



DIAGNOSI & TERAPIA
WWW.DET.IT

► FARMACIA PAOLO SARPI SNC

Via Paolo Sarpi 14 - 20154 MILANO (MI)
Tel. 02.341537 - Fax 02.33617658
info@farmaciasarpi.it

7

2018

"IL PADRE" a sostegno di AIMA

Alessandro Haber e Lucrezia Lante Della Rovere

Foto di Fabio Lovino

ALZHEIMER

TENDINITE

I DSA

DIETA PROTEICA? SÌ, MA SENZA CARNE

a cura di Stefania BORTOLOTTI

L'eccesso di proteine è dannoso per la salute dei reni, ma sfruttando le proprietà di quelle vegetali e del pesce si può perdere peso senza correre rischi.

Una dieta corretta deve apportare energia e nutrienti sufficienti a mantenere un buon stato di nutrizione e di salute. Ciò significa che deve fornire, nel giusto rapporto fra loro, tutti i nutrienti energetici, quelli che apportano "calorie": carboidrati, proteine e grassi. L'equilibrio tra i "nutrienti energetici" deve essere tale che il 55-60% delle calorie provenga dai carboidrati, il 10-12% dalle proteine e meno del 30% dai grassi. Una dieta equilibrata apporta anche la giusta quantità di tutti gli altri nutrienti non energetici: acqua, vitamine, sali minerali, fibra alimentare ed antiossidanti.

Per dimagrire, senza penalizzare i muscoli, è necessario introdurre una buona quantità di proteine, gli aminoacidi essenziali che il corpo non può sintetizzare da solo. "L'ideale è consumare regolarmente proteine animali di altro tipo come le uova (alimento completo), il pesce (ricco di acidi grassi Omega 3 ottimi anche per la salute dell'organismo) e le proteine vegetali - meno complete - ma comunque molto importanti - sottolinea la Dottoressa Paola Caminiti - Medico Chirurgo Nutrizionista a Saronno (VA). Il tutto da consumare nelle giuste proporzioni, ogni giorno, a seconda della costituzione della persona, del sesso e delle attività che compie nel corso della giornata. È consigliato anche bere molta acqua (circa 2 li-

tri) per cercare di smaltire al meglio le tossine che rischiano di accumularsi con questo tipo di alimentazione".

Tra i diversi regimi alimentari che si possono seguire, la Dieta Proteica (chiamata anche "low carb" per lo scarso apporto di carboidrati) è quella che dà i risultati più stabili. Rispetto ad alcune diete più veloci, che però hanno bisogno poi di un regime di mantenimento, la Dieta Proteica è efficace per dimagrire anche sul lungo periodo, perché meno drastica.

Gestita esclusivamente dai nutrizionisti, rappresenta un vero e proprio trattamento dietetico in grado di garantire, in totale sicurezza, la perdita di massa grassa ed il mantenimento della massa magra. Uno strumento nelle mani del medico per una rapida e fisiologica perdita di peso nella maggior parte delle tipologie di "sovrappeso" con indice di Massa Corporea (MBI - Body Mass Index) al di sopra del range di normalità. Ma non è tutto: la Dieta Proteica agisce anche nei soggetti con adiposità localizzate e con massa corporea nella norma.

"Questo significa che la perdita di peso - puntualizza la Dottoressa Caminiti - riguarderà esclusivamente il grasso, mentre la struttura muscolare rimarrà sana; tutto questo si traduce in un aspetto sodo e tonico, ma non solo. Un regime dietetico di questo

tipo elimina tutti quei fastidi che sono propri di una dieta che eccede in carboidrati: sonnolenza, stanchezza cronica, senso di pesantezza, difficoltà di concentrazione. La Dieta Proteica, dopo un periodo di adattamento in cui il corpo deve abituarsi alla diminuzione degli zuccheri, consente di sentirsi più vivaci, positivi e molto più carichi di energia".

Infatti, più che una Dieta, quella Proteica è un regime alimentare. Permette di mangiare molto e di variare a discrezione, senza dover sentire fame. Questo è un punto a favore perché il primo passo per seguire una dieta è essere felici di farla e questa dieta, non precludendo il gusto, farà soffrire di meno la variazione alimentare. Inoltre, è molto apprezzata perché una volta capiti gli alimenti che si possono consumare, nella maggior parte dei casi i quantitativi sono liberi e non ci sono restrizioni caloriche molto forti.

Come dice la parola stessa, la Dieta Proteica è un sistema nutrizionale che si basa soprattutto sulle proteine, che rispetto alle altre sostanze hanno due vantaggi: non possono essere immagazzinate e producono soltanto quattro calorie al grammo. Le proteine in eccesso vengono quindi eliminate, a differenza dei glucidi in eccesso, che producono le stesse calorie, ma vengono conservati sotto forma di grasso corporeo, come riserva energetica.



Mangiando proteine - che hanno un elevato potere saziante - si brucia più energia anche senza far niente. Inoltre, la cosa che rende la Dieta Proteica ipocalorica funzionale è che riduce di molto l'appetito, allevia la voglia di cibo e di spuntini vari, che sono il principale nemico della linea. Grazie a questi accorgimenti si riesce a perdere peso già dalla prima settimana.

Subito più magre...

Grazie ad una drastica riduzione dei carboidrati con indice glicemico medio ed alto, la dieta proteica, tiene sotto controllo la produzione di insulina, l'ormone che deposita gli zuccheri all'interno delle cellule adipose, trasformandoli in grasso corporeo (lipogenesi).

"Per velocizzare la perdita di peso - osserva la Dottoressa Caminiti - il piano nutrizionale proposto mira a creare le condizioni giuste per avviare la cosiddetta lipolisi: il processo metabolico

di destoccaggio dei grassi che viene stimolato sostituendo i carboidrati con alimenti proteici come carne magra, prodotti ittici ed uova".

Così, in appena 48 ore, le riserve di zuccheri dell'organismo si esauriscono poiché usate per il mantenimento delle funzioni vitali. Mentre per produrre l'energia necessaria, il corpo viene sollecitato a riconvertire rapidamente i depositi di grasso in zuccheri da utilizzare e smaltire. Un effetto "brucia-grassi" ulteriormente velocizzato se si pratica regolare attività fisica.

Più toniche

Le proteine della dieta nutrono il tessuto muscolare, in più, lo sport permette di smaltire più velocemente gli accumuli di adipe e potenzia la muscolatura rassodando la silhouette. Il risultato? Come accennato una dieta snellente che intacca la massa grassa senza scalfire quella magra. "Il mio consiglio - dice la Dottoressa Caminiti

Schema alimentare da seguire

Ecco i suggerimenti della Dottoressa Paola Caminiti.

Pesce: cinque-sei volte alla settimana.

Legumi: tre volte alla settimana.

Formaggio light: tre volte alla settimana.

Uova: due volte alla settimana.

Nella dieta devono essere sempre presenti i "carboidrati intelligenti", ovvero quelli provenienti da frutta e verdure (per bilanciare i valori e le sostanze ed evitare scompensi) e dai cereali integrali, che garantiscono il giusto apporto di fibre (almeno 25 gr, al giorno).

In questo modo si ottiene il giusto rapporto tra proteine, lipidi, carboidrati, vitamine e sali minerali. Si possono bere bevande dietetiche ed assumere dolcificanti artificiali, ma con moderazione; meglio evitare la birra o i superalcolici perché contengono zuccheri e carboidrati.