



Alimentazione
FISIO-LOGICA

Guardare indietro per andare avanti

di Marco De Angelis

Professore associato presso
il Dipartimento di Scienze Cliniche
Applicate e Biotecnologiche
dell'Università dell'Aquila

Definizione di dieta fisiologica

Per questo metodo la definizione di dieta, per come questa viene tradizionalmente intesa, non è corretta. Per dieta si intende (quasi sempre) un periodo limitato nel tempo di restrizione, spesso non solo calorica, con abbinato un ineludibile senso di fame.

In questo caso è quindi più corretto parlare di Regime Alimentare, cioè di una regola da adottare per trarre dall'alimentazione tutto ciò che serve all'organismo per vivere al meglio secondo le regole della fisiologia umana.

Sulla base del funzionamento del corpo umano, cioè della sua Fisiologia, si sono estrapolate le modalità migliori di assunzione dei vari nutrienti. Migliori in termini di quantità, tipo, ritmo di assunzione, rapporti con l'attività lavorativa e con quella fisica.

Il corpo umano non è chiaramente fatto per ricevere gli alimenti come sta avvenendo oggi; viceversa è fatto per ricevere tutti i nutrienti in piccole quantità, nel miglior rapporto possibile sulla base della composizione corporea e dello stile di vita, moltissime volte al giorno, con la maggior varietà possibile, in quanto non esiste un alimento che soddisfi tutte le esigenze.

In quanto fisiologico, cioè che segue al meglio le naturali richieste dell'organismo durante la giornata, questo regime alimentare non comporta restrizioni tali da determinare il tipico senso di fame delle diete per dimagrire.

Anzi, con l'assunzione dei giusti nutrienti, nelle opportune quantità e modulati secondo il ritmo naturale, l'organismo, percependo il senso di equilibrio raggiunto nell'approvvigionamento del cibo, si "tranquillizza" e manda segnali molto positivi di vitalità ed energia.



Essendo però fisiologico, il regime può essere adottato anche da chi non deve solo perdere peso ma anche da chi volesse semplicemente seguire un sistema di alimentazione più sano per stare meglio.

Come nasce l'idea di dieta fisiologica

L'idea è nata dalla constatazione che l'alimentazione, nonostante le apparenze, ha assunto negli ultimi millenni un ruolo sempre più marginale, confinato nel tempo del pasto, sovrabbondante per necessità rispetto alle reali esigenze, e spesso limitato a pochi o addirittura un solo componente (pasta a pranzo e bistecca a cena), mentre il corpo funziona in maniera continua, senza grandi differenze dalla mattina alla sera, abbisognando di continuo di tutti gli elementi che lo rendono idoneo a funzionare al meglio (energia – carboidrati, ma anche materiale strutturale – proteine e grassi – ed elementi regolatori – vitamine e sali).

Questa alimentazione scorretta produce innumerevoli problemi, di rendimento ma anche di salute, più o meno importanti. Al contrario, un'alimentazione naturale, fisiologi-

ca appunto, tende a ristabilire un rapporto equilibrato tra l'uomo ed il suo ambiente, così come è stato per un milione di anni.

Immaginando quale è stato il rapporto primordiale con il cibo dell'uomo è semplice seguire la logica che fa del cibo un linguaggio di comunicazione tra l'ambiente e l'uomo, sulla base del quale l'organismo si autoregola, modificando la sua composizione corporea, il suo metabolismo, la quantità di grasso accumulato.

Su quale letteratura scientifica si basa il concetto di dieta fisiologica

Il metodo si basa sugli studi di fisiologia che già da decenni hanno descritto il funzionamento del corpo umano, la sua logica. Ma la nostra cecità e le sollecitazioni del mondo moderno hanno fatto sì che iniziassimo a credere a falsi miti (dieta dissociata, diete monocomponente, rapporti fissi tra i nutrienti, ecc.). Oggi, sempre più spesso, iniziano finalmente a venire alla luce studi che riscoprono "l'acqua calda" del naturale rapporto tra il cibo ed il nostro organismo.

In quali ambiti è applicata (in ambito sportivo)

Chiaramente lo sportivo è colui che più dipende dall'alimentazione sana e fisiologica, in quanto qualunque errore in questo ambito è immediatamente percepito come una mancanza di miglioramento o addirittura come un peggioramento della performance o del rendimento in allenamento.

Meccanismo di funzionamento

Sulla base di moltissime caratteristiche dell'individuo, raccolte all'inizio del programma, tra cui i dati anagrafici ed antropometrici (età, sesso, statura, peso, massa grassa – misurata su una bilancia impedenziometrica - menopausa, ecc.), quelli relativi all'attività lavorativa (tipo, durata della giornata, ecc.) e fisica (il tipo ed il livello di disciplina praticata, l'intensità, il numero di allenamenti a settimana, gli orari, ecc.), i suoi desideri, gli obiettivi, vengono calcolati, sulla base di coefficienti che prendono in considerazione tutto questo:

- i fabbisogni specifici del soggetto per tutti i vari macro-nutrienti (proteine, carboidrati, lipidi) (e non solo, come al solito succede, il fabbisogno calorico);
- la loro distribuzione bilanciata nei diversi pasti, proprio in base al fabbisogno specifico dei vari nutrienti nei vari orari della giornata per quella persona;
- il numero dei pasti (da 5 a 7), in base alla durata della giornata per quella persona.

L'individuo inizia a seguire il suo regime alimentare assumendo a ogni pasto le quantità dei vari nutrienti che gli spettano per quel pasto, scegliendo (sul suo cellulare, tablet o pc) tra molti alimenti che rappresentano ciascuna categoria quello che preferisce o che ha disponibile in quel momento, leggendone anche la quantità, sia in grammi che in semplici porzioni (cucchiaino, bicchiere, forchettata, ecc.).



Integrazione con sport e gestione dello stress (come interagiscono i 3 fattori – sana alimentazione-attività sportiva-consapevolezza)

I pilastri riconosciuti del Benessere sono proprio una sana alimentazione, un'attività fisica regolare e una coscienza del proprio stato di benessere. L'alimentazione corretta "tranquillizza" l'organismo per i bisogni primari, primordiali, dandogli l'energia, fisica e mentale, per poter iniziare a svolgere, o per intensificare, l'attività fisica, elemento connotato a tutti gli animali. La percezione del profondo senso di benessere fisico che ne deriva consente a sua volta la coscienza del Sé naturale e conferisce la serenità necessaria per affrontare gli stressors che la vita moderna ci elargisce in abbondanza.

Risultati sul lungo periodo

Come è corretto che sia per un regime alimentare fisiologico, i risultati non devono venir raggiunti nel breve periodo, pena il noto effetto yo-yo per chi vuole perdere peso. Seguire il regime suggerito permette invece di perdere nella maniera più naturale possibile tutto l'eccesso di grasso non necessario accumulato negli

anni e mobilitato così man mano dal corpo che se ne vuole liberare avendo compreso che può avere a disposizione sempre, nel migliore rapporto tra di loro, tutti i nutrienti.

Oltre quindi la perdita di massa grassa, a cui quasi sempre si accompagna un aumento di quella magra, cioè quella da cui realmente dipende il metabolismo della persona, si raggiunge uno stato di "grazia" dovuto alla consapevolezza profonda, animale potremmo dire, della migliore disponibilità di cibo possibile, in termini quantitativi, qualitativi e di frequenza.