

Un fisico che bruci di più: è quello a cui puntano le ultime diete. Come? Senza mangiare meno, ma scegliendo i cibi giusti

di Lidia Baratta



Micrografia elettronica a scansione di cellule adipose.

CORRI CORRI METABOLISMO

Mantenerci in forma senza diete estenuanti? Il modo c'è. E c'è pure la parola magica: metabolismo. Accelerare i processi biochimici del nostro corpo potrebbe infatti aiutarci a ottenere risultati eccellenti. Certo, un pulsante da premere per bruciare i grassi più in fretta non esiste. Esistono semmai degli accorgimenti affinché la macchina-corpo funzioni a velocità più sostenuta.

I consigli che arrivano dagli Usa, dove il libro *The Fast Metabolism Diet* scritto dalla nutrizionista Haylie Pomroy è ormai un bestseller, sono tutt'altro che scontati. E spesso rivoltano come un calzino le convinzioni sui segreti del dimagrimento. Ma a considerazioni sorprendenti sul metabolismo, e soprattutto sui trucchi che potrebbero vivacizzarlo, erano già arrivati in più tappe la dottoressa americana Gabriele Ronnett, guru del Center for Metabolism and Obesity Research della Johns Hopkins University School of Medicine di Baltimora, nonché il team italiano guidato da Sara Farnetti (nutrizionista funzionale), citato in uno studio comparso sul *Journal of Medicinal Food* (ba-

sta il titolo: *Food Fried in Extra-Virgin Olive Oil Improves Postprandial Insulin Response in Obese, Insuline-Resistant Women*) E alcuni scienziati danesi delle università di Copenhagen e Aarhus. Il che ci ha aiutato a compilare una sorta di "contromanuale metabolico", saggiamente commentato a uso e consumo del temperamento (e della salute) italiani. Eccone alcuni punti.

Non puntate la sveglia per fare jogging prima di andare in ufficio. Siete tra quelli che si alzano all'alba per una corsetta al parco o una seduta in palestra? Gli scienziati del National Institute of Health's Diabetes, Endocrinology & Obesity Branch di Washington sostengono che forse fareste meglio a dormire qualche ora in più. Il tasso metabolico, dopo una lenta riduzione durante la notte, nelle prime ore del mattino raggiunge il suo livello minimo. Quindi si fatica di più a riattivarlo. «È vero che il dispendio energetico durante il sonno scende di circa il 20%», spiega Livio Luzi, direttore del Centro di ricerca sui metabolismo e primario del reparto di Endocrinologia e malattie metaboliche del Policlinico San Donato, «ma in parallelo si riduce anche la frequenza cardiaca. E partire da una frequenza cardia-

NEWS

ca più bassa permette di ottenere performance migliori». Senza dimenticare «che nelle ultime ore della notte si ha un rialzo di alcuni ormoni come il cortisolo e l'ormone della crescita, che facilitano l'attività fisica». Ovviamente va bandito lo stomaco vuoto, checché ne dicano gli atleti: bisogna assumere «un adeguato apporto calorico con la colazione prima dell'allenamento».

La regola base, però, resta quella di dormire bene. La privazione di sonno e lo stress, alterando l'equilibrio ormonale, causano squilibri metabolici (aumentando trigliceridi e glicemia) e funzionali (provocando vasocostrizione e ipertensione arteriosa). Una ricerca sull'*International Journal of Endocrinology* ci dice infatti che dormire solo 4 per 6 notti di fila rallenta del 40% la velocità con la quale il corpo processa le calorie del glucosio. Meglio andare a letto prima, quindi, se proprio si vuole fare sport appena svegli.

Rilassatevi e programmatevi: niente sudore e lacrime. Per i ricercatori dell'Università di Alberta, Canada, an-

anziché mangiare, si punta soprattutto a reidratarsi».

Non colpevolizzate un peccato di gola, gestitelo. Una sessione intensiva di sport è indicata solo se la sera prima avete mangiato qualche cucchiaino di gelato in più. Uno studio dell'Università di Bath, in Inghilterra, ha scoperto che una corsa di soli 45 minuti è in grado di mantenere stabili i livelli di zuccheri nel sangue nei giorni in cui si mangia

anche il 75% in più rispetto al normale.

Fate pace con il cibo, può rivelarsi un alleato dimagrante. Perché, adeguatamente "manipolato", trasforma il corpo in un potente bruciagrassi. Basta scegliere bene che cosa mettere nel piatto. Inserire una porzione di proteine a ogni pasto, per esempio, può facilitare lo smaltimento delle calorie, perché digerire un pasto proteico richiede più energia di un piatto di pasta. Ma, come raccomanda Luzi, «l'eccesso proteico può essere deleterio perché causa l'affaticamento del rene. Anche se le persone che praticano molto sport hanno bisogno di percentuali maggiori di proteine rispetto ai sedentari». La soluzione, dunque, è consumare grassi,



carboidrati e proteine magre a ogni pasto. Il corpo metabolizza i macronutrienti a velocità differenti: mixare i tre elementi aiuta a mettere il turbo al metabolismo, senza rinunciare a nulla.

Fritti e formaggi hanno un loro ruolo. Una frittura in olio d'oliva, ogni tanto, stimola il metabolismo, riducendo la capacità degli alimenti di rilasciare zucchero nel sangue. E ne guadagna il girovita. Ovvio, non esagerate: se si mangiano molti cibi ad alto contenuto di grassi e carboidrati, il corpo tende a immagazzinare i lipidi in eccesso. E gli enzimi che di solito processano gli alimenti smettono di lavorare bene, portando a una crescita del peso e all'aumento del rischio di insorgenza del diabete di tipo 2. Quanto ai formaggi, alzerebbero i livelli di un acido grasso anti-infiammatorio capace di aumentare la produzione di energia, velocizzare il metabolismo, stabilizzare il grasso corporeo e prevenire l'obesità.

Fate merenda come quando eravate bambini. Il consiglio degli scienziati è di evitare lunghi periodi di digiuno, concedendosi uno snack. «Meglio non saltare i pasti, soprattutto la colazione», spiega Livio Luzi. «In questo modo si evitano introiti calorici eccessivi quando ci si rialimenta, e soprattutto sbalzi eccessivi di insulina». Ma attenzione: per ogni bevanda gassata (anche dietetica)

bevuta quotidianamente, il rischio di sovrappeso aumenta del 65%. Datevi alle merende più sane.

Smettetela di contare le calorie e leggetevi un libro. Se il metabolismo è una macchina perfetta, aiuta conoscerne gli ingranaggi. Ma non basta. Raccomanda Luzi: «A una alimentazione moderata, con un bicchiere di vino a pasto, occorre associare almeno tre sessioni settimanali di 30-45 minuti di attività fisica aerobica, più una vita attiva sia fisicamente che mentalmente». Perché anche il nostro cervello consuma molte calorie.



Jennifer Lopez e (sopra) Robert Downey Jr., entrambi seguiti dalla nutrizionista Haylie Pomroy.

L'ULTIMA GURU DELLO SPRINT

La nutrizionista Haylie Pomroy, con il suo schema in tre fasi elaborato nel libro *La dieta del supermetabolismo*, Sperling & Kupfer (e da marzo in libreria con il nuovo *La dieta turbo*), è diventata una guru che ha fatto dimagrire star come Jennifer Lopez e Robert Downey Jr. «Sono un meccanico del corpo», scrive nell'introduzione. Il suo obiettivo è "allenare" il metabolismo stimolando alcuni meccanismi corporei. Come? Facendo ruotare alimenti precisi in giorni specifici e orari strategici. Nella fase uno, si punta su frutta e carboidrati; nella due, su proteine e verdure; nella tre, su tutti gli alimenti precedenti più i grassi sani. Tra le ricette consigliate nel libro e diffuse anche sul suo blog, si trovano noodles col manzo, fettuccine con i gamberi, biscotti alle mandorle, pancake ai lamponi. Non si rinuncia (quasi) a nessun alimento. Il cibo diventa la medicina per riattivare il metabolismo e trasformare il corpo in una perfetta macchina bruciocalorie.

ziché sudare in lunghi allenamenti, sarebbe meglio allenarsi più volte per brevi periodi durante la giornata. Dicono che se il metabolismo ha bruciato molte calorie in una sola seduta di allenamento, poi cerca subito di recuperare energia provocando un picco di appetito. Così si finisce per mangiare di più e muoversi di meno. In realtà, spiega Livio Luzi, «con allenamenti brevi e frequenti, se di intensità elevata si bruciano prevalentemente carboidrati. Il modo migliore per bruciare i grassi è invece un'attività fisica a intensità medio-bassa di lunga durata. E al termine dell'allenamento,