

È così difficile dimagrire?

La maggioranza delle diete fallisce quando si crede che solo l'aerobica faccia perdere peso o ci si affida alla riduzione delle calorie come unico parametro di riferimento

S spesso, in veste di consulente o docente ai corsi di formazione, ho rilevato una situazione costante in varie palestre: - in quelle vecchio stile, in cui i clienti si allenano duramente con i pesi, la percentuale di gente in forma è abbastanza elevata; - nei moderni centri fitness con grandi sale cardio sempre piene, la percentuale di soggetti in forma è piuttosto bassa. Come mai? Non è un controsenso? Non è forse l'attività aerobica quella che attiva la lipolisi, utilizzando come carburante elettivo appunto i grassi?

Facciamo un po' di chiarezza

Primo: è innegabile che l'attività aerobica sia lipolitica, ma dobbiamo creare i presupposti metabolici affinché il corpo possa attivare questo meccanismo.

Secondo: non dobbiamo fossilizzarci sulla quantità di calorie da grassi utilizzate durante l'attività aerobica, ma spostare anche la nostra attenzione sul consumo che avviene nelle ore successive allo sforzo stesso, a ciò che gli scienziati hanno definito EPOC (Excess Postexercise Oxygen Consumption).

Come attivare la lipolisi?

Le funzioni del nostro organismo sono controllate dagli ormoni e la lipolisi non fa eccezione: **solo se l'assetto ormonale è corretto possiamo pensare di dimagrire**. Quali ormoni intervengono nella lipolisi? Numerosi sono gli ormoni chiamati in causa, anche perché, quando parliamo di ormoni, dobbiamo pensare ad un'orchestra, nella quale ognuno ha un suo ruolo ed ognuno deve andare a tempo. La prima coppia di ormoni che ha un ruolo fondamentale nel dimagrimento è quella data da insulina e glucagone; questi agiscono ad asse, sul sistema di un termostato: quando la glicemia sale, viene secreta l'insulina, ormone ipoglicemizzante, di accumulo, che ha lo scopo di rimuovere i carboidrati in eccesso dal circolo sanguigno, stoccandoli come adipe negli adipociti, i quali di fatto rappresentano l'unico magazzino di scorte del nostro corpo; viceversa, quando la glicemia scende troppo, viene prodotto il glucagone, ormone di mobilizzo, che rialza la quantità di glucosio in circolo mobilizzando acidi grassi e proteine. Quindi, se non tengo bassa l'insulina, non permetto al glucagone di smuovere il grasso di riserva, per cui qualsiasi dieta che non tenga conto della cosiddetta calma insulinica o insulinemica che dir si voglia, non porterà mai ad un dimagrimento; non parliamo



poi della pessima abitudine di consumare le cosiddette "bevande energetiche", che in molti casi sono ricche di zuccheri: **finché ci sono zuccheri elevati in circolo, il vostro organismo non avrà nessun interesse ad attingere al grasso come fonte energetica**, che, anzi, per lui è importante nell'ottica della sopravvivenza! Un altro ormone di importanza fondamentale per la lipolisi è il GH o ormone della crescita, che induce il corpo ad utilizzare il grasso come fonte energetica: nuovamente va ribadito il fatto che una dieta sbagliata inibisce la produzione di questo ormone, il quale viene secreto soprattutto in condizione di ipoglicemia (e ci ricollegiamo a quanto detto prima). Considerato il fatto che l'acrofase di Gh avviene la notte, nella fase di sonno REM, sarà importante andare a dormire con pochi carboidrati in circolo. Il pasto serale, quindi, dovrà essere privo, o molto povero, di carboidrati. Intervengono poi nel meccanismo di lipolisi, anche gli ormoni adrenergici (adrenalina e noradrenalina), che rivestono un'importanza fondamentale nella rimozione del grasso localizzato, perché agiscono attivando i beta recettori (lipolitici) e disattivando gli alfa recettori (lipogenetici). Il grasso localizzato purtroppo è più ricco di alfa recettori, i quali sono estremamente connessi con gli estrogeni, che a loro volta tendono a localizzare il grasso; più ingrasso più produco estrogeni e più attivo gli alfa recettori, creando un circolo vizioso: questo spiega il perché il

Un ottimo momento della giornata per allenarsi è al mattino a digiuno

grasso cosiddetto vecchio (definizione non corretta perché il turn over degli adipociti è di circa un mese) è restio ad andarsene. Nel meccanismo di lipolisi intervengono poi gli ormoni tiroidei, in particolare il T3, che mantengono elevato il metabolismo e che tendono a calare drasticamente con le diete da fame. Infine, ma non ultimo per importanza, c'è l'intervento degli eicosanoidi, di cui ho già parlato negli articoli precedenti, micro ormoni che influenzano tutte le funzioni dell'organismo, compresa la lipolisi, la cui produzione è determinata dalla dieta

EPOC

Il metabolismo con l'aerobica rimane elevato per poche ore, mentre con una attività molto intensa, come l'allenamento con i pesi, rimane elevato per parecchie ore. Immaginate di essere seduti al cinema di fianco ad una persona della vostra età, del vostro sesso e del vostro peso, ma sedentaria, il vostro motore a riposo brucia di più, perché il vostro metabolismo è più veloce: per questo motivo l'allenamento ad intervalli ad alta intensità (HIIT) è più efficace nel bruciare i grassi rispetto all'aerobica classica. L'allenamento ad alta intensità, inoltre, attiva gli ormoni adrenergici che, come abbiamo visto in precedenza, attivano i beta recettori e, in particolare l'allenamento con i pesi, incrementa sia il Gh che il testosterone endogeno, ottenendo un effetto lipolitico ed anticatabolico.

Il grande inganno di bilancia e calorie

Vedo ancora troppo radicate nella mentalità della gente comune questi due concetti, che rappresentano dei parametri, ma non ci danno un valore assoluto!

La bilancia

Rappresenta l'ossessione della maggior parte delle persone ma è un parametro alquanto impreciso, perché non distingue massa grassa da massa magra! Lo stesso dicasi del B.M.I., metodica che ritengo dovrebbe essere considerata preistorica e che invece viene ancora ampiamente utilizzata! **È fondamentale, quando perdo o acquisto peso, che determini se lo spostamento è avvenuto sulla massa grassa o su quella magra** quindi, diffidate di coloro che non calcolano la composizione corporea! È vero che riducendo le calorie in definitiva perdo peso, ma catabolizzo la massa muscolare e questo, dopo tanta fatica per costruirla, è assurdo: inoltre la massa magra è quella che accelera il metabolismo.

Le calorie

La maggior parte dei medici, quando vogliamo dimagrire, ci dice semplicemente di aumentare l'attività fisica e diminuire le calorie! A me sembra veramente un modo di ragionare superficiale! Il taglio calorico, poi, deve essere fatto a spese di quali macronutrienti? Di norma ci viene detto che non importa, ma ci sono miriadi di studi seri che dimostrano che abbassando troppo le proteine catabolizzo tessuto muscolare.

Sono stati testati soggetti suddivisi in 3 gruppi, tutti a 1000 calorie circa, il primo gruppo si nutriva prevalentemente di carboidrati, il secondo di proteine ed il terzo di grassi, ebbene, i soggetti del primo gruppo non solo non sono dimagriti, ma in alcuni casi ingrassati (Barry Sears – La zona, la nuova alimentazione).

Abbassando troppo la quota calorica, abbiamo visto che cala la produzione di ormoni tiroidei e il metabolismo rallenta; quindi come devo comportarmi?

1 - Il taglio deve essere apportato sui carboidrati, utilizzando quelli a basso indice glicemico e a bassa densità, evitandoli in determinati momenti della giornata.

2 - Per non abbassare troppo le calorie e rallentare il metabolismo devo aumentare i grassi. Ma, direte voi, ci hanno sempre detto di fare il contrario! Perché è sempre stato commesso un errore di fondo: ragionare in termini di calorie e non di stimolazione ormonale indotta dai nutrienti! Ormonalmente parlando, i grassi non hanno nessun impatto sulla glicemia, anzi, rallentano l'entrata in circolo dei carboidrati. Inoltre, dai grassi è indotta la produzione di molti di quegli ormoni che abbiamo visto intervengono nella lipolisi. Chiaramente devo limitare l'uso di quelli saturi, produttori di cattivi eicosanoidi e, quindi, induttori di cattiva salute.

In sintesi, facendo un sunto di quanto detto, vi do i seguenti consigli:

- 1 - Per dimagrire utilizzate sia l'attività aerobica che l'allenamento con i pesi, oppure l'interval training ad alta intensità.
- 2 - Un ottimo momento della giornata per allenarsi (in questo caso però a bassa intensità) è al mattino a digiuno, perché la glicemia è bassa, il glucagone ed il GH elevati, inoltre l'Epoc rimane elevato per tutto il giorno.
- 3 - Tenete bassi i carboidrati utilizzando quelli a basso indice glicemico e a bassa densità (per l'alimentazione fatevi però seguire da personale medico qualificato).
- 4 - Andate a letto con pochi carboidrati in circolo per potenziare la secrezione di GH notturno, quindi, in linea di massima, è preferibile evitarli la sera.
- 5 - Evitate gli stress, perché forti induttori di cortisolo, ormone catabolico, che innalza i livelli di insulina.
- 6 - Per lo stesso motivo allenatevi intensamente, ma curate il recupero e dormite un sufficiente numero di ore per notte.
- 7 - Bevete molta acqua, per facilitare le funzioni renali ed eliminare le scorie metaboliche.
- 8 - Alcuni termogenici o "bruciagrassi" funzionano bene, ma solo se abbinati ad una dieta corretta.
- 9 - Non lasciatevi abbindolare dalla pubblicità! Non sono un esperto di creme e cosmetici, ma mi riesce più facile credere a Babbo Natale, piuttosto che ad una crema che sia efficace sul gluteo, mentre un'altra lo è sull'addome ed una terza sul seno... Comunque, se anche funzionassero e mi sbagliassi, non potrebbero prescindere da dieta ed allenamento e quindi vanno intesi come un aiuto e non come il rimedio!
- 10 - Una volta raggiunto l'obiettivo, se tornate a mangiare come prima recupererete il grasso perso. Quindi adottate uno stile di vita e di alimentazione che vi permetta di mantenere i risultati acquisiti, concedendovi un giorno libero a settimana (questo accorgimento rende più facile la dieta e vi permette di gustare meglio ed apprezzare di più un vero piacere della vita, il cibo).

**Per dimagrire,
usate sia
l'aerobica
che i pesi**

Roberto Calcagno