

DIETA METABOLICA & Benessere

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.

Continua il viaggio nei segreti della Dieta Metabolica, il metodo alimentare vincente ideato dal Dott. Mauro Di Pasquale (finalmente presto in Italia con un evento imperdibile), prendendo in considerazione quegli alimenti che, poiché privi di importanti quote di macronutrienti (proteine o grassi), vengono di solito trascurati nell'alimentazione metabolica.

Ma, è utile ricordarlo, un corretto programma alimentare oltre che perseguire lo scopo per cui viene

- ❖ Un regime nutrizionale con funzione preventiva deve essere formulato per ridurre la resistenza insulinica e garantire un elevato apporto di fitoestrogeni (sostanze vegetali non steroidee debolmente estrogeniche: come lignani e isoflavonoidi), che hanno un ruolo antitumorale poiché competono con i recettori degli ormoni sessuali inibendo alcuni enzimi chiave nella sintesi degli estrogeni.



L'inclusione nella Dieta Metabolica, pur nel rispetto rigoroso dei suoi dettami di base (bassi livelli di carboidrati giornalieri), di alimenti tipici dell'alimentazione macrobiotica, eleva i livelli di benessere con una potente azione sul sistema immunitario. Cibi come i cereali minori integrali, possono tranquillamente essere introdotti nei giorni di ricarica, così come per gli alimenti ricchi di fibre e di soia, di acidi grassi omega 3 (olio di lino) e come la frutta secca.

È utile ricordare come i cereali minori (riso, orzo, avena, segale, miglio, grano saraceno, farro, kamut, quinoa) sono alimenti ideali non solo per normalizzare i livelli glicemici ma anche per ridurre le patologie metaboliche-degenerative.

N.B. I cereali devono essere consumati integri. La raffinazione li priva di sostanze attive benefiche come ad esempio gli antiossidanti (Vit. E, A, C).

Sempre allo scopo di elevare il benessere fisico, è bene introdurre dei limiti agli eccessi di proteine animali con conseguenti livelli alti di grassi animali (carni e insaccati). Per fare questo senza ridurre l'apporto proteico si può far ricorso ad una rotazione settimanale dei principali gruppi proteici (carne/pesce/latte e derivati/uova/legumi).

Gli zuccheri semplici o raffinati (saccarosio) non vengono menzionati perché la Dieta Metabolica è già di per se una garanzia dei loro bassi livelli e del loro controllo quotidiano.

Altri alimenti "non convenzionali" possono arricchire la Dieta Metabolica come i germogli dei cereali che sono i responsabili attivatori degli enzimi all'interno delle cariossi-

applicato (di solito definizione e incremento di massa magra), deve preservare e promuovere il benessere. È per questo motivo che molti alimenti si rivelano, alla lunga, preziosi, perché con essi possiamo proteggere il nostro corpo e prevenire molte malattie.

Sempre più studi sono concordi sui seguenti tre aspetti:

- ❖ Una nutrizione corretta deve promuovere l'accrescimento, la longevità e il benessere attraverso una riduzione del rischio di patologie degenerative (diabete, osteoporosi, colesterolo, trigliceridi e patologie dell'apparato cardio-respiratorio).
- ❖ Il 35% delle patologie neoplastiche (tumori) sembra poter essere imputabile ad una alimentazione non corretta.

Continua a pag. 52

di. La rotazione dei cereali, in ambito settimanale, migliora il profilo nutrizionale (es. l'avena è ricca di lisina, che notoriamente è un aminoacido limitante nei cereali).

- ❖ I grassi saturi a catena corta irrigidiscono le membrane cellulari.
- ❖ Gli acidi grassi polinsaturi formano membrane più morbide e funzionali.

I LEGUMI

Fagioli, fave, lenticchie e ceci, vantano tra i vegetali il più elevato apporto proteico con una percentuale simile alla carne (20%). Il contenuto in qualità di aminoacidi è superiore a quello dei cereali con i quali si completano (pasta e fagioli) definendo un apporto ben bilanciato di tutti gli aminoacidi.

Da notare però che la digeribilità delle proteine dei legumi è però bassa sia per la presenza di frazioni proteiche resistenti alla proteolisi (fagioli) che dei costituenti proteici (che inibiscono le proteasi e le lectine) e costituenti non proteici (composti fenolici). I



Fagioli, fave, lenticchie e ceci, vantano, tra i vegetali, il più elevato apporto proteico con una percentuale simile alla carne (20%).

legumi e i vegetali possono essere consumati freschi o surgelati. I prodotti conservati in scatola perdono gran parte dei loro oligoelementi (60-80%).

I legumi devono essere messi in acqua per qualche tempo, cambiando più volte l'acqua, in modo da migliorare la biodisponibilità dei nutrienti. Le alghe (Kombu) aggiunte nell'acqua dei legumi, cereali o castagne rendono più digeribile l'alimento.

CENTRIFUGHE, FRULLATORI E PRESSE

Le centrifughe, trattengono molta polpa, nel filtro, impoverendo i succhi di elementi vitali preziosi (fibra, enzimi, vitamine e sali minerali). È però vero che i centrifugati di frutta e verdura, proprio per la loro scarsità in fibra, risultano più digeribili dei frullati e della frutta integra. L'utilizzo della centrifuga è quindi ideale per introdurre elevati quantitativi di frutta e verdura o per coloro

che accusano problemi di assimilazione.

I frullatori hanno un'azione imprecisa e grossolana, lasciano le cellule dell'alimento intatte e non estraggono il succo (enzimi e vitamine). Mantengono integro il potere nutritivo degli alimenti non privandoli di alcun componente.

Ideale sarebbe poter disporre anche nel nostro paese di strumenti (presse) che consentano di pressare la polpa per massimizzare l'assimilazione dei nutrienti contenuti nei vegetali e nei frutti. **ON**

RICETTA PER LA PRIMA COLAZIONE

(per elevare i livelli energetici nei giorni di ricarica)

Crema Budwig

- 1 cucchiaino di semi oleosi crudi (lino, sesamo, noce, mandorle, zucca, nocciole, anacardio);
- 1 cucchiaino di cereali biologici crudi (quinoa, orzo, miglio, avena, riso integrale);
- 2 cucchiaini di ricotta o 1 yogurt magro;
- 1 cucchiaino di olio di lino (biologico e spremuto a freddo);
- 1 banana (piccola e matura, per migliorarne la digeribilità può anche essere cotta al vapore) o
- 1 cucchiaino di miele o 1 cucchiaino di zucchero di canna;
- 1 succo di mezzo limone (o arancia);
- 100 g di frutta fresca di stagione a scelta.



Preparazione: Utilizzando un piccolo tritattutto (tipo Girmi, Moulinex) si mettono gli ingredienti nell'ordine citato e si frulla ogni volta, fino ad ottenere un composto cremoso che deve essere consumato fresco.



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, costa € 15,00 (+ spese postali), è disponibile presso Olympian's News. Per info: tel. 055-959530

