



Mauro Di Pasquale's Metabolic Diet

www.metabolicdiet.com

www.coachsos.com



Questo libro si pone l'obiettivo di riassumere i concetti base della Dieta Metabolica oltre ad avvicinarla alle abitudini italiane e ai nostri alimenti, rendendo più semplice l'applicazione dei suoi principi. Il primo capitolo è un sunto di quanto il Dott. Mauro Di Pasquale ha scritto in questi anni sulla dieta metabolica, nei successivi capitoli vengono invece illustrati gli alimenti che più caratterizzano la nostra alimentazione. In appendice al libro sono riportati i valori nutrizionali degli alimenti maggiormente commercializzati nel nostro paese. (Marco Ceriani, La Dieta Metabolica italiana, Sandro Ciccarelli Editore. www.olympian.it)

“L'Italia è considerata una nazione dove si mangiano pasta e pane tutti i giorni. Ed è in larga parte vero. Quindi, seguire una dieta povera di carboidrati può sembrare impossibile visto l'ambiente culturale e sociale. C'è bisogno di qualcuno che sottolinei che la tradizione italiana è fatta di alimenti poveri di carboidrati e in larga misura ricchi di proteine e che elenchi questi alimenti con tanto di istruzioni su come usarli nella fase povera di carboidrati della dieta metabolica. Queste informazioni non sono presenti nel mio libro *La Dieta Metabolica*, che fondamentalmente è pensato per i gusti dei nordamericani. Il Dott. Ceriani ha fatto questo e molto di più. Nel suo libro introduce e spiega nel dettaglio la tradizione italiana e altri alimenti accettabili per attraversare la fase povera di carboidrati nella mia *Dieta Metabolica*. Lo ha fatto così bene che questo libro è indispensabile per tutti gli italiani che vogliono usare le mie diete innovative con cambio di fase per ottimizzare la composizione corporea, indifferentemente dai loro obiettivi, e anche per massimizzare il benessere e la prestazione atletica.”

Dott. Mauro Di Pasquale 24 gennaio 2006

Diete Low Carb del Dr. Marco Ceriani

Il dott. Di Pasquale individua gli albori delle diete povere di carboidrati nel 1862 (vedi Olympian's n 70) quando ad un uomo di 91 kg fu consigliata una dieta con soli 30 g di pane (unico carboidrato ammesso) al giorno. La dieta funzionò.

Un secolo dopo, le diete a ridotto apporto in carboidrati erano ben più numerose: dieta DuPont (1940), 'Eat Fat and Grow Slim' (1950), 'Calories Don't Count' (1960), per arrivare vicino a noi con la pubblicazione della mitica low carb (Diet Revolution del Dott. Atkins). La Dieta Metabolica è stata subito seguita e applicata negli sport di forza e sviluppo muscolare (wrestling, lotta e pesistica).

La prima low carb in Italia si deve, nel 1909, a F. T. Marinetti, artista polivalente e fondatore del movimento futurista. Marinetti dichiarò guerra alla pastasciutta "che per quanto gradita al palato, è una vivanda passatista perché appesantisce, abbruttisce, illude sulla sua capacità nutritiva, rende scettici, lenti, pessimisti." e ancora: "lo stomaco appesantito ed ingombro non è mai favorevole all'entusiasmo fisico per la donna e alla possibilità di possederla".

Il Dottor Mauro Di Pasquale

Laureato in Scienze Biologiche (tesi in biochimica molecolare e genetica) e in Medicina. E' Membro dell'American Academy of Sports Medicine. Presidente di comitati medici delle federazioni: Powerlifting e Bodybuilding, direttore medico della World Wrestling Federation (WWF) e della World Bodybuilding Federation (WBF). è autore di molti testi scientifici su integratori e aiuti ergogeni nello sport (in alternativa al doping). E' stato consulente medico per alcune linee di integratori private prima di realizzare la sua linea di supplementi. E' atleta di powerlifting. Nei primi anni '70 ha elaborato la Dieta Metabolica.

Cos'è la DIETA METABOLICA

La Dieta Metabolica può essere la risposta alle esigenze di dieta di chiunque. Il Santo Graal delle diete. A differenza di tutte le altre diete, la Dieta Metabolica è come un'entità vivente in quanto si adatta ai fabbisogni individuali di macronutrienti. Usando la Dieta Metabolica potete inserire nel metabolismo il tipo di dieta più adatto a voi.

La Dieta Metabolica racchiude tutte le varie diete carboidrato-consapevoli comprese quelle principali, a vari livelli, della bassa assunzione di carboidrati alimentari come la mia Dieta Anabolica, la Diet Revolution di Atkins, la Protein Power, la dieta chetogenica pediatrica e la dieta Zona di Barry Sears; oltre a quelle che seguono l'approccio più convenzionale ricco di carboidrati complessi e povero di grassi. L'unica cosa che hanno in comune tutte queste diete è che tutte pensano che il livello di carboidrati alimentari, che sia alto o basso, sia uno dei fattori più importanti per il successo nella dieta. Nella maggior parte di queste diete anche i grassi alimentari sono importanti e spesso le proteine alimentari sono messe in secondo piano.

Sia le diete ricche di carboidrati che quelle povere di carboidrati hanno i loro critici

Spesso le diete che restringono i carboidrati alimentari a meno dell'attualmente accettato 55-70% delle calorie alimentari, vengono criticate dalla maggioranza conservatrice, compresi i dietologi e altri professionisti della salute, i quali pensano che l'alta assunzione di grassi sia responsabile della nostra società in sovrappeso e che l'unica cura sia l'uso universale delle diete ricche di carboidrati complessi e povere di grassi.

Low carb: le diete

Nel gruppo dei guru delle diete povere di carboidrati ci sono fautori di tutti i livelli di assunzione di carboidrati alimentari, dalle quantità quasi pari a zero proposte dalla dieta chetogenica, usata per curare alcune forme di epilessia nei bambini, alla dieta Zona che propone che solo il 40% dell'assunzione calorica giornaliera provenga dai carboidrati.

Prima di tutto lasciatemi dire che tutte le diete funzionano per perdere peso. Tutto quello che ci vuole è una diminuzione delle calorie fino a un livello inferiore ai fabbisogni calorici. I fautori delle diete povere di carboidrati pensano che il tipo di peso perso sia importante quanto la quantità di peso perso. Inoltre pensano che le diete convenzionali ricche di carboidrati complessi e povere di grassi si traducano nella perdita di più massa corporea magra, in particolare di importantissima massa muscolare, e meno grasso rispetto alla

stessa quantità di peso perso con una dieta con carboidrati ridotti.

È importante anche capire che le diete povere di carboidrati sono contrarie alle normali regole alimentari accettate dai dottori, dai dietologi e da altri professionisti della salute. La dieta povera di carboidrati è considerata una dieta bizzarra e insalubre; per certi versi lo è. Specialmente nella modalità chetogenica in cui un eccesso di chetoni si accumula nel corpo e viene espulso attraverso l'urina. I detrattori delle diete chetogeniche affermano che la chetosi è pericolosa e può condurre a una chetoacidosi addirittura mortale. I fautori della dieta, invece, affermano che è improbabile che la pericolosa chetoacidosi osservata nei diabetici scaturisca dalla manipolazione alimentare. Vengono avanzate ragioni diverse ed entrambe le posizioni hanno una certa validità.

La chetosi alimentare, che conduca o no alla pericolosa chetoacidosi, non è uno stato desiderabile in cui trovarsi. Questo perché è uno stato di digiuno e produce un catabolismo muscolare eccessivo se gli viene permesso di continuare a lungo senza tregua. Inoltre, almeno nei casi di chetosi continua, i risultati sulla massa muscolare e l'energia possono essere controproducenti per chiunque svolga attività fisica perché la chetosi cronica causa una diminuzione della massa muscolare, della forza e della prestazione atletica.

La Dieta Metabolica non è un processo statico ma una progressione dinamica nella quale dovete essere coinvolti attivamente affinché funzioni.

Un'altra critica mossa contro le diete povere di carboidrati è che riducono le riserve muscolari ed epatiche di carboidrati, sotto forma di glicogeno, e perciò diminuiscono la capacità di svolgere un'attività fisica utile, ad alta intensità e di durata.

Gli studi hanno mostrato che la prestazione atletica, sia ad alta intensità che di durata, dipende dalle riserve di glicogeno muscolari ed epatiche. Inoltre, l'opinione comune è che una dieta povera di carboidrati diminuirà le riserve di glicogeno e ostacolerà la prestazione. Invece, molti studi recenti hanno mostrato che l'abitudine a una dieta povera di carboidrati si traduce in una prestazione di durata pari o addirittura superiore a quelle che si hanno con le diete più ricche di carboidrati e con riserve iniziali maggiori di glicogeno muscolare.

Questo perché il corpo tende a conservare le sue riserve di glicogeno e usa gli acidi grassi come fonte principale di energia. Il risultato finale è che, anche se c'è meno glicogeno nei muscoli e nel fegato, resiste più a lungo e la prestazione, invece che soffrire, può in realtà migliorare. Lo stesso vale per la vita quotidiana. Se diminuiamo i carboidrati alimentari, allora il corpo utilizzerà per produrre energia sia i grassi alimentari che quelli corporei, risparmiando i livelli di glicogeno inizialmente più bassi e risparmiando anche l'uso degli amminoacidi, ottenuto in parte attraverso la cannibalizzazione dei muscoli scheletrici.

Tuttavia, se diminuiamo troppo i carboidrati, e la quantità varia da individuo a individuo, come vedremo in seguito, allora sia il glicogeno epatico che quello muscolare si troveranno in uno stato di esaurimento costante senza una quantità di glicogeno sufficiente per sostenere qualsiasi tipo di attività fisica benefica. Anche lo stato di chetosi in presenza di queste circostanze ha la sua serie di problemi, come detto precedentemente.

Fate un esame medico completo

Prima di intraprendere la Dieta Metabolica dovrete fare un esame fisico completo. Dovreste fare anche alcuni esami del sangue compreso il conteggio completo delle cellule ematiche, i livelli di colesterolo (totale, LDL e HDL), il TSH (un test per la funzione tiroidea), la glicemia a digiuno, l'acido urico ematico, il potassio ematico, una serie di esami sulla funzione epatica e il BUN. Il vostro dottore potrebbe volerne fare altri ma lascerà scegliere a voi.

Controllate il colesterolo: dovrete sapere a che punto vi trovate

Per quanto riguarda il colesterolo, dato che bruciate i grassi per produrre energia, gran parte del colesterolo e dei grassi saturi che potrebbero causare un problema sono utilizzati nel processo. Gli studi hanno mostrato che oltre ad aumentare l'utilizzo dei grassi come fonte energetica e provocare la perdita di peso, la Dieta Metabolica può anche ridurre il colesterolo ematico.

Nei miei pazienti che seguono la Dieta Metabolica e stanno perdendo, o hanno perso, peso ho sempre riscontrato una riduzione del colesterolo ematico e un miglioramento del profilo del colesterolo e dei trigliceridi. Comunque, non fa mai male tenere nota del livello di colesterolo ogniqualvolta si cambia dieta e

ancor più se si ha la tendenza ad avere problemi di colesterolo.

Ripeto, è importante capire che la sperimentazione individuale ricoprirà un ruolo importante negli aspetti della Dieta Metabolica. La dieta dovrebbe essere variata per fornire il livello ottimale di prestazione e di successo per l'individuo. Siamo tutti un po' diversi per quanto riguarda la chimica e i fabbisogni corporei. Non esistono due esseri umani uguali. Due esseri umani non useranno questa dieta esattamente nello stesso modo. Se fate di questa dieta una parte del vostro stile di vita quotidiano, fate degli esperimenti per scoprire il modo migliore per voi per seguire la dieta.

Se avete un problema di colesterolo potete apportare degli aggiustamenti alla Dieta Metabolica per tenere sotto controllo, se necessario, l'assunzione di colesterolo. Saranno d'aiuto gli oli di pesce, l'olio di semi di lino, l'olio di oliva e altri integratori alimentari e alternative. Può essere necessaria anche una diminuzione della carne. Ma, ripeto, è una cosa sulla quale dovete lavorare con il vostro dottore. Se la Dieta Metabolica vi sembra la risposta, dovete lavorare insieme per progettare un programma in cui potete beneficiare dei vantaggi di perdita di peso e tonificazione che la dieta produce tenendo il colesterolo sotto controllo.

Come iniziare la Dieta Metabolica?

Potete cominciare la Dieta Metabolica da due punti di partenza molto diversi. Potete partire forte e stringere i denti oppure potete iniziare più dolcemente. Quelli che hanno fiducia in se stessi e pensano che sia meglio saltarci dentro invece di cominciare con calma, possono cominciare la Fase di Valutazione rigida, povera di carboidrati. Questa fase dura 2-4 settimane e vi permette di determinare velocemente se siete un buon utilizzatore di grassi e se potete fare piuttosto bene senza troppi carboidrati. Se potete, allora siete pronti per passare al regime con cinque giorni poveri di carboidrati e due giorni ricchi di carboidrati.

Chi invece, per una ragione o un'altra, è ancora troppo dipendente dai carboidrati per passare alla dieta rigida povera di carboidrati, ha un modo alternativo per saltare sul treno della Dieta Metabolica. Queste persone possono cominciare seguendo la Fase con Carboidrati Moderati della Dieta Metabolica. Questa fase comincia con circa il 20-25% del livello di carboidrati alimentari e perciò dà alle persone un punto intermedio dal quale possono determinare di quanti carboidrati hanno bisogno per funzionare in modo ottimale.

In ogni caso, controllando attentamente come il corpo reagisce al livello di carboidrati in cui vi trovate, e facendo in seguito gli aggiustamenti necessari all'assunzione di carboidrati, alla fine arriverete al livello magico di carboidrati alimentari giusto per voi. È importante capire che la Dieta Metabolica non è un processo statico ma una progressione dinamica nella quale dovete essere coinvolti attivamente affinché funzioni. Se assumete una parte interattiva nel processo scoprirete abbastanza cose di voi stessi e del vostro metabolismo da raggiungere i vostri obiettivi più desiderati di peso corporeo e perdita di grasso.

Fase di Valutazione

La fase di valutazione di base della Dieta Metabolica è veramente molto semplice. Necessita di una dieta individualizzata ricca di grassi, ricca di proteine e povera di carboidrati dal lunedì al venerdì successivo, un totale di 12 giorni, prima di fare il carico di carboidrati.

Durante quel periodo, fatta eccezione per chi è molto in difficoltà (fatica, debolezza ecc.), vi limiterete a 30 g massimo di carboidrati al giorno. In questa fase di valutazione consiglio una dieta composta per circa il 50-60% di grassi e il 30-40% di proteine con non più di 30 g di carboidrati nella fase iniziale della dieta di 12 giorni e nei 5 giorni lavorativi delle settimane successive, a patto che siate biochimicamente adatti per questo livello così basso di carboidrati.

Poi, una volta giunti al secondo sabato, e ai sabati successivi, eseguite il grande cambiamento. Passate a una fase della dieta più ricca di carboidrati e fate il grande carico di carboidrati di 12-48 ore nel corso del fine settimana e di tutti i fine settimana successivi. L'intero procedimento è molto simile a quello che gli atleti chiamano carico di carboidrati. Assumete i carboidrati in modo relativamente pesante e ciò vi permette di essere molto socievoli nel senso alimentare. Potete mangiare quei cibi che avete evitato durante la settimana.

	Carboidrati	% grassi	% proteine	% carboidrati
Limite massimo nei giorni lavorativi	30 g	40-60	40-50	4-10
Carico di carboidrati di 36-48 ore nei fine settimana	nessun limite	20-40	15-30	35-60

Pizza? Burritos? Ciambelle? Birra? Vanno bene tutti. Come la maggior parte delle altre cose. Indicazioni per il periodo di carico dei carboidrati della dieta sono: 20-40% di grassi, 15-30% di proteine e 35-60% di carboidrati, però, come vedremo in seguito, questi livelli dovrebbero essere aggiustati per soddisfare e massimizzare i fabbisogni e la chimica del corpo del soggetto.

Fondamentalmente quello che facciamo in questa fase di valutazione è limitare i carboidrati durante tutta la prima settimana e i giorni infrasettimanali della settimana successiva. Poi, improvvisamente, arriva il secondo fine settimana e fate il pieno di carboidrati. I livelli di insulina aumenteranno enormemente. Infatti, è stato mostrato che la fase della dieta ricca di grassi e povera di carboidrati rende la risposta di insulina ai molti carboidrati maggiore di quanto sarebbe normalmente.

La prima cosa che fa il corpo in risposta a questo carico esagerato di carboidrati è riempire i muscoli di glicogeno e cominciare a tonificarsi. Questa è la parte della dieta che fa sì che quando tutto il grasso se ne sarà andato potrete modellare una base attraente e non un aspetto molliccio. Durante questo periodo sarete piuttosto rilassati perché tutti quei carboidrati stimoleranno un aumento della serotonina nell'organismo.

La prima cosa che il corpo fa in risposta a questo carico di carboidrati esagerato è riempire i muscoli di glicogeno e cominciare a tonificarsi.

Ma una volta tornati nella routine normale il lunedì, vi troverete velocemente energizzati e pronti ad affrontare il mondo. Se fate attività fisica (e dovrete farlo) vi sentirete particolarmente in forma, sani e motivati.

Lunedì e martedì il sistema lavorerà sodo, bruciando tutto il maggiore glicogeno guadagnato durante il fine settimana e continuando a bruciare gli acidi grassi. Soprattutto sperimenterete un aumento del potenziale di consumo dei grassi e di modellamento del corpo. Poi, dal mercoledì al venerdì, avendo di nuovo poco glicogeno, per massimizzare la perdita di grasso e il tono muscolare farete molto più affidamento sul metabolismo principale brucia grassi.

Fine settimana di 12-48 ore di carboidrati

Non c'è bisogno di dire che con questa dieta il corpo attraversa una grande transizione tutte le settimane, indifferentemente dal fatto se restate fedeli al protocollo di valutazione o aumentate i carboidrati alimentari fino a un livello in cui funzionate al meglio. Ecco perché è importante sapere quando fermarsi nel fine settimana. Nel fine settimana scoprirete di avere un appetito senza limiti, e questo va bene. Metterete in moto l'insulina molto più velocemente. Ma dovete fare attenzione. Alcune persone tenderanno a depositare grasso corporeo più velocemente di altre.

Ecco perché dovete conoscere il punto in cui cominciate a sentirvi pieni e gonfi. Questo punto varia enormemente da persona a persona. Alcune persone sperimenteranno pochi cambiamenti dell'appetito in seguito all'aumento dell'insulina. Altre, invece, sperimenteranno grandi oscillazioni dell'insulina e si scopriranno affamate e a mangiare in continuazione.

Ecco perché quantifico in 12-48 ore il periodo durante il quale dovrete fare il carico di carboidrati nei fine settimana e che potrebbe essere ridotto a meno di 12 ore per le persone il cui appetito diventa insaziabile o per le persone che tendono a cominciare a depositare grasso corporeo relativamente presto nella fase di carico dei carboidrati. La cosa importante è sapere quando ne avete avuto abbastanza. Quando cominciate a sentirvi pieni e gonfi e potete addirittura sentire il grasso sopraggiungere, è il momento di tornare alla routine ricca di grassi e povera di carboidrati dei giorni infrasettimanali.

Certo, potreste impiegare un po' di tempo per imparare a leggere i segnali del corpo e capire quando vi sta dicendo che è il momento di cambiare fase. Questo punto varia molto da individuo a individuo e mentre per una persona può essere facile interpretare i segnali del corpo, per un'altra può essere più difficile. Se avete delle difficoltà, effettuate il cambiamento in anticipo nel corso della settimana e vedete che aspetto avete e come vi sentite la settimana successiva. Come sempre, "pazienza" è la parola d'ordine. Alla fine l'esperienza vi insegnerà a interpretare molto bene il corpo e a sapere quando mettete su grasso.

Inoltre, ricordatevi che le percentuali che abbiamo indicato precedentemente per il consumo di grassi, proteine e carboidrati sono cifre ottimali. Se in precedenza non avete mai seguito veramente una dieta, inizialmente potreste avere qualche difficoltà a raggiungerle. Comunque, non preoccupatevi. Seguendo, durante le prime settimane, la limitazione nella dieta di 30 g di carboidrati e il livello di grassi di minimo il 40%, farete il "passaggio metabolico" necessario per il successo iniziale.

Fase di aggiustamento

Ho visto che normalmente si deve restare 3-4 settimane nella fase di passaggio della Dieta Metabolica per vedere se possiamo sopravvivere e prosperare con questo livello così basso di carboidrati o se abbiamo bisogno di più carboidrati costantemente o solo una volta ogni tanto. Comunque, per il gusto di stabilire se la Dieta Metabolica rigida è adatta a voi oppure no ho deciso di organizzarla 2 settimane alla volta. Se dopo le prime due settimane vi sentite bene allora semplicemente proseguite con la fase di 5 giorni con 30 g di carboidrati e 1-2 giorni con più carboidrati. Se siete un po', o moderatamente, stanchi o avete altri sintomi allora fate un'altra fase di valutazione di 2 settimane per vedere se le cose migliorano. Se avete dei sintomi più seri allora passate a una delle varianti della dieta in cui assumete in modo selettivo più carboidrati a seconda di quando vi sentite stanchi. Se vi sentite bene dal sabato al mercoledì e cominciate a sentirvi stanchi e non bene in generale con l'approssimarsi del giovedì, allora fare del mercoledì un giorno di picco dei carboidrati dovrebbe risolvere il problema. Quindi il mercoledì dovrete aumentare i carboidrati fino ad almeno 100 g, spesso anche di più. Anche in questo caso, normalmente, si applica la regola degli 1-2 g ogni kg di peso corporeo.

Se vi sentite quasi sempre bene ma non avete abbastanza energia per gli allenamenti allora potreste provare ad assumere 30 g di carboidrati prima e dopo gli allenamenti. L'incremento di 30 g non è imm modificabile. In realtà potete variare la quantità di carboidrati che usate prima e dopo l'attività fisica fra i 10 e i 100 g prima e dopo l'attività fisica stessa e vedere cosa funziona per voi. In questo caso anche il tipo di carboidrati fa la differenza. Per svariate ragioni ho scoperto che l'uso di una combinazione di carboidrati con indice glicemico alto e di carboidrati con indice glicemico basso funziona al meglio per entrambe le volte.

Se decidete di provare come vi comportereste con una dieta povera di carboidrati allora cominciate subito con la Fase di Assestamento della Dieta Metabolica.

Se siete stanchi e vi sentite male nella maggior parte dei giorni infrasettimanali poveri di carboidrati allora potete provare a raddoppiare l'assunzione di carboidrati fino a 60 g al giorno nei giorni infrasettimanali per vedere se è d'aiuto. Se non è d'aiuto allora aumentate l'assunzione di carboidrati di altri 30 g al giorno una volta alla settimana per il numero di settimane necessario affinché vi sentiate bene e funzioniate in modo ottimale.

La maggior parte delle persone che deve incrementare i carboidrati giornalieri normalmente si attesta fra i 100 e i 200 g al giorno. Ho scoperto che circa 1-2 g di carboidrati alimentari ogni kg di peso corporeo al giorno è la norma per quelli che ossidano relativamente poco i grassi. In un piccolo numero di casi può essere necessario arrivare fino a 6 g di carboidrati ogni kg di peso corporeo, a seconda dell'individuo e dell'attività che svolge.

Quando dovete aumentare il livello di carboidrati nella dieta ci vorrà un po' di tempo prima di scoprire qual è il vostro punto di riferimento per i carboidrati. Ho notato che le persone impiegano in media circa due mesi per trovare il loro livello ideale di carboidrati alimentari. Una volta scoperto il Punto di Riferimento Metabolico, potete fissare la dieta a quel livello per molti mesi mentre lavorate per cambiare la composizione corporea.

Fase con carboidrati moderati

Sebbene sia probabilmente meglio cominciare subito la Fase di Valutazione della Dieta Metabolica, esiste un altro modo per cominciare a sperimentare e trovare il punto di riferimento dei carboidrati. Potreste cominciare da questa fase della Dieta Metabolica se non siete sicuri di voler provare la Fase di Valutazione molto povera di carboidrati o se il vostro allenatore preferisce che proviate un approccio più conservativo. Nella Fase con Carboidrati Moderati, il contenuto di carboidrati è limitato a circa il 15-25% della dieta. Quindi se seguite una dieta di 2.000 calorie, assumerete circa 75-125 g di carboidrati al giorno. La ragione del perché dico "circa" è che a me piace variare l'assunzione di carboidrati di giorno in giorno affinché vi facciate un'idea di come vi sentite nei giorni a quantità variabile di carboidrati. Dopo i primi 12 giorni aumentate i carboidrati nel fine settimana. In alcuni casi l'incremento può essere anche del 200%.

Ripeto, se con questa assunzione moderata di carboidrati vi sentite a posto, potete proseguire subito nelle settimane successive usando il regime di 5 giorni poveri di carboidrati e il fine settimana ricco di carboidrati.

Potete anche provare la dieta rigida della Fase di Valutazione a questo punto o in un altro momento. Se decidete di provare come vi comportereste con una dieta povera di carboidrati allora cominciate subito con la Fase di Valutazione della Dieta Metabolica.

Invece, se sperimentate dei sintomi dovuti ai livelli bassi di carboidrati, allora dovrete provare ad aggiungere più carboidrati alla dieta più o meno come nella Fase di Valutazione.

Regole assolute

Infatti, nelle prime settimane non dovete fare molti cambiamenti nella dieta. È piuttosto difficile adattarsi a qualsiasi dieta, anche alla parte di valutazione della Dieta Metabolica. Quindi non cambiate la quantità di calorie che state assumendo. Non seguite un qualche regime serio di modellamento del corpo e non fate altre cose difficili. In queste prime settimane, concentratevi semplicemente nello scegliere un certo livello calorico che vorreste seguire e poi abituatevi a sostituire i carboidrati con i grassi e le proteine. Se avete dei problemi a determinare se vi trovate al livello minimo di grassi del 40% (il livello medio di grassi nella dieta del Nord America), concentrate la dieta sui piatti di carne. In questo modo dovrete essere sicuri di assumere abbastanza grassi. Soprattutto, la cosa più importante nei primi giorni della dieta è determinare se potete fare il "passaggio metabolico" per diventare una macchina brucia grassi. Non fate niente di strano fino a quando non avete effettuato il passaggio.

Cosa fare se vi sentite stanchi

Anche se alcune persone faranno bene con la Fase di Valutazione o con la Fase con Carboidrati Moderati, altre a volte o addirittura sempre, si sentiranno stanche o a corto di energia. Ci sono tre problemi fondamentali che le persone incontrano e tre soluzioni utilizzabili per trovare il livello di carboidrati ottimale e sentirsi bene:

1- Stanchezza nella seconda metà della settimana

Se durante la seconda parte della settimana vi sentite un po' indisposti allora il modo migliore di agire è un picco dei carboidrati a metà della settimana. Normalmente, agendo al mercoledì come agite nel fine settimana, potete tornare in forma e non sperimentare nessun punto morto durante la settimana.

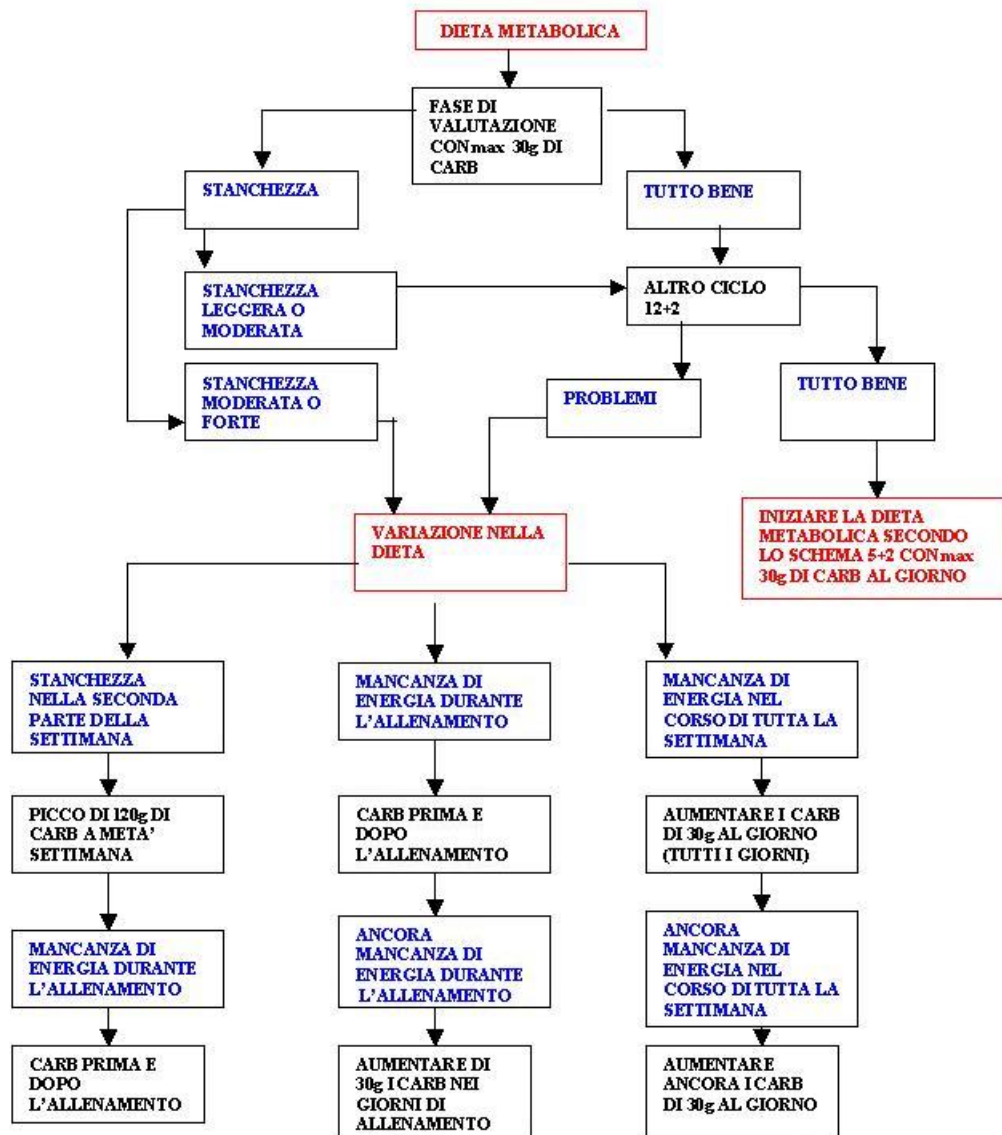
2- Non riuscite a svolgere gli allenamenti

Se mentre vi allenate vi sentite stanchi e proprio non riuscite a svolgere gli allenamenti senza spingervi oltre la fatica, allora dovete assumere dei carboidrati sia prima che dopo l'allenamento. Assumendo fino a 100 g di carboidrati prima dell'allenamento e fino a 100 g dopo l'allenamento, dovrete riuscire a svolgere gli allenamenti a vele spiegate.

3- Stanchezza nel corso di tutta la settimana

Se siete stanchi o a corto di energie per tutta la durata della settimana, allora avete bisogno di incrementare un bel po' i carboidrati. Assumendo un extra di 30 g di carboidrati al giorno dal lunedì al venerdì tutte le settimane, riuscirete a trovare il livello di carboidrati giusto per voi. Forse non lo troverete nella prima settimana o nemmeno nella seconda ma aumentando il livello di carboidrati di 30 g tutte le settimane non impiegherete molto a trovare il vostro livello ottimale di carboidrati.

Consigli per risolvere eventuali problemi con la dieta metabolica





D: Qual è la differenza fra la Dieta Anabolica e la Dieta Metabolica?

R: La Dieta Anabolica è stata pensata per i bodybuilder agonisti affinché potessero scendere fino a livelli molto bassi di grasso corporeo mantenendo contemporaneamente la quantità maggiore possibile di massa muscolare. Inoltre, è stata predisposta per essere una dieta molto povera di carboidrati per 5 giorni della settimana e una dieta più ricca di carboidrati (molto più accettabile dal punto di vista sociale) nei fine settimana.

Ho scritto The Metabolic Diet per chi si allena e vuole avere un bell'aspetto e avere prestazioni migliori. La Dieta Metabolica non è restrittiva quanto la Dieta Anabolica per quanto riguarda i carboidrati alimentari. Infatti, l'idea alle spalle della Dieta Metabolica è personalizzare la dieta trovando il livello ottimale più basso possibile di carboidrati alimentari.

D: Come posso diminuire l'attività catabolica del mio corpo?

R: Questa è una buona domanda. Per "catabolico" intendiamo le forze che disgregano il muscolo e lo usano per produrre energia. Quando viene disgregato il muscolo esistente, il corpo perde il suo tono e può diventare flaccido. La Dieta Metabolica, accompagnata dall'attività fisica corretta fa letteralmente sì che il corpo produca dei livelli più alti di testosterone e IGF-1, ormoni anabolici, e livelli inferiori di cortisolo, un ormone secreto dalle ghiandole surrenali che conduce al catabolismo. Aumentando l'anabolismo e diminuendo il catabolismo facciamo sì che il corpo trattienga massa muscolare e tono, importanti mentre si perde peso. È stato mostrato che la fase di carico dei carboidrati della dieta si traduce in livelli minori di cortisolo. In un esperimento sono stati studiati gli effetti ormonali delle manipolazioni del carico di carboidrati sul muscolo seguito da una dieta povera di carboidrati. Il carico di carboidrati ha fatto registrare livelli inferiori di cortisolo non solo durante la fase di carico dei carboidrati ma anche nel periodo successivo povero di carboidrati. I livelli più alti di grassi e carne rossa concessi nella dieta hanno portato a livelli maggiori di testosterone, l'ormone più anabolico dell'organismo.

D: Posso perdere grasso corporeo nei punti giusti?

R: Quando si è in sovrappeso, ci sono delle parti corporee che probabilmente causano un particolare malessere. Per molte persone lo stomaco, le cosce e il fondoschiena causano problemi notevoli. Spesso, con le diete a base di carboidrati, si comincia a perdere peso ma non nelle zone considerate peggiori. Per esempio, la faccia può smagrirsi mentre le cosce rifiutano ostinatamente gli sforzi fatti per perdere peso. Può essere molto frustrante.

Una delle cose migliori della Dieta Metabolica è che si perde peso in quei punti più problematici fin dall'inizio. Con una dieta più ricca di grassi e povera di carboidrati, uno dei primi posti in cui un uomo inizierà a perdere peso è l'addome. Mentre altre diete possono trovare quasi impossibile sgonfiare quella ciambella di riserva, si tratta di uno dei primi posti in cui la dieta più ricca di grassi e povera di carboidrati agisce.

Nelle donne, anche le cosce sono attaccate velocemente. Comincerete a perdere grasso corporeo anche in altre zone del corpo, ma vedrete quella cellulite cocciuta sciogliersi velocemente. Quello che succede con la dieta più ricca di grassi e povera di carboidrati è che il grasso immagazzinato nel corpo è trattato come il grasso alimentare ed è bruciato per fornire energia al corpo, quando necessaria.

Questo non succede con la dieta a base di carboidrati in cui il corpo farà quasi di tutto per salvare quei depositi di grasso. Quando si sono esaurite le riserve immediate nel sangue, per produrre energia il corpo usa il glicogeno e poi il muscolo. Quando al corpo comincia a mancare l'energia, il suo ritmo metabolico rallenta (e i livelli degli ormoni tiroidei calano) in modo da usare meno energia possibile. Alla fine vengono usati i depositi di grasso ma solo a un ritmo molto lento.

Con la dieta più ricca di grassi e povera di carboidrati non si verifica una diminuzione del ritmo metabolico di base così accentuata. Il corpo continua a darsi da fare usando sia i grassi alimentari che il grasso corporeo per produrre energia. Quei depositi fastidiosi e cocciuti sullo stomaco, le cosce e il fondoschiena si sciolgono insieme all'altro grasso corporeo mentre il corpo dimagrisce e si rassoda. Questo è particolarmente vero per l'addome di entrambi i sessi. Infatti, uno degli effetti iniziali più visibili della Dieta Metabolica è il suo impatto immediato intorno al punto vita.

D: Seguire la Dieta Metabolica significa che devo sacrificare la tonicità muscolare?

R: Uno dei problemi con una dieta ricca di carboidrati è che, quando perdetevi peso, molto del tono e della massa muscolare del corpo se ne può andare con esso. Si può finire con il sembrare un pollo affamato. Con la mia dieta questo non succede. Contrariamente a quanto vi è stato fatto credere, mangiare i grassi non fa ingrassare. Infatti, assumere molti grassi alimentari è funzionale nell'aumentare la lipolisi ovvero la disgregazione del grasso del corpo. Con la dieta ricca di carboidrati, se vi allenate correttamente e fate bene tutto il resto, scoprirete che circa il 60% della perdita di peso è grasso e il 40% è massa muscolare. Con la dieta più ricca di grassi e povera di carboidrati, specialmente quando combinata all'attività fisica, ho scoperto che queste percentuali possono passare a più del 90% di grasso e meno del 10% di massa muscolare, il che è un grosso vantaggio per chi vuole mantenere il tono del corpo mentre dimagrisce. Con la dieta ricca di grassi e povera di carboidrati si raggiunge il peso corporeo desiderato e si perde più grasso corporeo ma si riesce anche a mantenere molta più massa corporea magra, il che vi fa apparire in forma e tonici.

Per farsi un'idea, prendete due donne che pesano 68 kg e sono praticamente identiche. Una viene sottoposta a una normale dieta ricca di carboidrati. L'altra alla Dieta Metabolica. Se entrambe perdono 5 kg, scoprirete che quella della dieta ricca di grassi e povera di carboidrati ha perso più grasso corporeo mantenendo più massa magra e tono muscolare. Non solo avrà perso peso ma avrà anche mantenuto un corpo più tonico.

Spesso, con la dieta ricca di carboidrati, vedrete che le persone diminuiscono di peso ma trattengono troppo grasso corporeo. Sono sempre mollicce. Contemporaneamente, perdono tono muscolare e il loro corpo finisce con il sembrare senza forma. Tutto ciò è inutile.

La Dieta Metabolica vi aiuterà a perdere peso dandovi un corpo con meno grasso e più in forma. Potendo scegliere, quale dieta preferireste seguire?

D: Posso usare la Dieta Metabolica come programma di mantenimento del peso?

R: Quelli che in precedenza hanno sperimentato qualche successo con altre diete e passano alla Dieta Metabolica troveranno una grossa sorpresa ad accoglierli. La mia esperienza con la dieta mostra che con la Dieta Metabolica sarete in grado di mantenere il vostro peso e di mangiare una quantità maggiore di calorie tutti i giorni.

Quelli che in precedenza hanno sperimentato qualche successo con altre diete e passano alla Dieta Metabolica troveranno una grossa sorpresa ad accoglierli. La mia esperienza con la dieta mostra che con la Dieta Metabolica sarete in grado di mantenere il vostro peso e di mangiare una quantità maggiore di calorie tutti i giorni.

Per esempio, recentemente stavo lavorando con un signore che manteneva il suo peso seguendo una dieta rigida, a base di carboidrati, di 2.700 calorie al giorno. Quando è passato alla Dieta Metabolica e ha fatto il passaggio metabolico, ha scoperto che poteva mantenere il suo peso con 3.000 calorie. Cioè un mantenimento del peso con un incremento di 300 calorie al giorno. Poteva mangiare di più ma ciò nonostante non aumentare di peso.

Credo che parte del motivo di questo sia che un po' dell'energia ottenuta attraverso l'ossidazione dei grassi del corpo e dei grassi alimentari è usata per creare il glucosio attraverso un processo chiamato gluconeogenesi. Anche se nella fase povera di carboidrati di questa dieta non assumete molti carboidrati, per fabbricare il glucosio il corpo usa il glicerolo (attraverso il metabolismo dei trigliceridi [grasso]) e gli aminoacidi.

Perciò parte del grasso corporeo e dei grassi alimentari è usata per fornire al corpo una piccola scorta di zucchero. Dato che ciò non si verifica assolutamente con le diete ricche di carboidrati, con la Dieta Metabolica, più che con qualsiasi altra dieta, potete perdere più peso assumendo lo stesso numero di calorie e mantenere il peso con più calorie. Questo fatto, da solo, sarebbe sufficiente per passare alla Dieta Metabolica.

Ulteriori notizie su questo argomento le trovi ai seguenti link di Olympian.'s News:

[FAQ dal numero 47 di Olympian's News](#)

[FAQ dal numero 46 di Olympian's News](#)



IL libro: La Dieta Metabolica

Un approccio alla dieta pratico e semplice

del dott. Mauro G. Di Pasquale pp. 500 - Cod. L54 Lit 55.000 (Euro 28,40)

La Dieta Metabolica, ultimo lavoro del Dott. Di Pasquale, a differenza di altre diete, si basa su principi scientifici e ricerche mediche. Usando le giuste quantità di grassi e di carboidrati nella dieta, si può riuscire a manipolare naturalmente l'equilibrio ormonale dell'organismo ottenendo non solo di bruciare i grassi in eccesso ma anche di rimodellare e tonificare il corpo.

Con La Dieta Metabolica troverete i vostri livelli ottimali di carboidrati, grassi e proteine, ciò vi permetterà di raggiungere i vostri obiettivi in maniera facile e duratura.

La Dieta Metabolica è un valido aiuto per:

- Perdere peso e mantenerlo
- Massimizzare la perdita di grasso corporeo e tonificare il corpo
- Sentirsi ed apparire in salute
- Trovare la quantità ideale di carboidrati per il proprio metabolismo
- Avere consigli su allenamento, esercizi e integratori per garantire il successo nella dieta

La Dieta Metabolica funziona portando il proprio metabolismo a bruciare più facilmente i grassi invece di carboidrati e proteine, facendo in modo che:

- Aumentare la perdita di grasso, compreso la cellulite
- Diminuisca il catabolismo muscolare.