


Dott. Valerio Rizzo - Obesità, infiammazione e alimenti

Dott. Valerio Rizzo - Biologo Nutrizionista

www.biologonutrizionista.it

www.mangiaremeglio.it

A Padova, Pesaro, Rimini, Senigallia, Lausanne

Per info: 333 6467005  333 6467005

Segui il dott. Valerio Rizzo su [Facebook](#)

Il fallimento delle diete dimagranti ipocaloriche, dove un pacchetto di cracker è uguale a un frutto

Nella pratica con chi vuole dimagrire o ha grossi problemi di salute (diabete, malattie cardiovascolari e infiammatorie in generale, spesso causate o associate comunque al sovrappeso) ho capito che la qualità del cibo è più importante della quantità.

Lavorare sulla qualità vuol dire: mangiare un prodotto invece di un altro, leggere le etichette dei cibi, evitando soprattutto certi grassi e certi zuccheri, evitare quanto più possibile i cibi confezionati e precotti, aumentare il consumo di cibi vegetali e di fibra (cibi integrali).

Infatti, anche se fosse possibile controllare al grammo le quantità dei cibi, non si potrebbe sapere se quello che mangiamo è composto come nelle tabelle bromatologiche, ovvero con delle quantità standard di calorie, carboidrati, proteine e grassi.

Non siamo delle macchine brucia-calorie: siamo più complessi!

Indicare ad ognuno quanto debba mangiare non è possibile né giusto perché non si conosce esattamente quale sia il suo metabolismo. Infatti, è impossibile conoscere esattamente quanto si consuma in una giornata “media”. Noi non siamo dei modelli matematici che “consumiamo calorie” in modo esattamente predicibile e, comunque, non possediamo, in ambulatorio, degli strumenti sufficientemente precisi.

E poi la pretesa delle diete ipocaloriche, cioè di far dimagrire imponendo al metabolismo una riduzione degli apporti calorici al di sotto del presunto consumo calorico giornaliero, ha alcune importanti conseguenze:

- una parallela riduzione degli apporti di sostanze nutritive che invece servono a far lavorare bene il metabolismo,
- un senso di fame che spesso impedisce (direi per fortuna) di portare a termine la dieta,

- una conseguente depressione del metabolismo, che piano piano si adatta alla riduzione calorica imposta,
- una conseguente depressione di tutte le attività organiche e fisiologiche (calo di energia),
- un mancato apprendimento di un metodo utile a mantenere nel futuro il risultato conseguito (se il metodo infatti riguarda solo il pesare gli alimenti, state certi che nessuno continuerà a lungo!).

Aumentiamo il metabolismo e riduciamo lo stato infiammatorio!

Per dimagrire è invece necessario agire sul metabolismo, andando a verificare se esistono le condizioni di:

- infiammazione cronica
- stress ossidativo

Se esistono (e sempre esistono queste condizioni, associate all'accumulo di adipe o massa grassa, soprattutto addominale), esse da sole spiegano il calo del metabolismo che porta ad aumentare ulteriormente il peso, in un circolo vizioso senza fine.

Allora, prima di mangiare di meno, bisogna risolvere queste condizioni cambiando l'alimentazione, con una riduzione di determinati alimenti e nutrienti, e un aumento del consumo di altri.

L'infiammazione e l'obesità

Il sovrappeso favorisce la comparsa di infiammazioni e, viceversa: la presenza di infiammazioni favorisce l'obesità, in un circolo vizioso estremamente dannoso.

La reazione infiammatoria serve normalmente a proteggere l'organismo. Ma talvolta l'equilibrio naturale va in tilt e si crea un allarme permanente, o infiammazione cronica.

Talvolta le infiammazioni possono svilupparsi senza sintomi evidenti.

Le più comuni cause di infiammazione sono la nostra alimentazione (zuccheri, cibi ad alto carico glicemico, grassi animali, cibi industriali, ecc...) e la mancanza di attività fisica.

Altri fattori hanno un'importanza minore ma non trascurabile, gra cui certi allergeni alimentari (in particolare il glutine e il lattosio), il ridotto apporto di fibre, le infezioni, lo stress e le tossine.

Dall'infiammazione alla perdita di peso

Assumere alimenti di scarsa qualità (zuccheri, grassi trans, grassi saturi, ecc.) che non rispondono alle nostre reali necessità fisiologiche ed evolutive, scatena una serie di messaggi infiammatori che impediscono al metabolismo di funzionare correttamente.

Ci sono per fortuna degli alimenti che, oltre a farci dimagrire, inibiscono lo sviluppo di infiammazioni. Infatti, comunicano al DNA segnali che attivano il metabolismo, aumentano la protezione antiossidante e antinfiammatoria e ci permettono di detossificare.

Gli antiossidanti presenti nel cibo e in certi integratori possono spegnere le infiammazioni e dirigere il metabolismo verso l'utilizzo dei grassi: per questo è utile mangiare molto di certo tipo di alimenti.

Ossidazione e infiammazione: un circolo vizioso

Lo stress ossidativo e le infiammazioni sono strettamente correlati: infatti, l'ossidazione favorisce le infiammazioni, e viceversa. Tutto ciò che riduce l'uno, riduce anche l'altro.

Tutti i fattori che portano ad aumentare l'infiammazione e lo stress ossidativo, sono anche gli stessi che favoriscono i processi d'invecchiamento, le malattie cardiovascolari, i tumori, la demenza, l'obesità e il diabete.

Aiutarsi ad eliminare le cause dell'ossidazione = dimagrire

- evitare di mangiare troppo: l'eccesso favorisce i processi ossidativi
- attenti a cibi bruciacchiati e carbonizzati: evitarli perché gli idrocarburi policiclici aromatici che contengono producono molti radicali liberi
- non eccedere nel consumo di zuccheri: calorie vuote, ovvero fonte di radicali liberi, ma privi di sostanze che aiutano a eliminarli
- non eccedere con gli alcolici: 1 bicchiere al giorno sarebbe un limite ragionevole per tutti
- ridurre l'esposizione a tossine, derivati del petrolio e metalli pesanti: bere acqua depurata e consumare il più possibile di prodotti biologici
- evitare di fare troppa attività fisica o troppo poca (meglio compresa tra: moderata 30 min 3 volte alla settimana e intensa 1 ora al giorno: fuori da questo range è troppo poca o troppa)
- migliorare la respirazione e quindi l'ossigenazione

Il ruolo dei mitocondri

Tutto ciò avviene attraverso il danneggiamento dei mitocondri, che sono i più esposti ai danni da radicali liberi.

Quindi, se la produzione di energia cellulare viene danneggiata, i mitocondri lavorano più lentamente e i grassi, invece di essere metabolizzati, vengono accumulati sotto forma di tessuto adiposo.

Indice glicemico e insulino-resistenza / diabete

Nelle persone diabetiche, esiste un problema di gestione degli zuccheri, compresi quelli che derivano dalla digestione e dall'assimilazione degli alimenti amidacei (pasta, pane, riso, patate, ecc...). Il diabetico, ma anche chi semplicemente ha sovrappeso, ipertensione, ipercolesterolemia o ipertrigliceridemia (tutti insieme questi fattori oppure solo alcuni contemporaneamente), dovrebbe alimentarsi con alimenti a basso indice glicemico e con pasti a basso carico glicemico.

Per ottenere questo, è opportuno aumentare il consumo di frutta e verdura e usare alimenti integrali, legumi e una pasta ricca di fibra, povera di calorie e a basso indice glicemico, come la **FIBERPASTA**: questo può essere molto utile per la salute e per dimagrire.