

Small food BIG ENERGY

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.

A metà mattina e a metà pomeriggio è di fondamentale importanza fare delle ricariche energetiche, evitando di finire in ipoglicemia. In genere si ha difficoltà a reperire alimenti nutrizionalmente positivi sul posto di lavoro o durante lo svolgimento della propria attività, figuriamoci se state seguendo la Dieta Metabolica!

Esistono però alcuni piccoli alimenti che hanno un elevatissimo potere nutrizionale (elevata concentrazione di grassi positivi e zero apporto in carboidrati), questi cibi costituiscono degli ottimi snack e possono essere comodamente consumati nel corso della giornata per essere sempre in perfetta Dieta Metabolica.

Mandorla

Il nocciolo è la parte commestibile del frutto secco. Questo ha una composizione nutrizionale basata prevalentemente sui grassi (55%) che sono in prevalenza insaturi, un elevato apporto proteico (22%) e i carboidrati sotto la quota del 5%.

Oltre all'apporto dei tre macronutrienti, la mandorla è particolarmente ricca in microelementi (zinco e rame) che la rendono un alimento di interesse per i soggetti diabetici, dato che stimolano il pancreas a produrre più insulina. Inoltre la mandorla contribuisce ad aumentare le difese immunitarie dell'organismo.

Grazie all'effetto sinergico dei suoi componenti, questo alimento risulta un ottimo tonico naturale per l'organismo in grado di aumentare la produzione di serotonina, dopamina e adrenalina.

Noce

Alimento con una quota lipidica elevata (circa il 70%), apporto proteico attorno al 15% e carboidrati sotto controllo (5% circa). La noce grazie ai suoi componenti nutrizionalmente attivi agisce in modo positivo sulla circolazione arteriosa aumentando l'elasticità dei vasi sanguigni, inoltre grazie al suo apporto in magnesio può



Foto © Nova Development

esercitare un'azione cardio-tonica (attenzione ad un consumo eccessivo nei soggetti ipertesi).

Nocciola

Oltre al suo sapore gradevole, la nocciola ha un elevato apporto calorico fornito in prevalenza da grassi insaturi (65% circa), l'apporto proteico è contenuto attorno al 15% e la quota di zuccheri è modesta (5-6%).

Oliva

In genere è più utilizzata per la produzione dell'olio che non per il consumo alimentare diretto, ma è un errore. Infatti l'oliva può essere impiegata con notevole successo nella Dieta Metabolica, diventando un piccolo spuntino di riferimento. Sotto il profilo nutrizionale l'oliva vanta valori di notevole interesse: assenza di carboidrati, proteine attorno al 2% e quota lipidica fornita in prevalenza da monoinsaturi (acido oleico) attorno al 25%. Le olive sono inoltre ricche di sostanze prive di potere calorico ma di grande interesse nella medicina

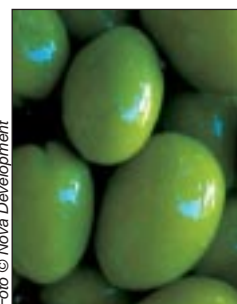


Foto © Nova Development

preventiva. Questi non nutrienti attivi sul metabolismo sono i fenoli, sostanze con notevole effetto antiossidante, in grado quindi di contrastare i radicali liberi prodotti mediante l'attività fisica.

Pinolo

È un seme oleoso, contiene una notevole percentuale di grassi (50%), alto apporto proteico (32%) e minimo contenuto in carboidrati (4%). Inoltre il pinolo è particolarmente ricco in minerali (potassio, ferro, calcio, fosforo e magnesio). Può costituire quindi uno spuntino energetico ideale nei casi di anemia o di stress o superlavoro, essendo un ottimo ricostituente naturale. **➔ON➔**



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.