

# È ora di ridimensionare il concetto di caloria

*Non si deve attribuire alle calorie un valore assoluto nella dieta di un individuo, ma considerarle un'utile indicazione da rapportare a tanti altri importanti elementi*

**L**a maggior parte degli individui è convinta che:

1) se si mangia troppo in rapporto al proprio fabbisogno giornaliero e quindi il bilancio calorico è positivo, si ingrassa.

2) Se si mangia meno, creando un bilancio calorico negativo, si dimagrisce.

3) Se si ingeriscono le calorie di cui si ha bisogno si tende a mantenere il peso costante.

Questo è vero solo in parte, la realtà non è così semplice: le calorie non si comportano sempre allo stesso modo, o meglio, inducono risposte ormonali diverse, a seconda della loro provenienza, del momento della giornata in cui assumiamo un determinato alimento e di come vengono abbinati i cibi.

- L'ormone ingrassante per eccellenza è l'insulina, quindi occorre mantenerne bassi i livelli nell'organismo (la cosiddetta

calma insulinica).

- Le calorie da grassi saturi sono particolarmente nocive perché rendono rigide le pareti delle membrane cellulari, portando nel tempo ad una condizione di resistenza all'insulina.

- Le calorie da alcol essendo vuote, cioè prive di principi nutritivi, vengono facilmente trasformate in grasso.

- Ogni eccesso si trasforma in grasso, ma questo, a partire dalle proteine, richiede un dispendio energetico maggiore; inoltre le proteine innalzano il metabolismo, a causa dell'elevata A.D.S. (Azione Dinamica Specifica dei nutrienti).

- Un pasto di soli carboidrati ingrassa di più di un pasto misto, a causa della secrezione di insulina a cui non si contrappone quella del glucagone. Pasti contenenti zuccheri rapidi, grassi saturi ed alcol, rappresentano comunque una strada sicura per l'aumento dell'adipe, creando inoltre problemi di salute.

- La stessa razione calorica ingrassa di meno se suddivisa in quattro o cinque pasti giornalieri, anziché concentrata in una o due assunzioni.

- Lo stesso cibo può provocare o meno un incremento lipidico a seconda del momento della giornata in cui è assunto (principio della cronodieta, cioè della dieta impostata in base alla produzione ormonale circadiana).

## Un esempio pratico

Anni fa si presentò da me un ragazzo torinese di 24 anni, P. B., alto cm.175, pesava kg.80 e la sua percentuale di grasso

corporeo (rilevata tramite plicometria) era del 17,2%. Paolo era un ragazzo che si allenava con i pesi da un paio di anni ed era infastidito dal grasso sul giro vita, il più evidente, perché in realtà doveva ridurre il panico adiposo totale. Mi disse che mangiava poco in rapporto alla "ciccia" che aveva. Questa era la sua dieta:

### Colazione

caffè + 3 cucchiaini di zucchero

### Pranzo

g150 bistecca ai ferri insalata + 1 cucchiaino di olio d'oliva

g100 pane

1 yogurt

g300 frutta

caffè + 3 cucchiaini di zucchero

### Cena

g150 pasta + olio + parmigiano

g150 carne, pesce o pollo

g150 pane

verdura + 1 cucchiaino di olio d'oliva

1 yogurt

1 fetta di torta

All'incirca 2700 calorie: considerando che questo ragazzo lavorava in ufficio e si allenava con i pesi 4 volte a settimana per 90' circa, la quota calorica avrebbe dovuto essere quella giusta per mantenere il peso corporeo. Analizziamo insieme la sua dieta. Quante persone ci si possono risparmiare!

Al mattino il classico caffè preso di corsa al bar, nessuno spuntino, un pranzo relativamente veloce ed infine, alla sera, finalmente rilassati,

la grande abbuffata, per poi sedersi in panciulle davanti al televisore, lasciandosi addormentare dai processi digestivi. Quanti errori in questa dieta!

**A)** Gli alimenti sono concentrati in sole due assunzioni, con conseguente eccesso calorico e proteico ai pasti.

**B)** Manca la prima colazione e tra i pasti vi è un arco di tempo eccessivo, questo porta al catabolismo delle strutture proteiche, specie al mattino.

**C)** Eccesso di macronutrienti ai pasti, in particolare di carboidrati rapidi e complessi, con conseguente notevole rilascio di insulina ed aumento dei depositi lipidici.

**D)** Elevato apporto di carboidrati alla sera, quindi inibizione della secrezione notturna di Gh.

**E)** Scarso apporto proteico ai muscoli, poiché essendo le proteine concentrate in soli due pasti, l'organismo riesce a sintetizzarne solo una parte, mentre le altre saranno trasformate in grasso.

Modificai la sua dieta nel seguente modo:

### Colazione

1 bicchiere di latte

1 fetta di torta

caffè + 1 cucchiaino di zucchero

### Spuntino

g300 frutta

1 yogurt

### Pranzo

g150 pasta + olio + parmigiano

g150 bistecca ai ferri

g150 pane

insalata + 1 cucchiaino di olio d'oliva

caffè + dolcificante

### Spuntino

g300 frutta

1 yogurt

### Cena

g150 carne, pesce o pollo

g100 pane

verdura + 1 cucchiaino di olio d'oliva

Mantenni quindi le stesse calorie e gli stessi alimenti, semplicemente spostandoli nell'arco della giornata. P.B., dopo un mese, aveva perso 2 kg di peso e la sua percentuale di grasso corporeo era scesa al 15,1%.

Dopo tre anni di manipolazioni dietetiche e di allenamenti appropriati P. pesa 85 Kg. e la sua percentuale di grasso corporeo oscilla tra il 9% ed il 10%.

Non potete immaginare quanta gente dimagrisca eliminando o semplicemente riducendo drasticamente i carboidrati nel pasto serale.

## Ha ancora senso parlare di calorie?

A questo punto, mi potreste chiedere se ha ancora senso parlare di calorie. Vediamo di tirare un po' le fila del discorso:

**1)** L'aumento e la diminuzione di peso dipendono da fattori altamente individuali, fino ad arrivare all'eccesso in cui, a parità di sesso, peso corporeo ed attività fisica, con la stessa razione dietetica, un individuo ingrassa e l'altro dimagrisce.

**2)** I fattori di cui sopra dipendono dal metabolismo basale e dalla produzione ormonale (in realtà le due cose sono correlate), quindi sono difficilmente calcolabili e diversi da un individuo all'altro e durante le varie fasi della vita.

**3)** Il metabolismo è modificabile: tende a rallentare con l'età, la mancanza di movimento, diete troppo ferree, diete troppo ricche di grassi saturi e carboidrati; viceversa velocizza con

l'attività fisica, diete suddivise in parecchi spuntini giornalieri, diete iperproteiche.

**4)** L'aumento di grasso corporeo è influenzato dalla produzione di insulina, quindi dall'indice glicemico degli alimenti e dalla composizione dei pasti.

**5)** La stessa razione dietetica giornaliera provoca risposte diverse nell'organismo, semplicemente spostando gli orari di assunzione degli alimenti.

Mangiare ad istinto le quantità di cibo che ci pare, potrebbe portarci a commettere degli errori madornali e presuppone che si abbia una perfetta conoscenza di sé stessi, cosa in realtà assai rara.

L'importante, come ho detto poc'anzi, è avere una base di partenza, dopodiché dovrete ottimizzare l'allenamento e la dieta ed apportare tutte le variazioni caloriche che riterrete necessarie, fino ad arrivare alla dieta ottimale per voi o per i

vostrici allievi, fino ad arrivare a realizzare quello che io chiamo "il vostro abito su misura".

La cosa fondamentale è ridimensionare il concetto di caloricità e quindi non attribuirgli un valore assoluto, ma considerarla un'utile indicazione. È lo stesso concetto della bilancia, la quale non vi dice se siete grassi o magri, ma vi dà un parametro di riferimento.

Un "calorico" saluto a tutti i lettori.

*Roberto Calcagno*

Tratto e liberamente adattato dal libro "L'alimentazione vincente" dello stesso autore

### Roberto Calcagno

è Diplomato I.S.E.F., esperto in alimentazione nello sport, preparatore atletico, docente in corsi di formazione per professionisti del Fitness e autore del libro "L'alimentazione vincente" edito da C.S.S.M.