

ACCELERERA IL metabolismo

18 dritte per aiutare il nostro corpo a bruciare più calorie. E, finalmente, a dimagrire

Sei perennemente a dieta, ma non perdi un etto? Colpa di un organismo "impigrito" che fatica a trasformare ciò che mangi in energia. Puoi stuzzicarlo con un po' di movimento e portando in tavola i cibi giusti. Scopri quali sono

DI CLAUDIA BORTOLATO*

Hai bisogno di perdere qualche chilo, ma nonostante il tanto impegno non ottieni i risultati sperati? Colpa del metabolismo, il modo e la velocità con cui l'organismo utilizza le sostanze alimentari e chimiche per produrre energia. Per infondergli vigore, lo step fondamentale è abbinare movimento moderato e regolare a strategie alimentari mirate. Noi ve ne suggeriamo 18.

1) SCEGLI IL PESCE TRE VOLTE A SETTIMANA

Mantieni elastiche le membrane delle tue cellule con un adeguato apporto di acidi grassi essenziali Omega 3 e Omega 6: così l'organismo, per complessi meccanismi, produce meno grassi saturi, meno colesterolo e adipe. E il metabolismo ringrazia! Fonti da ►





solo
1€

N.16 settimanale 25 aprile 2018 1 euro

**DONNE
CORAGGIOSE**
HO ACCOLTO UN
RIFUGIATO

MODA
PINK LADY

BEAUTY
ILLUMINA
IL TUO VISO

VIAGGI
SPECIALE MILANO

**Isabella
Rossellini**
LA MIA NUOVA VITA

**Penélope
Cruz**

LE MAMME CHE LAVORANO
SONO VERE EROINE

DESIGN

NUOVI STILI PER LA TUA CASA

GLI APPUNTAMENTI DI F
AL FUORISALONE DI MILANO



CAIRO EDITORE

preferire: almeno 3 volte la settimana il pesce, soprattutto quello azzurro, come aringhe, sardine, alici e il salmone selvatico. Tutti i giorni: condisci le tue pietanze con 20-25 g di oli vegetali, privilegiando quelli di soia e l'extravergine d'oliva spremuto a freddo, oppure preparando un mix con due terzi di olio d'oliva e un terzo di olio di lino per uso alimentare, che insieme apportano, grazie all'elevato contenuto di acido linolenico, il 50 per cento degli acidi grassi polinsaturi totali necessari all'organismo per funzionare al meglio, metabolismo compreso.

2) PRESTA ATTENZIONE AL GIUSTO APPORTO DI FERRO NELLA TUA DIETA

Il ferro è un buon alleato per il potenziamento muscolare, che permette di bruciare di più. Per farne buona scorta bastano 2 porzioni settimanali di carne rossa e, se gradito, il fegato, o cozze o calamari, particolarmente ricchi di ferro biodisponibile. Non trascurare anche le verdure ricche del prezioso minerale, come gli spinaci accompagnati da succo di limone, per favorirne l'assorbimento.

3) BRUCIA DI PIÙ CON LE SPEZIE

Pepe di Cayenna, curcuma e cumino stimolano il metabolismo perché hanno proprietà riscaldanti e sono ricche di sostanze antiossidanti, come bioflavonoidi e caroteni. Alcuni studi dimostrano che aggiungere queste spezie a carne, legumi e verdure può aiutare a "bruciare" fino a 100 calorie per pasto e, in particolare, che una dose giornaliera di cumino (pari a un cucchiaino da tè) aggiunto alle pietanze può aiutarti a bruciare fino a tre volte in più il grasso corporeo.

4) EVITA LE DIETE IPOCALORICHE

L'organismo ha un atteggiamento autoconservativo e a una riduzione nell'apporto nutritivo e calorico risponde bruciando di meno, quindi rallentando il metabolismo. Non basta: è dimostrato che la grelina, l'ormone che stimola la fame, tende ad aumentare in chi segue una dieta troppo restrittiva, mentre la leptina, l'ormone che regola il peso corporeo e dà sazietà, essendo prodotta dal tessuto adiposo tende a diminuire man mano che si perde massa grassa. Così, appena terminata la dieta scriteriata, i centri



nervosi che regolano la sazietà, per una sorta di compensazione alle restrizioni subite, r'indurranno a mangiare a più non posso. Risultato: metabolismo sconvolto e nuovi chili accumulati difficilissimi da smaltire.

5) PROVA LA QUINOA

Povera di calorie (circa 172 a porzione) e ricca di fibre sazianti, di aminoacidi, ferro e vitamina B12 – essenziali per la produzione di energia e la perdita di peso – ha pure un basso indice glicemico.

6) SÌ AL POMPELMO

Diversi studi, come quello pubblicato dal *Journal of Medicinal Food*, hanno scoperto che basta mezzo pompelmo al giorno per aumentare il metabolismo e perdere più facilmente peso. Unica avvertenza d'uso: mangia o bevi succo di pompelmo lontano dall'assunzione di eventuali farmaci, per evitare interazioni.

7) NON FARTI MANCARE LO IODIO

Controlla il giusto apporto di iodio nella tua dieta e degli altri micronutrienti, in particolare di zinco, selenio e tirosina, che attivano e mantengono in salute la tiroide, la ghiandola che, insieme al surrene (vedi al punto 8) produce i principali ormoni che influiscono sulla capacità del nostro organismo di "bruciare". Per mantenerla in forma, 2-3 volte la settimana porta in tavola alimenti ricchi di iodio, come i crostacei, il baccalà e il pesce di mare in genere, e quelli che contengono sostanze che ne facilitano l'assorbimento, come il riso e i cereali integrali, gli spinaci, le uova e il latte intero. Aggiungi piccole quantità di alghe (ne bastano 5-15 g, due o tre volte la settimana) insieme a una "mini" dose quotidiana di semi di girasole, oppure di mandorle o di germe di grano (per lo zinco e il selenio). Due volte la settimana, non dimenticare la carne rossa o bianca, per la

tirosina. Al contrario, limita il cavolfiore, il cavolo verza, il cappuccio rosso e i cavolini di Bruxelles, i broccoli e le rape: contengono sostanze, come i tioglucosidi e i composti solforati, che interferiscono con la sintesi degli ormoni tiroidei.

8) OPTA PER L'INTEGRALE

Insieme alla tiroide, è la ghiandola surrena a "dirigere", come un provetto direttore d'orchestra, il nostro metabolismo: per preservarla in salute, oltre a sedare lo stress e a dormire a sufficienza, riduci l'assunzione di zuccheri semplici e di farine bianche in favore di quelle integrali.

9) PRENDITI CURA DEL DHEA

Il DHEA è un precursore della sintesi di ormoni quali il testosterone, gli estrogeni e il progesterone, anch'essi implicati nel metabolismo. Viene sintetizzato dalle ghiandole surrenali a partire dal colesterolo. Per assicurarne una produzione equilibrata, preferisci un menù ricco di frutta, verdura, carne, uova e pesce. Rinuncia (o limita) alcolici e dolci.

10) A CENA PRESTO

Se vai a letto subito dopo mangiato la digestione diventa difficile. Evita tassativamente gli spuntini notturni, anche frugali e saltuari: oltre ad aumentare l'introito calorico e a turbare il sonno, appesantendo la digestione, influiscono negativamente sulla secrezione di ormoni quali la leptina, che, tra l'altro, aumenta il dispendio energetico.

11) MANGIA (MODERATAMENTE E PER BREVI PERIODI) PIÙ PROTEINE A OGNI PASTO

Le proteine, specie se associate a grassi buoni ad azione antinfiammatoria (per esempio frutta secca, burro chiarificato, avocado), favorendo la sensibilità delle cellule alla leptina riducono il senso di fame e attivano il metabolismo. Inoltre, "costruiscono" la massa magra (i muscoli), che brucia calorie anziché immagazzinarle. Niente eccessi però: basta una miniporzione in più dell'introito quotidiano di pesce, carni magre, legumi associati a verdure, pari a circa 0,75 g per kg di peso corporeo, e per periodi non troppo lunghi (massimo due settimane consecutive), per non sovraccaricare l'organismo di scorie azotate. ►

ALIMENTAZIONE

12) USA IL PARMIGIANO COME SPEZZAFAME

Per sedare i morsi della fame e dare una spinta al metabolismo, al classico frutto per il break di mattino e pomeriggio puoi alternare 20/30 g di parmigiano, fonte di proteine nobili e di calcio, minerale che secondo alcuni studi può aumentare il ritmo metabolico a riposo.

13) BEVI DUE LITRI DI ACQUA AL GIORNO

Quando il corpo è disidratato non riesce a metabolizzare velocemente i grassi e gli altri nutrienti. Anche per questo motivo, segui il più classico dei consigli: idratati correttamente. L'ideale è bere 2-2,5 litri totali al giorno di liquidi, alternando possibilmente le acque oligominerali, ossia con un residuo fisso compreso tra 50 e 500 mg di sali per litro (più diuretiche), a quelle minerali (residuo fisso tra i 500 e i 1.500 mg per litro).

14) PREPARA UNA TISANA DISINTOSSICANTE

Fatti preparare dall'erborista un mix con 30 per cento di tarassaco, 30 di carciofo, 10 di rabarbaro, 10 di liquirizia, 10 di rosmarino, 10 di asparago. Versane un cucchiaino in una grande tazza d'acqua bollente e lascia riposare per 10 minuti, quindi filtra e bevi. Ne puoi assumere



due o tre tazze al giorno, per una settimana.

15) AGGIUNGI UN CUCCHIAIO DI SEMI OLEOSI ALLO YOGURT DELLA COLAZIONE

I semi di chia, per esempio, sono ricchi di fibre, magnesio, potassio, ferro, mentre quelli di canapa hanno un'altissima concentrazione di proteine, fondamentali per la crescita muscolare; inoltre, canapa e chia sono ricchissime di Omega 3, che aiutano a mantenere bassi gli stati infiammatori e contribuiscono a un corretto metabolismo dei grassi.

16) NON RINUNCIARE AL CAFFÈ

Via libera al caffè, possibilmente non dolcificato e naturalmente senza esagerare

(per non sbagliare, limita l'assunzione a 4 tazzine al giorno): per la sua azione sul sistema nervoso, la caffeina provoca di riflesso una dilatazione delle arterie renali, aumentando così la diuresi e il drenaggio dei liquidi accumulati nei tessuti. Inoltre, sempre la caffeina stimola l'attività di tiroide e surrene, determinando così un aumento del metabolismo e della lipolisi, cioè della scissione dei grassi.

17) VIA LIBERA AL TÈ

Alterna il caffè con il tè: i tannini di quest'ultimo limitano l'assorbimento delle calorie a livello intestinale, mentre uno speciale flavonoide, la catechina, stimola il metabolismo e aiuta il corpo a bruciare i grassi più rapidamente. La teina, invece, analoga alla caffeina, favorisce la termogenesi, ossia aumenta di circa il 4-5 per cento il consumo di energia sotto forma di calore. Dose consigliata: 3 tazze totali al giorno, meglio se di tè verde, ricchissimo di antiossidanti e meno eccitante rispetto alle altre qualità. Al mattino, però, puoi preferire il tè Assam, una qualità di tè nero dal carattere forte, speziato e particolarmente "energizzante", perfetto per iniziare con sprint la giornata.

18) FAI MOVIMENTO

Fare attività fisica mantiene alto il metabolismo, ma un segreto per migliorare le prestazioni e l'effetto bruciocalorie è sintonizzare l'orario dell'allenamento ai pasti. Meglio fare attività aerobica la mattina, possibilmente preceduta da un pasto serale leggero e da una colazione light (frutta, yogurt, noci o mandorle e semi). Ancor meglio sarebbe rinviare la colazione ad allenamento terminato, per favorire meglio la combustione dei grassi. L'attività di potenziamento muscolare, come l'allenamento con i pesi, è invece più adatta per il tardo pomeriggio e in questo caso, attenzione alla composizione della cena post allenamento: dovrebbe essere leggermente sbilanciata a favore delle proteine, così da favorire il rilascio dell'ormone della crescita prima e del testosterone a notte fonda, che stimolano la crescita muscolare nonché il metabolismo e lo smaltimento dei tessuti adiposi. ■

PROVA LA DIETA "INTERMITTENTE": IMPENNA IL METABOLISMO

Una delle ultime tendenze in materia di dieta è il Cronofasting integrato, che consiste nel posticipare la colazione o anticipare la cena per ampliare il digiuno notturno a 16 ore, così da ridurre la fascia oraria dedicata al cibo a non più di otto ore (per esempio colazione alle 10 e cena alle 18). La combinazione tra composizione dei pasti e orari di consumo stimola il metabolismo e riduce gli accumuli di grasso. Ecco uno schema-tipo.

A colazione via libera a proteine e grassi buoni, per esempio yogurt magro con frutti di bosco, fave di cacao o mandorle/noci, mentre chi ama il salato può preferire una

frittatina di albumi con una fetta di salmone selvatico o bresaola, che, tra l'altro, aiutano a controllare i morsi della fame durante la mattinata.

Il pranzo si compone di carboidrati complessi senza glutine, come pasta di grano saraceno o mais, riso integrale, quinoa, amaranto o lenticchie e verdure crude. I grassi buoni possono arrivare da 3 noci o mandorle o mezzo avocado e da una spruzzatina sulle pietanze di semi di vario tipo, come zucca e sesamo. Per insaporire: spezie varie, come curcuma e cumino, mentre per condire le verdure ottima l'associazione olio e limone o olio e aceto.

A cena proteine animali, come carne bianca o, meglio ancora, pesce scelto tra salmone, trota, pesce azzurro, orata, branzino, sogliola, gamberi, o una frittatina di 2 albumi e un tuorlo. Le proteine vanno associate a verdura cotta condita con olio a crudo e insaporite da spezie. Questa strategia nutrizionale va seguita, ogni 2-3 mesi, solo per 5 giorni a settimana, mentre per gli altri due è previsto un programma a basso tenore calorico e senza proteine animali (da pianificare, però, con il tuo medico di fiducia) e composto prevalentemente da frutta poco zuccherina, verdure crude e cotte, in centrifugato, passato o insalate.