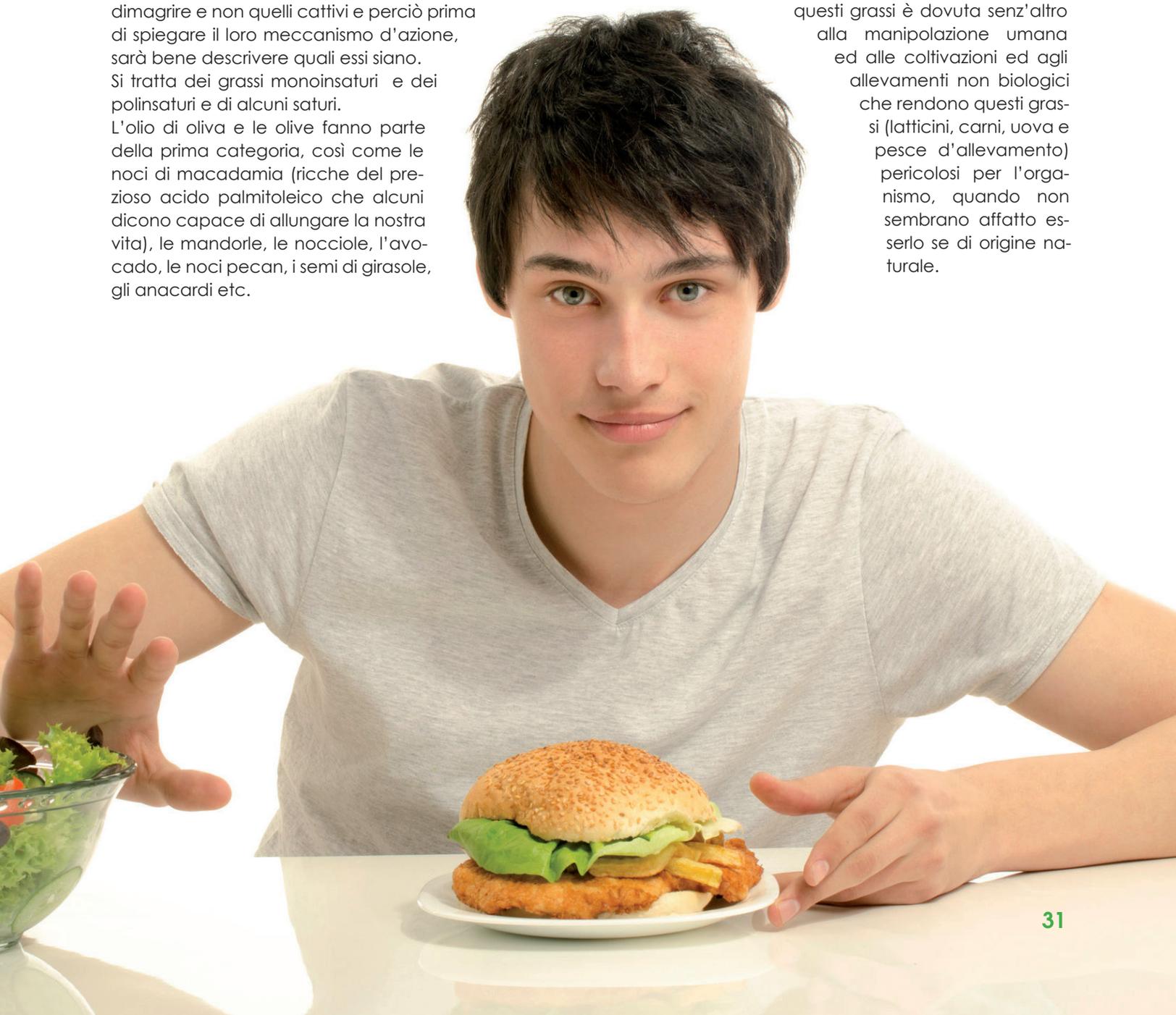
Contengono invece polinsaturi del tipo omega 3 soprattutto i pesci di acque fredde come il salmone selvaggio, il pesce azzurro, acciughe, trote etc.

Anche alcuni semi contengono precursori degli omega 3 che secondo alcuni scienziati sarebbero ancora più benefici dei pesci di acque fredde, come ad esempio i semi di canapa e di chia.

Altri alimenti che posseggono benefici polinsaturi sono le noci, i semi di lino, di zucca, le noci dell'Amazzonia, i pinoli, i semi di sesamo etc.

Gli alimenti che contengono grassi saturi sono invece sotto discussione a causa delle ricerche che ne evidenziano l'azione connessa con molte malattie croniche. Tuttavia, alcuni grassi saturi a media catena come quelli contenuti nelle noci di cocco biologiche sono preziosi. Inoltre, dobbiamo

considerare che la cattiva nomea di questi grassi è dovuta senz'altro alla manipolazione umana ed alle coltivazioni ed agli allevamenti non biologici che rendono questi grassi (latticini, carni, uova e pesce d'allevamento) pericolosi per l'organismo, quando non sembrano affatto esserlo se di origine naturale.



Detto questo, spieghiamo ora perché questi grassi buoni ci possono far dimagrire.

Ebbene, dobbiamo considerare che gli scienziati in epoca recente hanno scoperto due sostanze ormonali contenute nelle cellule del nostro grasso corporeo che sono in grado di regolare il metabolismo, inviando segnali ai nuclei ipotalamici della sazietà e dell'appetito.

I loro nomi sono leptina e adiponectina e la loro presenza aumenta il nostro metabolismo e ci fa dimagrire. Il primo dei due, la leptina, stimola il centro di sazietà dell'ipotalamo e l'ossidazione degli acidi grassi. Per stimolarlo abbiamo solo un mezzo: far capire all'organismo che non siamo in carenza di cibo, ma che anzi ne abbiamo in abbondanza. I grassi assunti con l'alimentazione, in tal caso, hanno un'azione sulla leptina del tutto favorevole, perché segnalano ancor più efficacemente di carboidrati e proteine e per molto più tempo, una situazione di non carenza, di pieno calorico.

A questo punto, interviene l'adiponectina (che significa distruttore dei grassi). Essa entra in azione ogni volta che il grasso (bruciato dalla leptina) comincia a scendere nelle cellule adipose. Questo ormone segnala, perciò, la necessità di utilizzare i grassi come combustibile e cosa c'è di meglio del movimento fisico aerobico (almeno mezz'ora al giorno) per attivarne l'azione? Quindi assumo grassi buoni (ovviamente non in eccesso), attivo la leptina e la sua azione a sua volta attiva, insieme allo stimolo indotto dal movimento fisico, l'adiponectina in una benefica reazione a catena.

Il meccanismo s'interrompe se digiuniamo (troppo a lungo) o siamo terribilmente sedentari.

Insomma, mangiare grassi soprattutto al risveglio (ad esempio frutta oleosa accanto a frutta fresca) ci fa sentire sazi, attiva gli ormoni del dimagrimento e soprattutto dimostra che Einstein aveva ragione: tutto è relativo; infatti, i grassi alimentari se assunti per quantità e qualità e negli orari giusti possono essi stessi contribuire a diminuire quello che dovrebbero aumentare!



CAFFÈ E ARITMIA,



caffè salute

SFATIAMO UN MITO: Non c'è correlazione

Recenti studi scientifici dimostrano che il caffè non interferirebbe con il rischio di aritmia cardiaca

Milano, 11 maggio 2015 – Da diversi anni la comunità scientifica ha approfondito attraverso specifici studi il tema del caffè e dei suoi effetti sulla salute. In particolare, l'Institute for Scientific Information on Coffee (ISIC, www.coffeeandhealth.org) ha appena concluso una revisione della letteratura scientifica sul rapporto tra il consumo di caffè e aritmia. Gli studi scientifici condotti fino a oggi suggeriscono che un moderato consumo di caffeina (3-5 tazzine al giorno) non aumenterebbe l'incidenza di aritmia. Un moderato consumo di caffè può, quindi, essere considerato come parte di una dieta bilanciata e di uno stile di vita attivo.

Queste le principali evidenze:

- Tre importanti studi dimostrano che non esiste associazione tra il consumo di caffeina e l'aumento del rischio di fibrillazione atriale , ,
- Lo studio del 2011 non ha rilevato alcun aumento del rischio di aritmia in relazione all'assunzione di caffeina. Anzi, è servito per rilevare che tra i bevitori di caffè è stata rilevata una piccola ma significativa riduzione di tale rischio
- Quattro ulteriori studi sono arrivati alla conclusione che per la maggior parte dei pazienti non c'è alcuna correlazione tra il consumo di caffè e aritmia .



La fibrillazione atriale, fenomeno per cui il cuore si contrae a un tasso molto elevato e in modo irregolare, è il tipo di aritmia cardiaca più comune, che colpisce l'1-2% della popolazione. Complessivamente, più di 6 milioni di europei soffrono di fibrillazione atriale ed è previsto che la diffusione di tale disfunzione possa raddoppiare nei prossimi 50 anni. Questo dato assume particolare rilevanza se si tiene conto che almeno l'1% del budget sanitario annuale dei Paesi dell'Europa Occidentale viene investito nella gestione della fibrillazione atriale.