

La cronodieta

Come calcolare la cronologia di assunzione degli alimenti in rapporto alla produzione ormonale circadiana dell'organismo

Ideata nel 1992 da due medici italiani, la cronodieta consiste nell'impostare lo schema dietetico in base ai cicli ormonali e metabolici dell'organismo. Tutti gli organismi viventi seguono dei cicli: circadiano, circamensile o circatrigintano, circannuale.

È cosa normale ed istintivamente adottata da tutti di alimentarsi in maniera diversa con il passare degli anni, dall'infanzia, all'adolescenza, alla giovinezza, all'età matura, fino alla vecchiaia, per le diverse esigenze dell'organismo nelle varie fasi della vita. È altresì

pratica comune variare la propria alimentazione a seconda della stagione e del clima. È però poco comune adottare gli stessi accorgimenti nell'arco della giornata. Teoricamente per dimagrire o aumentare di peso occorre creare un deficit o un surplus calorico, ma abbiamo già visto, negli articoli precedenti, che questo concetto è alquanto semplicistico e che gli alimenti hanno un effetto diverso a seconda del momento della giornata in cui vengono assunti; su questo ultimo punto si basa la **cronodieta**, cioè sulla **cronologia di assunzione degli**

alimenti in rapporto alla produzione ormonale circadiana dell'organismo.

In origine questa era semplicemente una **dieta dissociata**, che raccomandava di consumare i carboidrati solo nella prima metà della giornata, in seguito è stata interpretata in modi diversi, anche abbinando nello stesso pasto carboidrati e proteine.

Nell'arco della giornata abbiamo un'alternanza di picchi di produzione di diversi ormoni nell'organismo:

- Al mattino presto abbiamo un primo picco di produzione di testosterone. Il secondo picco è nel pomeriggio, per poi calare nell'arco della serata.
- Il cortisolo ha la sua acrofase verso le quattro del mattino e rimane alto nell'arco della mattinata.
- L'insulina non ha un vero e

proprio picco, ma incrementa in maniera naturale verso l'una e viene secreta ogni volta che ingeriamo dei carboidrati; più l'indice glicemico è elevato, più alto sarà il picco di produzione di questo ormone. Tale meccanismo però, a meno che non eccediamo con i carboidrati ad elevato I.G., non si attiva quando l'organismo è in condizione di ipoglicemia.

- Gli ormoni tiroidei hanno un picco di produzione nel primo pomeriggio. Essi rappresentano gli attivatori metabolici per eccellenza, utilizzando il cibo per l'energia, anziché immagazzinandolo in grasso.

- Il GH raggiunge la sua acrofase dopo un paio di ore dall'inizio del sonno notturno e la sua stimolazione è massima in condizione di ipoglicemia. Inoltre sono potenti stimolatori del GH, l'esercizio fisico ed il clima caldo.

I RITMI BIOLOGICI (IL SISTEMA CIRCADIANO)

Periodo di tempo	Nome
Meno di 20 ore	ultradiano
Tra 20 e 28 ore	circadiano
24 ore	diano
Più di 28 ore	infradiano
Circa 7 giorni	circasettano
Circa 14 giorni	circadisettano
Circa 21 giorni	circavigintano
Circa 1 mese	circatrigintano
Circa 1 anno	circannuale

In base a quanto detto possiamo avere delle indicazioni molto precise su come impostare una dieta e sul momento in cui allenarci:

- l'allenamento con sovraccarichi dovrebbe sfruttare i picchi anabolici del testosterone e quindi essere effettuato verso le 17.00. Chi avesse la possibilità e la voglia di suddividere in due la seduta giornaliera, potrebbe trovare giovamento nell'allenarsi al mat-

tino (cosa abbastanza comune in zone dal clima mite per tutto l'anno, come la California). Prima di colazione potrebbe però anche essere utile l'allenamento aerobico o un allenamento mirato su zone critiche tipo l'addome, naturalmente a bassa intensità, poiché la situazione di ipoglicemia permetterà di bruciare il grasso con più efficacia (anche se inevitabilmente verrà catabolizzato tessuto muscolare, a causa degli elevati



livelli di cortisolo e glucagone). Con due allenamenti giornalieri si manterrà inoltre molto elevato il metabolismo basale: il rischio è il sovrallenamento, quindi occorrerà prestare molta attenzione alle fasi di recupero.

- La razione alimentare post-allenamento con i pesi, dovrà apportare carboidrati ad alto indice glicemico e proteine, in particolare proteine del siero di latte, per ripristinare velocemente il glicogeno muscolare e i livelli di aminoacidi. - La prima colazione del mattino dovrà essere un pasto completo, contenente carboidrati, per far fronte alla situazione di ipoglicemia e proteine, per ottimizzarne la sintesi, sfruttando il picco di produzione endogena di testosterone, più cibi ricchi di vitamine e sali minerali.

- A metà mattina e a metà pomeriggio è necessario consumare degli spuntini, sia per mantenere stabile la glicemia, sia per mantenere elevato il metabolismo. Se lo scopo è l'incremento o la tonificazione muscolare, occorre inserire dei cibi proteici.

- La pessima abitudine, tipicamente italiana, di non consumare la prima colazione, ci butterà in pasto al cortisolo, nell'arco della mattinata, con conseguente catabolismo proteico a spese della muscolatura.

- Il pranzo dovrà contenere dei carboidrati a basso indice glicemico, in quantità adeguata, sia per il naturale innalzamento dell'insulina, sia per il fatto che gli ormoni tiroidei, nelle ore successive, ne impediranno l'accumulo sotto forma di adipone. Se lo scopo è una condizione di buona salute, senza particolari aspettative di forma fisica, potete adottare la dieta dissociata e, quindi, a pranzo, consumare solo carboidrati. Se lo scopo è l'incremento della muscolatura questo non è consigliato, in quanto avete la necessità di ingerire proteine ogni 3 ore circa, inoltre i carboidrati, in generale, presentano uno o più aminoacidi limitanti ed hanno un basso valore biologico.

- La cena dovrà essere molto povera di carboidrati, a favore delle proteine, per sfruttare al massimo la secrezione di GH notturno, l'or-

1° ESEMPIO = DIETA DISSOCIATA

Colazione

1 tazza di latte parzialmente scremato
Fette biscottate integrali
Marmellata con fruttosio

Spuntino

1 frutto

Pranzo

1 piatto di pasta o riso con salsa di pomodoro o ragù
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
Spuntino
1 yogurt

Cena

Fettina di vitello o pollo o pesce
1 piatto abbondante di verdura mista
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Spuntino

1 bicchiere di latte parzialmente scremato

2° ESEMPIO = DIETA PER INCREMENTO DELLA MASSA MAGRA

Colazione

1 tazza di latte parzialmente scremato
Omelette con 1 uovo intero + 5 albumi
Pane integrale
Fette biscottate integrali
Marmellata con fruttosio

Spuntino

1 frutto
Latte parzialmente scremato
Proteine al 90%

Pranzo

1 piatto di pasta o riso con salsa di pomodoro o ragù
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva
Verdura
Fettina di vitello

Spuntino

1 yogurt
Proteine al 90%

Cena

Fettina di vitello o pollo o pesce
1 piatto abbondante di verdura mista
1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva

Spuntino

1 bicchiere di latte parzialmente scremato
Proteine a rilascio graduale

mone lipolitico per eccellenza, il cui picco è esaltato in condizioni di ipoglicemia ed in presenza di aminoacidi. È incredibile la differenza che si ottiene effettuando un taglio dietetico a spese dei carboidrati alla sera, anziché in altri momenti della giornata. Provate anche voi ed in breve tempo noterete un dimagrimento. Da evitare l'assunzione di carboidrati ad alto indice glicemico alla sera. Molte persone lamentano di non avere appetito al mattino, questo però dipende anche da ciò che si è consumato la sera precedente. Se volete cambiare le vostre abitudini dietetiche iniziate alla sera e non al mattino. Andando a dormire in condizioni di ipoglicemia vedrete che il giorno successivo avrete parecchio appetito. La cronodieta prevede di concentrare i carboidrati nella prima metà della giornata, riducendoli nel pomeriggio, per abbassarli drasticamente o eliminarli alla sera. Vi sono alcuni individui che assolutamente non riescono ad eliminare i carboidrati alla sera,

pena l'insonnia o, comunque, un sonno disturbato. Ciò è dovuto al contenuto di triptofano dei carboidrati, aminoacido precursore della serotonina, l'ormone che induce il sonno. A costoro consiglio il classico rimedio della nonna, cioè un buon bicchiere di latte, ricco di triptofano, prima di coricarsi, meglio se con delle proteine in polvere a lento rilascio. Per quanto riguarda la cena, queste persone possono utilizzare piccole quantità di carboidrati integrali, i quali hanno un indice glicemico basso, o dei cibi ricchi di fibre, le quali tendono ad abbassare l'indice glicemico del pasto.

Secondo alcuni autori, con i quali non sono d'accordo perché non ho avuto riscontri in pratica, i soggetti cosiddetti iperlipogenetici, cioè che tendono ad enfatizzare la litogenesi e quindi ad accumulare adipe, con un'obesità di tipo androide, essendo normalmente molto nervosi e grandi produttori di cortisolo ed essendo il cortiso-

lo un ormone iperglicemizzante, cioè che tende ad alzare la glicemia per mantenerla nella norma, catabolizzando le proteine muscolari, in una strategia di dimagrimento potrebbero trovare giovamento nel mantenere bassi i carboidrati fino al pomeriggio, per non enfatizzare la produzione circadiana di cortisolo.

Considerazioni personali

La cronodieta, personalizzata ed adattata alle esigenze individuali, può indubbiamente aiutarci a perdere i kg in eccesso e a mantenerci in forma. Pur applicando diversi tipi di diete, ho sposato, da tempo, i principi della dieta a zona, perché la ritengo equilibrata, adatta al mantenimento di una buona salute e forma fisica. In quest'ottica, la dissociazione tra carboidrati e proteine è uno sbaglio dal punto di vista ormonale, perché lascia via libera alla produzione di insulina, non

contrastandola con quella del glucagone. Ritengo una scelta saggia quella di utilizzare carboidrati a basso indice glicemico in qualsiasi pasto della giornata, però, qualora volesse soddisfare i piaceri della gola con cibi ad elevato I.G., vi consiglio di farlo nei momenti in cui l'organismo è in condizione di ipoglicemia, come al mattino a colazione, perché siete reduci dal digiuno notturno, e dopo un allenamento anaerobico lattacido ad alta intensità, per la deplezione del glicogeno che ne deriva.

Buona cronodieta agli amici lettori.

Roberto Calcagno

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.