

I GRASSI NON SONO TUTTI UGUALI

METABOLIC APPROVED

del Dr. Marco Ceriani bellaforza@fastwebnet.it

Il Dott. Marco Ceriani passa in rassegna alimenti "Metabolic Approved"; con questi articoli egli cerca di avvicinare la Dieta Metabolica alle abitudini italiane ed ai prodotti più comuni.

- I grassi alimentari sono un nutriente molto importante nell'alimentazione di un atleta. Il ruolo svolto nell'organismo può essere in estrema sintesi così riassunto:
- deposito e riserva energetica (9 calorie per grammo);
 - isolamento termico;

forniti di più di un doppio legame). Alcuni degli acidi grassi polinsaturi (acido linoleico) sono definiti "essenziali" perchè non sono sintetizzabili dall'organismo e devono quindi essere obbligatoriamente introdotti con la dieta.

I grassi alimentari sono costituiti da miscele variabili di grassi e differiscono a seconda dell'alimento. Nei grassi di origine animale prevalgono gli acidi grassi saturi (sono presenti nelle carni, nelle uova, nel latte e nel formaggio); i grassi degli animali marini (pesci, balene, ecc.) sono invece prevalentemente polinsaturi. Nei grassi di origine vegetale predominano i grassi insaturi.

Esistono però delle eccezioni: l'olio di oliva è prevalentemente monoinsaturo (acido oleico); gli oli di palma e di cocco contengono componenti di grassi saturi (non è quindi sempre vero che tutti gli oli vegetali sono "buoni").

I grassi "trans" si trovano in genere nelle margarine e in quei prodotti che riportano in etichetta la presenza di grassi idrogenati. Sono dannosi perchè inibiscono gli enzimi deputati alla sintesi dei grassi essenziali (omega 6).

La tecnologia alimentare dell'idrogenazione ha lo scopo di saturare, almeno parzialmente, i grassi insaturi vegetali per favorirne la conservazione. Un altro problema relativo al trattamento industriale dei grassi vegetali è la produzione di forme "trans" dei grassi, che sembra tendano ad accumularsi in modo anormale in alcuni tessuti.

Gli acidi grassi insaturi possono essere:

- > monoinsaturi (caratterizzati dalla presenza di un doppio legame, come nell'olio di oliva);
- > polinsaturi (due o più doppi legami).

Un loro consumo quotidiano con l'alimentazione sembra in grado di ridurre il rischio dell'insorgenza di malattie cardiovascolari. Per favorire il benessere fisico, i grassi saturi e grassi trans dovrebbero essere ridotti a favore dei grassi insaturi. **ON**



Disegno Claudio Bisca e-mail: pito12@libero.it

- fondamentale veicolo per le vitamine liposolubili (A,D,E, K);
- funzione strutturale e funzionale a livello cellulare, in particolare a livello di membrana;
- azione fondamentale a livello cerebrale, in particolare nella fase dell'accrescimento.

I grassi chimicamente parlando sono dei trigliceridi costituiti da una successione di atomi di carbonio (da 4 a 20 circa). La presenza o la mancanza di doppi legami tra gli atomi di carbonio determina la formazione di acidi grassi saturi o insaturi. Si possono avere quindi grassi saturi (Cn: 0 = privi di doppi legami); monoinsaturi (Cn: 1 = forniti di un solo doppio legame) e polinsaturi (Cn: 2-3-4-5 =

I GRASSI DA EVITARE

- Gli acidi grassi saturi e i grassi trans
- Le margarine
- Alimenti con oli idrogenati o parzialmente idrogenati (leggete sempre le etichette)
- I grassi cotti (fritture)
- Oli che hanno già subito un riscaldamento (es. frittura)
- Gli integratori di grassi MCT

E QUELLI DA PREFERIRE

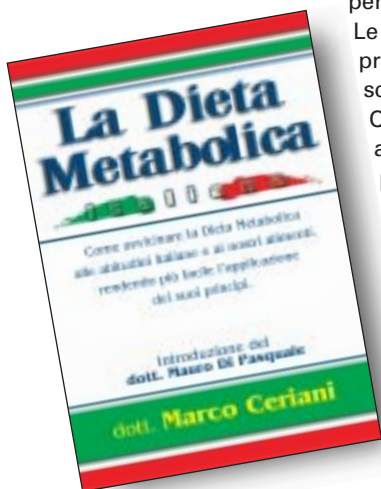
- L'olio d'oliva, lino e canapa
- I grassi essenziali (EFA)
- I grassi contenuti nei pesci

LA DIETA METABOLICA ITALIANA

(Le ragioni di un libro)

del Dott. Marco Ceriani

Dopo il best sellers del Dott. Mauro Di Pasquale (*La Dieta Metabolica*) e l'ottimo *La soluzione anabolica* ricco oltre che dei principi della dieta metabolica ottimamente descritti e sintetizzati anche di utili consigli sull'integrazione, perché un nuovo libro sulla Dieta Metabolica?



Le ragioni di questo libro sono date dal fatto che le nostre abitudini alimentari sono profondamente diverse da quelle d'oltre oceano, sia per la presenza di alimenti freschi e non industrializzati, sia per la varietà degli alimenti (bresaola, insaccati ecc.). Questo nuovo libro si pone quindi l'obiettivo di avvicinare la Dieta Metabolica alle abitudini italiane e ai nostri alimenti, rendendo più facile l'applicazione dei suoi principi.

Il libro contiene, ovviamente continui riferimenti ai principi base del metodo ideato dal Dott. Di Pasquale, il primo capitolo è infatti un sunto di quanto il Dott. Mauro Di Pasquale ha scritto in questi anni sulla dieta metabolica (libri e articoli divulgativi). La novità principale del libro è nella sezione centrale dove vengono analizzati gli alimenti low carb che più caratterizzano la nostra alimentazione.

Una ricca appendice, a conclusione del volume riporta i valori nutrizionali degli alimenti maggiormente commercializzati in Italia. Accanto ai prodotti reperibili nella grande distribuzione sono descritti anche i prodotti biologici e gli alimenti non convenzionali come tofu, alghe, ecc. In questo modo il lettore ha una panoramica completa degli alimenti a basso apporto di carboidrati e può

applicare con più facilità (e gusto) i principi della Dieta Metabolica.

Per una estesa e approfondita comprensione dei principi che regolano la Dieta Metabolica è consigliata la lettura delle due opere che il Dott. Di Pasquale ha dedicato all'argomento: *La Dieta Metabolica* e *La Soluzione Anabolica*.

LA DIETA METABOLICA

- ➔ Possiede fondamenti scientifici.
- ➔ Non è una dieta uguale per tutti come le altre.
- ➔ È la prima dieta che può essere regolata in base al vostro metabolismo.

BENEFICI SUL PIANO FISICO

- ➔ Incremento della massa magra corporea.
- ➔ Riduzione del grasso senza sacrificare la massa magra.
- ➔ Sensazione di maggiore forza mentre si riduce il grasso.
- ➔ Massimi effetti degli ormoni anabolici endogeni.
- ➔ Incrementi di forza mentre si riduce l'adipe.
- ➔ Riduzione dell'attività catabolica del corpo.
- ➔ Assenza di problemi di salute tipici della dieta iperglicidica.
- ➔ Forma fisica tutto l'anno e non solo in alcuni periodi.
- ➔ Progressi gara dopo gara e anno dopo anno.
- ➔ Assenza di periodi senza risultati.

BENEFICI SUL METABOLISMO

- ➔ Brucia i grassi al posto del glucosio, promuove la lipolisi (scomposizione dei grassi).
- ➔ Salvaguarda le proteine ed il tono muscolare.
- ➔ Rende l'adipe più mobile e distribuito in maniera più gradevole.

Marco Ceriani è un tecnologo alimentare, consulente per la nutrizione sportiva di numerosi atleti e team professionistici, autore di numerose ricerche scientifiche, articoli divulgativi e pubblicazioni sulla nutrizione. Co-fondatore di una azienda di integratori per lo sport, recentemente sta lavorando allo sviluppo di "Bella Forza", una filosofia alimentare, prima che un programma nutrizionale, per gli atleti e per le persone attive. È autore del nuovo libro *La Dieta Metabolica italiana* in cui presenta la *Dieta Metabolica adattata agli usi alimentari italiani*, con prefazione del dott. Mauro G. Di Pasquale. Il libro, 160 pagine, costo € 15,00 (+ spese postali), è disponibile presso *Olympian's News*. Per info: tel. 055-959530