

PROTEINE A CARBOIDRATI

Leggendo la letteratura scientifica del settore, i libri recenti sull'alimentazione e curiosando su internet posso tranquillamente affermare che la dieta che seguiremo per essere in forma e magri sarà sempre più un riflesso del nostro passato di cacciatori, quindi basata su **alte percentuali di proteine e grassi e pochissimi carboidrati**. In particolare i ricercatori hanno messo in evidenza come con la nascita dell'agricoltura, otto/diecimila anni fa, quindi con il conseguente consumo massiccio nella dieta di carboidrati, il nostro organismo ha reagito con varie malattie prima inesistenti, quali diabete ed obesità.

In ultima analisi **non sarebbero i grassi a fare ingrassare ma i carboidrati in eccesso**; uno studio scientifico degli anni cinquanta conferma questa tesi, infatti un gruppo di pazienti fu sottoposto prima ad una dieta ipocalorica di 1.000 calorie al giorno di cui il 90% proveniente dai grassi e poi furono sottoposti allo stesso regime calorico ma con il 90% delle calorie proveniente dai carboidrati. Ebbene quando la maggior parte delle calorie proveniva dai grassi il gruppo perse una buona quota di massa grassa, mentre con il 90% di carboidrati non successe nulla.

Da questo studio, e da altri simili, ne viene fuori che il "nemico" da tenere sotto controllo, per rimanere e/o diventare magri, non sono i grassi ma **l'insulina**; che è sì un potente ormone anabolico, ma che se non viene tenuto moderato ha una forte azione lipogenica (ossia che induce la produzione di grasso).

Vediamo ora perché **è importante il controllo dell'insulina** per avere il corpo magro che desideriamo. Dopo un pasto prettamente glucidico, quello che per intenderci viene consigliato dai dietologi, dove più del 60% delle calorie giornaliere è riservata ai carboidrati, la glicemia (quantità di glucosio presente nel sangue) sale e l'insulina viene secreta per convertire parte del glucosio in glicogeno, che viene immagazzinato nel fegato e nei muscoli per future esigenze energetiche, e la rimanente quantità di glucosio, non avendo nessuna altra destinazione, in grasso corporeo. Adottando, invece, un regime alimentare ipoglicidico, iperlipidico e iperproteico la situazione ormonale cambia totalmente a favore della lipolisi (smaltimento del grasso); infatti questo regime alimentare massimizza la produzione/cooperazione tra di loro dei potentissimi ormoni: testosterone, GH ed insulina in modo da rassodare e modellare il corpo mentre si perde grasso.

Questo permette di ricavare l'energia per le varie attività fisiche grazie allo "spostamento metabolico" del nostro organismo che passa dall'essere una macchina brucia-carboidrati ad una brucia-grassi.

Infatti quando i carboidrati rappresentano la maggior parte della dieta il corpo semplicemente brucerà il glucosio dei carboidrati per trarne energia, mentre quando sono i grassi e le proteine a costituire la quota più abbondante della dieta l'energia sarà ricavata dagli acidi grassi liberi dell'alimentazione e dall'adipe immagazzinato nel corpo.

Questo avviene perché una dieta ricca di grassi attiva gli enzimi lipolitici e riduce l'attività di quelli lipogeni, mentre una dieta ricca di carboidrati, con i suoi alti livelli di insulina, attiva gli enzimi lipogeni e riduce l'attività di quelli lipolitici.

Concludendo visto che le ricerche sul nostro passato di cacciatori oltre che fatto sviluppare sistemi di allenamento molto validi simili agli sforzi che facevano i nostri progenitori dotati di grosse masse muscolari, quindi con allenamenti del tipo breve/intenso/infrequente, hanno anche sviluppato queste nuove validissime teorie nutrizionali che sono sicuro avranno un enorme successo, chissà se in futuro per migliorare sempre di più la nostra forma fisica non torneremo a vivere nelle caverne con in mano una clava a inventare la ruota.