Mangia bene che perdi peso

FORMA E BENESSERE CON LA DIETA DI SEGNALE

Lunedì, 13 giugno 2016 dalle 17.30 alle 19,30

CRAL Gruppo TELECOMITALIA

"Il Circolo Eridano" , Corso Moncalieri, 88 - Torino

COLAZIONE DA RE, PRANZO DA PRINCIPE E CENA DA POVERO
ed altre regole della dieta di segnale

Mauro Mezzogori, naturopata professionista

wwww.mauromezzogori.it

Mangia bene che perdi peso

FORMA E BENESSERE CON LA DIETA DI SEGNALE

Lunedì, 27 giugno 2016 dalle 17.30 alle 19,30

CRAL Gruppo TELECOMITALIA

"Il Circolo Eridano" , Corso Moncalieri, 88 - Torino

ALIMENTAZIONE, CELLULITE E INFIAMMAZIONE

Intolleranze da sovraccarico alimentare ritenzione idrica e cellulite

Mauro Mezzogori, naturopata professionista

wwww.mauromezzogori.it

Gift In Linea

Sorridi sempre, vivi bene, corri veloce, mangia GIFT

Noi

http://giftinlinea.com'/

Chi siamo?

GIFT in Linea

Vuoi ordinare l'ultimo libro di Luca Speciani?

GIFT in linea

Antonio Mauro | Home

Antonio Mauro Mezzogori
Modifica profilo
I tuoi post

PREFERITI
Notizie
Messaggi 19
Eventi
Punti dietaGIFT abi...
Centro Salute Gea d.. 1
Gruppi con articoli i...

GRUPPI
GIFT in linea
Società Italiana di B... 7
NATUROPATIA 5
SIPNEI - Società It... 20+
GIFT PIEMONTE

Discussione | **Membri** | Eventi | Foto | File

Cerca in questo gruppo

Membri: 2110 Amministratori (4)

Predefinito | + Aggiungi | Trova un membro

Antonio Mauro Mezzogori
Naturopata Professionista presso Centro Salute Gea di Naturopatia
Persona iscritta
Utente aggiunto da Barbara Fedrigo circa 9 mesi fa

Lucia Coluccia
Naturopata Nutrizionista PNEI, Punto GIFT presso Proprio Studio professionale
Persona iscritta
Utente aggiunto da Barbara Fedrigo più di un anno fa

Carlo Maggio
Direttore presso Salus Project Centro Medico Prevenzione e Diagnosi Precoce
Persona iscritta
Utente aggiunto da Barbara Fedrigo più di un anno fa

Monica Greco
Medicina e chirurgia
Persona iscritta
Utente aggiunto da Barbara Fedrigo più di un anno fa

Guido Marini
Self-employed presso Studio Medico via Bolzano 7 Grosseto
Persona iscritta
Utente aggiunto da Barbara Fedrigo più di un anno fa

Antonella Carini Dietagift
Persona iscritta
Utente aggiunto da Barbara Fedrigo più di un anno fa

Chat (disattivata)

https://www.facebook.com/groups/

DietaGIFT
per un'alimentazione di segnale

1. *Il sistema alimentare DietaGIFT o "dieta di segnale" è stato messo a punto, nel 2005, dal dott. Luca Speciani (medico alimentarista) in collaborazione con il fratello Attilio (allergologo e immunologo clinico).*
2. *DietaGIFT costituisce un nuovo paradigma alimentare per mantenersi in salute ed eventualmente perdere peso (ossia la massa grassa in eccesso) senza dover contare le calorie.*
3. *Il termine "Dieta" è qui inteso nell'accezione dell'antica medicina greca, ossia il complesso delle norme di vita (alimentazione, attività fisica, riposo, ecc.) atte a mantenere o recuperare lo stato di salute.*
4. *Le quattro lettere dell'acronimo "GIFT" sono le iniziali di Gradualità, Individualità, Flessibilità e Tono.*

Prima guarire, poi dimagrire!

"DietaGIFT non è una dieta dimagrante,

ma un metodo alimentare volto

alla guarigione che ha come

piacevole effetto collaterale

anche il dimagrimento"

Perchè le diete ipocaloriche non funzionano?

1. La dieta di segnale ritiene che il fallimento dell'obiettivo dell'approccio ipocalorico, ossia, mantenere il peso/forma nel lungo periodo, sia da ricondurre all'insufficiente comprensione delle fisiologiche risposte d'adattamento che regolano il bilancio energetico durante e dopo una fase di restrizione calorica.
2. Infatti, un apporto calorico insufficiente (= carestia) è causa, per il nostro organismo, di notevoli disagi, quali: il costante senso di fame ed il conseguente rallentamento del metabolismo.

Perchè le diete ipocaloriche non funzionano?

3. *Dal punto di vista della biologia evoluzionistica, "il soffrire la fame" ha sempre costituito una minaccia alla tendenza innata a conservare se stessi e la propria integrità ossia all'istinto di sopravvivenza e di auto-conservazione.*
4. *Quindi, se la restrizione calorica si protrae per troppo tempo (come nelle diete ipocaloriche) l'organismo risponde, automaticamente, a questa emergenza con una riduzione della spesa energetica al fine di resistere/sopravvivere il più a lungo possibile alla carestia.*

Perchè le diete ipocaloriche non funzionano?

❸

1. *Non solo, ma appena le condizioni lo permetteranno (nuova disponibilità di sufficienti quantità di cibo) cercherà di recuperare al più presto le proprie scorte di grasso per non trovarsi impreparato di fronte ad un eventuale nuovo periodo di carestia.*
2. *Per evitare l'innesco del tale meccanismo di difesa, la dieta di segnale ritiene, invece, che l'apporto calorico debba essere più che sufficiente e che, di conseguenza, tra i tre pasti principali della giornata (colazione, pranzo e cena) si debba sperimentare un costante "senso di sazietà" poiché questa è l'unica condizione che ri-orienta (anche se lentamente) l'organismo verso il consumo energetico (= aumento della velocità metabolica) e non verso il risparmio (= rallentamento).*

Sovrappeso come resistenza alla leptina

1. *Nel 1994 J.M. Friedman della Rockefeller University (New York City, U.S.A.) evidenziò che la leptina è il principale "ormone della sazietà" a lungo termine.*
2. *In seguito, altre ricerche dimostrarono che il vero ostacolo al dimagrimento (= riduzione della massa grassa) è costituito dal fenomeno detto di "resistenza alla leptina".*
3. *La produzione di leptina è direttamente proporzionale al volume della massa grassa, ossia più grasso = più leptina.*

Sovrappeso come resistenza alla leptina

3. *Tuttavia, una sovrapproduzione di leptina determina, quale meccanismo di difesa contro l'eccesso di stimolo, una riduzione del numero e della sensibilità degli specifici recettori ipotalamici del nucleo arcuato ossia del "centro della sazietà" , inducendo un costante senso di fame.*
4. *Anche durante una dieta ipocalorica si ha un costante senso di fame che però in tal caso è causato dalla rapida riduzione del segnale leptinico per la repentina riduzione della massa grassa.*

Anoressia e obesità:
due facce della stessa medaglia

ANORESSIA
Dieta ipocalorica.
Carenza di grasso

OBESITA'
Ipernutrizione.
Eccesso di grasso

↓ ↓

Carenza di leptina

Eccesso di leptina.
Resistenza leptinica

↓ ↓

Ipotalamo: segnale leptinico debole

↓ ↓

AUMENTA
Neuropeptide Y (NPY)
SENSO DI FAME

INIBISCE POMC
Alfa-MSH: + infiammazione
ACTH: surrene → ipo
TSH: tiroide → ipo
FSH: ovaie, testicoli → ipo
GH: muscoli, ossa → ipo

Un'alimentazione (dieta) che induce l'obesità provoca una grave ma reversibile resistenza alla leptina nei neuroni del nucleo arcuato che codificano per l'alfa-MSH (= senso di sazietà)

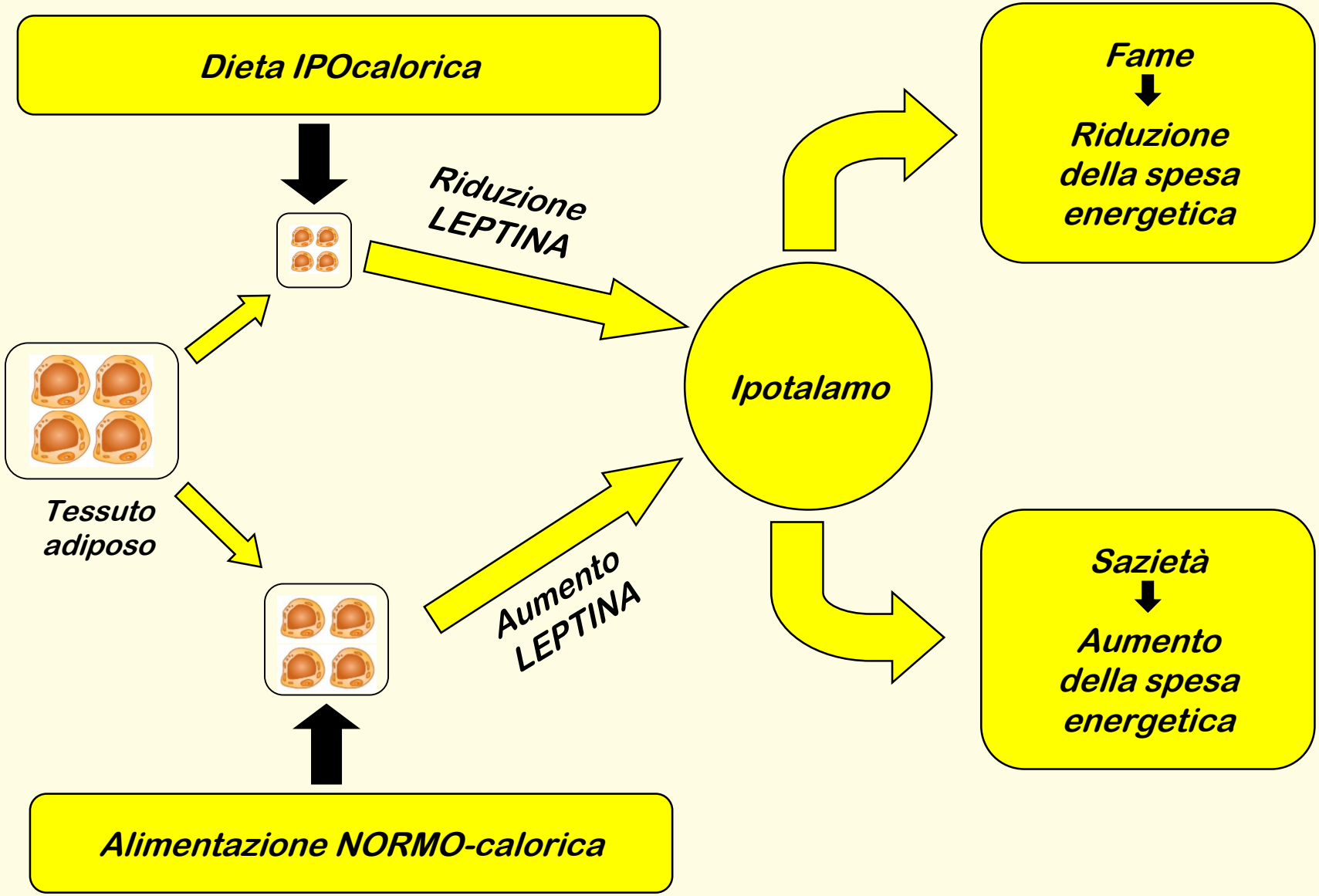
1. ***Questo studio evidenzia che, <u>nei topi da laboratorio</u>, una dieta NORMOcalorica in cui viene aumentato l'apporto proteico e ridotto quello dei grassi, aiuta a ristabilire il corretto segnale leptinico. In poche settimane questo porta ad una graduale riduzione della massa grassa grazie al recupero della sensibilità leptinica sia centrale - ossia a livello dei NUCLEI IPOTALMICI, ripristinando i corretti segnali di sazietà (= aumento del metabolismo) – sia periferica, riducendo la leptino-resistenza a livello delle cellule adipose***

2. ***<u>Altri studi condotti su umani</u> sottolineano che un valido aiuto per il recupero della sensibilità leptinica dal punto di vista dell'integrazione può venire dall'assunzione di acidi grassi polinsaturi a lunga catena come gli omega-3, di cui sono ricchi i semi oleosi ed il salmone, soprattutto nel caso in cui questi siano carenti nella dieta.***

Il vero dimagrimento è dipendente dai segnali ipotalamici

1. Se è l'ipotalamo, in rapporto al segnale leptinico, che induce nell'organismo l'aumento o la diminuzione del consumo energetico allora il fulcro del comportamento alimentare, per ridurre la massa grassa, NON potrà più fondarsi sul conteggio delle calorie.
2. Se lo faremo otterremo solo delle riduzioni del peso contingenti e limitati nel tempo.
3. Ciò che conta è porre l'ipotalamo in modalità di consumo (= senso di sazietà) per il maggior tempo possibile attivando in tal modo il metabolismo è superando con gradualità sia la resistenza all'insulina che alla leptina.

Massa grassa, leptina e spesa energetica



Ipotalamo, tiroide e destino metabolico delle calorie

1. ***Se l'ipotalamo è posto in <u>modalità di consumo</u>, <u>da un forte segnale leptinico,</u> allora la tiroide sarà stimolata a produrre più ormoni tiroidei.***
2. ***L'incremento degli ormoni tiroidei, a livello dei mitocondri (le centraline energetiche della cellula) ridurrà la sintesi di ATP (che è l'energia chimica che la cellula utilizza per i suoi processi metabolici) ed incrementerà la produzione di calore ossia il surplus energetico verrà disperso nell'ambiente.***

Ipotalamo, tiroide e destino metabolico delle calorie

❷

1. *Viceversa, se l'ipotalamo è posto in modalità d'accumulo (da un debole segnale leptinico) allora la tiroide produrrà meno ormoni tiroidei favorendo la sintesi di ATP ed inibendo quella di calore.*
2. *Quindi a parità di calorie introdotte ciò che è determinate ai fini del dimagrimento è il loro destino metabolico, ossia se quelle calorie saranno utilizzate per fare ulteriori riserve (anche, di grasso) o se invece finiranno disperse sotto forma di calore.*

Modalità consumo, la velocità metabolica aumenta

Alimentazione NORMOcalorica

Ipotalamo SAZIETA

Tiroide aumento fT4, fT3

Più Calore = dispersione energia

Meno sintesi ATP

La tiroide come mediatore della nostra velocità metabolica

Dieta IPOcalorica

Ipotalamo FAME

Tiroide riduzione fT4, fT3

Meno Calore

Più sintesi ATP = accumulo energia

Modalità accumulo, la velocità metabolica rallenta

Leptina e tiroide.
Le calorie non c'entrano!

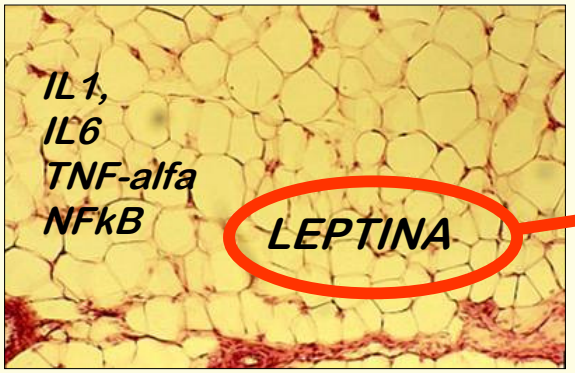
1. *E' un forte segnale leptinico, il fattore determinate l'aumento della produzione degli ormoni tiroidei.*
2. *I quali aumentando la velocità metabolica dissipano una parte dell'energia prodotta in calore.*
3. *Nell'organismo i grassi ed il glicogeno sono i substrati energetici che gli ormoni tiroidei utilizzano per produrre ATP (la molecola essenziale per i processi energetici cellulari) e calore.*

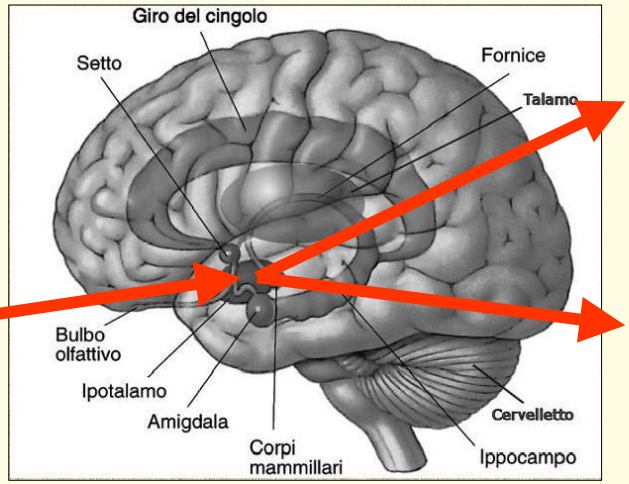
Cellule adipose, leptina → ipotalamo, TRF→
ipofisi, TSH (0.550 - 4.780 mcIU/ml) →
tiroide, fT4 e fT3→ tessuti, energia (ATP) e calore

Le calorie non c'entrano!
S'ingrassa perché un segnale leptinico debole non è in grado d'incrementare la produzione degli ormoni tiroidei.

Leptina, ipotalamo, ormoni e metabolismo

ADIPOCITI





inibisce
Neuropeptide Y (NPY)
SENSO DI SAZIETA

stimola la produzione di POMC (beta-LPH, alfa-MSH, CRH)
TRF, GnRF, GHRF

PROOPIOMELANOCORTINA

↓ beta-LPH ↓ beta-endorfine ↓ analgesia

↓ alfa-MSH ↓ azione anti infiam-matoria

↓ CRH ↓ adrenalina e cortisolo ↓ tono

TRF ↓ TSH ↓ f T3, f T4 ↓ aumento metabo-lismo

GnRF ↓ FSH e LH ↓ testoster. estrogeni progestr. ↓ fertilità

GHRF ↓ GH ↓ IGF-1 ↓ muscoli ossa cartilag.

Movimento ed attivazione del metabolismo

Le dieci regole della Dieta GIFT

1. *Apporto normocalorico e normoproteico. Corretta distribuzione dei pasti durante la giornata ossia colazione ricca e cena povera.*
2. *Masticazione prolungata.*
3. *Attività fisica regolare.*
4. *Carboidrati a basso indice e carico glicemico.*
5. *Abbinamento di carboidrati e proteine ad ogni pasto.*
6. *Gestione delle intolleranze da sovraccarico alimentare.*
7. *Apporto generoso di acqua e fibra (alimenti integrali).*
8. *Frutta e verdura in libertà.*
9. *Eliminazione dei cibi "spazzatura".*
10. *Equilibrio psicofisico.*

“Chi non ha tempo per la nutrizione e l’attività fisica farebbe meglio a riservare il suo tempo per le future malattie”

Michael Colgan: “Continuing medical education lectures”. 1988.

http://www.drmichaelcolgan.com/index.html

Muoversi e sudare

Il movimento più adatto per innalzare il metabolismo è:

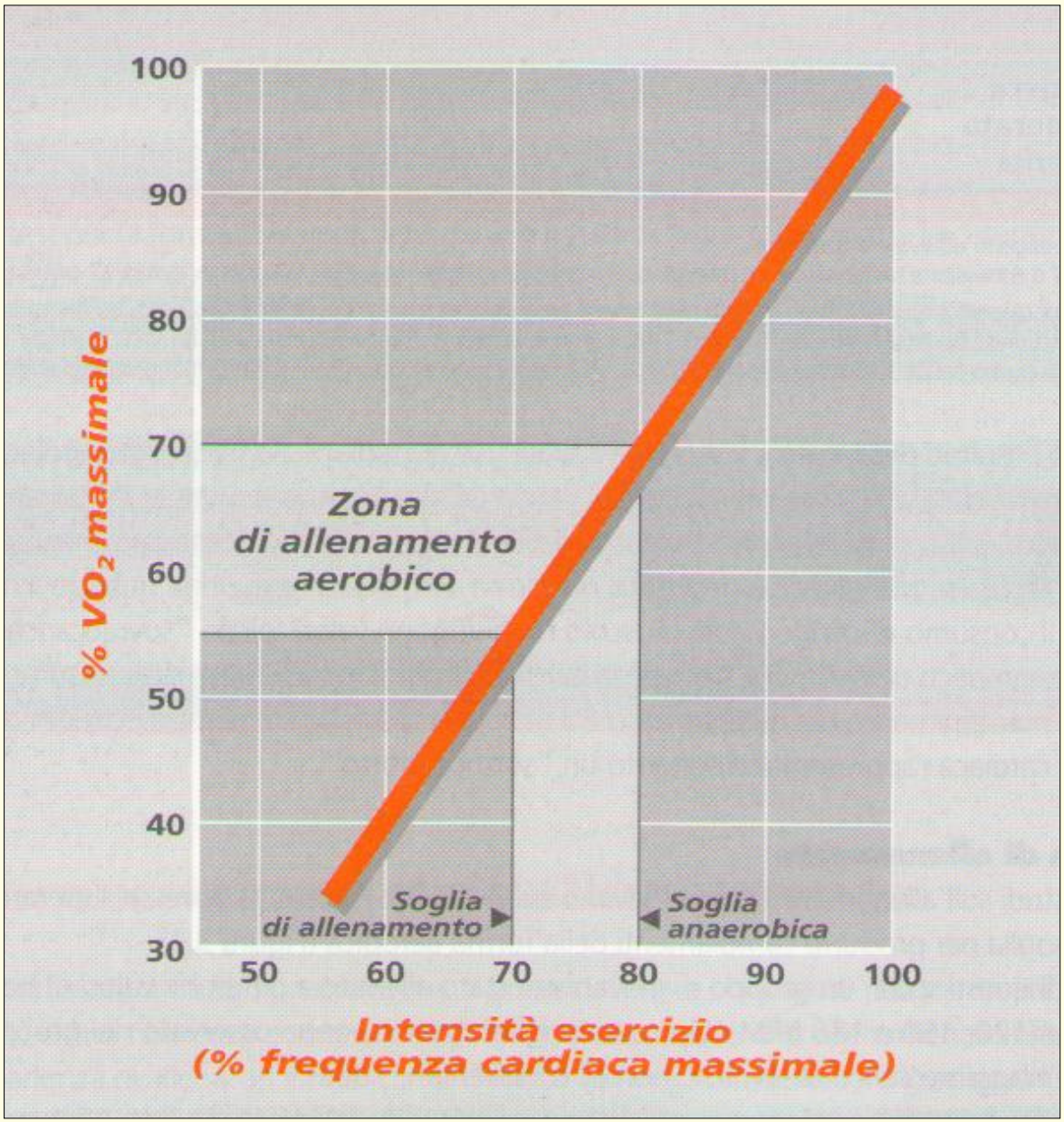
- *di tipo graduale ed aerobico cioè a media frequenza cardiaca (possibilità di parlare)*
- *di lunga durata: un'ora di camminata veloce, corsa* o nuoto oppure due ore di bicicletta o cyclette.*
- *regolare, almeno tre volte la settimana.*
- *Al contrario, per chi non è allenato, sono poco consigliati gli sport "anaerobici" ossia tutte quelle attività basate su scatti rapidi o sforzi intensi quali: calcio, tennis, sci alpino o di discesa, body building.*

**Bramble D. e Liebermann D. – "Endurance running and the evolution of Homo" - Nature 432, 345-352 (18 November 2004)*

"La corsa di resistenza nell'evoluzione dell'uomo"

In questo studio gli autori mettono in evidenza come la nostra struttura scheletrica, le nostre modalità di consumo energetico e di smaltimento del calore (termoregolazione) sono quelle di un efficientissimo corridore di lunga durata.

Zona d'allenamento aerobico



Per chi inizia a muoversi l'attivazione del metabolismo avviene tramite esercizi che portano gradualmente la frequenza cardiaca tra il 70 e l'80% della vostra Frequenza Cardiaca Massima (FCMax).

Un modo semplice per sapere se siete entrati nella zona d'allenamento è il "test della conversazione". Ad esempio correre ad una velocità in cui si riesce ancora a parlare.

Zona d'allenamento aerobico

❷

Poiché la FCMax diminuisce in modo costante con l'avanzare dell'età, la seguente tabella indica la media della zona d'allenamento aerobico. Essa si colloca tra l'60% e il 80% della FCMax espressa in battiti per minuto (bpm).

Età	FCMax (220 – età)	60% FCMax bpm	70% FCMax bpm	80% FCMax bpm
20	200	120	140	160
30	190	114	133	152
40	180	108	126	144
50	170	102	119	136
60	160	96	112	128
70	150	90	105	120
80	140	84	98	112
90	130	78	91	104

Zona d'allenamento aerobico

Poiché la FCMax diminuisce in modo costante con l'avanzare dell'età, la seguente tabella indica la media della zona d'allenamento aerobico. Essa si colloca tra l'70% e il 80% della FCMax espressa in battiti per minuto (bpm).

Età	*FCMax (220 – anni età)*	*70% FCMax Limite min. bpm*	*80% FCMax Limite max. bpm*
20	200	140	160
30	190	133	152
40	180	126	144
50	170	119	136
60	160	112	128
70	150	105	120
80	140	98	112
90	130	91	104

Allenamento aerobico nel sedentario

1. *Per chi è sedentario ed inizia a muoversi per perdere massa grassa e recuperare tono muscolare l'attività fisica consigliata è quella a bassa intensità intorno al 60-70% della FCMax in media 100-120 bpm.*
2. *Se questo tipo d'attività a bassa intensità (ad esempio correre piano senza fiatone) è di breve durata, 20-30 minuti, l'organismo consumerà carboidrati e grassi in eguale misura per produrre energia.*
3. *Se invece tale attività a bassa intensità viene protratta per almeno per almeno un'ora l'organismo, poiché esaurirà progressivamente le riserve di glicogeno (zucchero di riserva), consumerà soprattutto i grassi fino a coprire 80% della richiesta energetica.*
4. *Tuttavia tali considerazioni valgono solo per la fase iniziale.*

Per iniziare a muoversi:

FitWalking e Nordic Walking

1. *Il FitWalking (abbreviazione di Fitness Walking) è una camminata sportiva di tipo non agonistico caratterizzata da un ritmo e un passo vigoroso.*

A differenza di altri sport, come ad esempio la corsa non ha contro-indicazioni, ed è particolarmente indicata per coloro che intendono avvicinarsi all'attività fisica partendo da una condizione di assoluta sedentarietà o riprendere a fare sport dopo molti anni di inattività.

2. *Il Nordic Walking (o Pole Walking) come il FitWalking è una camminata sportiva non agonistica che si svolge con l'utilizzo di appositi bastoncini. Nel movimento oltre agli arti inferiori sono coinvolte attivamente le braccia e le spalle in modo analogo allo sci di fondo.*
   Sebbene il Nordic Walking risulti essere meno faticoso della camminata sportiva classica uno studio del Cooper Institut di Dallas (USA) ha evidenziato che tale attività è di circa il 40% più efficace a livello cardiorespiratorio e metabolico rispetto al FitWalking.
   (www.cooperinstitute.org/nordic-walking)

Esercizio intermittente (interval training) nel sportivo non agonista

5. Nel soggetto un po' allenato è, invece, consigliabile alternare fasi di allenamento aerobico a sforzi più intensi, con 160-180 bpm ossia prossimi alla soglia anaerobica. Ad esempio, introducendo durante una corsa variazioni di ritmo (corsa in leggera salita) o progressioni di velocità.

6. Se è vero che il consumo di grassi aumenta, rispetto a quello degli zuccheri, quando la corsa e lenta e protratta, è altrettanto vero che durante gli sforzi intensi l'ormone tiroideo fT3 induce nei mitocondri l'aumento delle UCP (Nolan et al. - "Acute endurance exercise increases skeletal muscle UCP3 gene expression in untrained humans" – Metabolism, vol. 52, feb. 2003).

7. Le UCP o "proteine disaccopianti" incrementano lo "spreco" energetico sottoforma di calore favorendo il tal modo lo svuotamento delle cellule adipose.

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed Search
Advanced Help

Abstract Send to:

Metabolism. 2003 Feb;52(2):152-8.

Acute endurance exercise increases skeletal muscle uncoupling protein-3 gene expression in untrained but not trained humans.

Noland RC[1], Hickner RC, Jimenez-Linan M, Vidal-Puig A, Zheng D, Dohm GL, Cortright RN.

Author information

Abstract

In rodents, acute exercise increases skeletal muscle uncoupling protein (UCP) gene expression and is associated with elevations in serum nonesterified fatty acids (NEFA). To test whether contractions increase UCP mRNA levels in humans, vastus lateralis biopsies were obtained 1 hour postexercise from untrained and trained subjects and analyzed for UCP-2 and UCP-3 long (UCP-3(L)) and short (UCP-3(S)) isoforms. The acute exercise bout (graded cycling protocol; 65% to 85% relative VO(2)max) induced significant (P <.01) elevations in serum NEFA in both untrained and trained subjects, but the increase in untrained subjects was significantly (P <.05) greater (60% v 30%). Ribonuclease protection assay demonstrated that basal levels of all UCP isoforms measured were similar between the 2 groups. However, acute exercise induced a significant increase (P <.02) in both UCP-3(L) and UCP-3(S), but not UCP-2 mRNA levels in untrained, but not trained subjects. Correlation analysis did not show a significant relationship between exercise-induced changes in NEFA and UCP-3 levels. These results demonstrate that acute endurance exercise increases UCP-3 gene expression only in untrained skeletal muscle, but this effect does not seem to be tightly linked to the exercise-induced fluctuations in serum NEFA levels.

Copyright 2003, Elsevier Science (USA). All rights reserved.

PMID: 12601624 [PubMed - indexed for MEDLINE]

Full text links
ELSEVIER FULL-TEXT ARTICLE

Save items
Add to Favorites

Similar articles
Regulation of uncoupling protein-2 and uncoupling protein-3 mRI [Diabetes. 2000]
Expression of uncoupling protein-3 mRNA in rat skeletal muscle [Diabetologia. 2004]
Regulation of skeletal muscle UCP-2 and UCP-3 gene express [Am J Physiol. 1999]
Review Uncoupling protein 3 and physical activity: th [Proc Nutr Soc. 2003]
Review [UCP-3: regulation of genic expres [Arq Bras Endocrinol Metabol. 2...]
See reviews...
See all...

Cited by 4 PubMed Central articles
Alteration in cardiac uncoupling proteins and eNOS ge [Iran J Basic Med Sci. 2016]
Chemical-genetic induction of Malonyl-CoA decarboxylase [BMC Biochem. 2014]
Effect of exercise intensity on unfolded prote [Korean J Physiol Pharmacol. 2014]

"Negli umani non allenati l'esercizio di resistenza ad alta intensità aumenta nel muscolo scheletrico l'espressione genica delle UCP (= proteine disaccoppianti, ossia la produzione di calore)"

PubMed Commons PubMed Commons home

Poco tempo!

Esercizio intermittente per dimagrire

Una sessione di esercizio intermittente ossia che alterna alta e bassa intensità, deve essere preceduta da un po' di "riscaldamento muscolare“.
I seguenti esercizi devono essere ripetuti 3-4 volte settimana.

10 minuti - 1 min. ad alta intensità di flessioni o di corsa veloce seguito da 2 min. a bassa intensità prima di ripetere lo sforzo intenso per un altro minuto, per 3-4 ripetizioni in tutto;

20 minuti di cyclette - alternando 10 secondi massimali e 10 s. di rallentamento;

25 minuti – corsa, nuoto o cyclette, 30 secondi intensi, seguiti da 2 min. di corsa o nuoto o pedalata leggera, ripetendo il tutto per 10 volte

30 minuti – un’attività massimale di almeno 10 secondi, seguita da un tempo di attività minima che sia al massimo di 4 min. per 25-30 min.

Attivazione metabolica e ritmi ormonali

1. *L'uomo è un mammifero diurno, quindi un metabolismo efficiente dipende dal rispetto dei cicli ormonali circadiani scanditi dal ritmo luce/buio.*
2. *al mattino prevalgono gli ormoni catabolici, quali:*

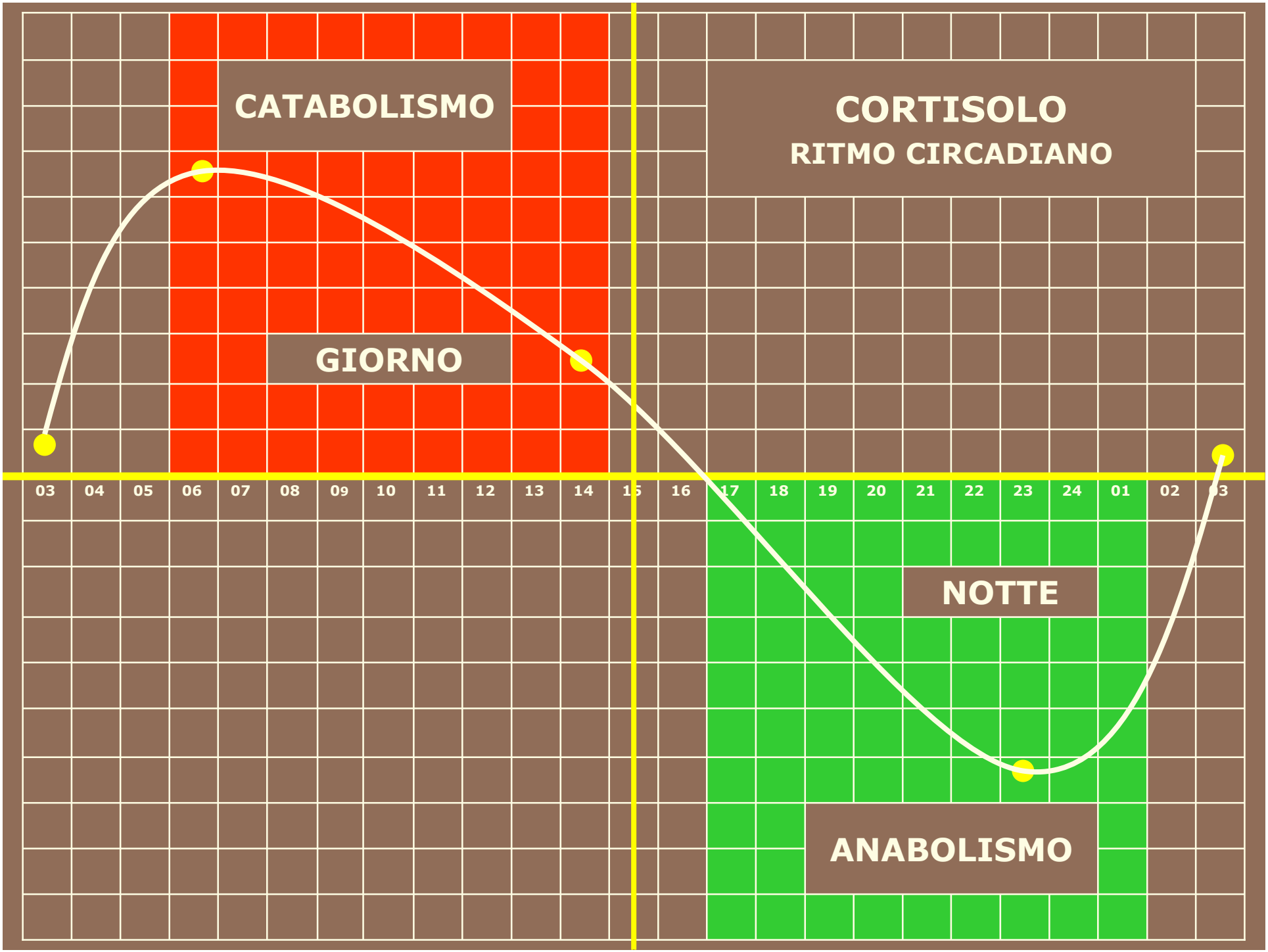
   5.00 – 6.00: testosterone

   7.00 – 8.00: adrenalina, ACTH, cortisolo

   dalla mattina fino al primo pomeriggio: TSH, T4, T3;
3. *al pomeriggio fino a notte, quelli anabolici, quali:*

   15.00 -16.00: insulina, tuttavia dipende principalmente dai pasti

   23.00-24.00: GH, melatonina, leptina.
4. *Quindi a parità di apporto energetico, le calorie introdotte a colazione vengono "bruciate" mentre quelle della cena sono accumulate.*


CATABOLISMO
CORTISOLO
RITMO CIRCADIANO
GIORNO
03 04 05 06 07 08 09 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 01 02 03
NOTTE
ANABOLISMO

Allenamento a digiuno per dimagrire

1. *Correre o anche pedalare per 30 minuti al mattino, prima di colazione, è una delle pratiche più efficaci per attivare il metabolismo.*
2. *Al mattino, dopo il digiuno notturno, i livelli d'insulina sono bassi ed il movimento stimola la produzione degli ormoni controinsulari: glucagone, adrenalina, noradrenalina, cortisolo, tiroidei (fT4 e fT3) e GH.*
3. *Tutti questi ormoni attivano la lipolisi, ossia il consumo dei grassi, sia in modo diretto che indiretto*
4. *Soprattutto, adrenalina e noradrenalina innalzano il metabolismo per l'intera giornata dopo la fine dell'esercizio.*
5. *Inoltre, il rilascio di endorfine ed endocannabinoidi indotto dall'attività fisica promuove il rilassamento e la riduzione dell'ansia.*

Alzati e corri

1. *La corsa al mattino a digiuno permette di consumare una maggior quantità di lipidi. E, nelle discipline di endurance, permette di migliorare la prestazione fino ad un terzo in più rispetto ai valori normali.*

2. *Correre al mattino a digiuno risponde al principio del "glycogen train low, race high (glicogeno basso, prestazione alta)" secondo cui correre, pedalare e nuotare con basse concentrazioni di glicogeno permette all'organismo di ottimizzare le fonti energetiche attivando i geni responsabili della combustione dei grassi.*

3. *Al risveglio, dopo il lungo periodo di digiuno notturno (7-8 ore), il glicogeno contenuto nel fegato è quasi esaurito poiché durante la notte ha dovuto offrire al cervello il carburante minimo per sopravvivere.*
   L'organismo, quindi, si trova in uno stato di carenza di zuccheri.

4. *Questo permette allo stesso di "shiftare" ossia di spostare drasticamente il proprio metabolismo dagli zuccheri ai grassi.*

5. *La corsa a digiuno permette di stimolare alcuni enzimi mitocondriali responsabili dell'ossidazione degli acidi grassi come la citrato sintetasi (CS) e la 3-idrossiacil-CoenzimaA deidrogenasi (HAD).*

Chi si muove consuma di più anche quando riposa

1. *L'attivazione del metabolismo è un processo lento e di conseguenza lo è anche la perdita di massa grassa, soprattutto se il nostro organismo è stato maltrattato per anni con regimi ipocalorici e sedentarietà.*
2. *L'attività fisica aiuta ad accelerare tale processo poiché induce un effetto di stimolo metabolico che va ben al di là del momento in cui viene praticata.*
3. *Un recente studio ha documentato come il muscolo dell'atleta, anche a riposo, consumi mediamente il 54% di calorie in più rispetto al muscolo del sedentario e come tale aumento metabolico si estingua gradualmente in più di 24 ore.*
4. *Quindi, se ci muoviamo almeno ogni due giorni, innalziamo la nostra velocità metabolica ed anche quando lavoriamo al computer continueremo ad usare una maggior quantità di grassi per produrre energia.*

NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed Search
Advanced Help

Abstract Send to:

Proc Natl Acad Sci U S A. 2008 Oct 28;105(43):16701-6. doi: 10.1073/pnas.0808889105. Epub 2008 Oct 20.

Increased substrate oxidation and mitochondrial uncoupling in skeletal muscle of endurance-trained individuals.

Befroy DE[1], Petersen KF, Dufour S, Mason GF, Rothman DL, Shulman GI.

Author information

Abstract

Endurance exercise training is accompanied by physiological changes that improve muscle function and performance. Several studies have demonstrated that markers of mitochondrial capacity are elevated, however, these studies tend to be performed ex vivo under conditions that yield maximal enzyme activities or in vivo but monitoring the response to exercise. Therefore, it is unclear whether basal mitochondrial metabolism is affected by exercise training. To explore whether resting muscle metabolism was altered in trained individuals in vivo, two independent parameters of metabolic function-tricarboxylic acid (TCA) cycle flux (V(TCA)), and ATP synthesis (V(ATP))-were assessed noninvasively by using magnetic resonance spectroscopy in a cohort of young endurance trained subjects (n = 7) and a group of matched sedentary subjects (n = 8). V(TCA) was 54% higher in the muscle of endurance trained compared with sedentary subjects (91.7 +/- 7.6 vs. 59.6 +/- 4.9 nmol/g/min, P < 0.01); however, V(ATP) was not different between the trained and sedentary subjects (5.98 +/- 0.43 vs. 6.35 +/- 0.70 mumol/g/min, P = 0.67). The ratio V(ATP)/V(TCA) (an estimate of mitochondrial coupling) was also significantly reduced in trained subjects (P < 0.04). These data demonstrate that basal mitochondrial substrate oxidation is

Full text links
PNAS Free Full Text
PMC FREE Full text

Save items
Add to Favorites

Similar articles
Selective PPARdelta agonist treatment increa [Am J Physiol Endocrinol Metab....]
Elevated energy coupling and aerobic capacity improves exi [Exp Physiol. 2013]
Physical activity is the key determinant of skeletal m [J Clin Endocrinol Metab. 2012]
Review Tricarboxylic acid cycle intermediate pool size [Sports Med. 2007]
Review Training-induced acceleration of oxygen uptak [J Physiol Pharmacol. 2006]
See reviews...
See all...

Cited by 25 PubMed Central articles
ANT1-mediated fatty acid-induced uncoupling as a targe [Diabetologia. 2016]
Review Evaluation of in vivo mitochondrial bioenergeti [Biochim Biophys Acta. 2016]

"Incremento dell'ossidazione dei substrati e del disaccoppiamento mitocondriale nel muscolo scheletrico degli individui allenati agli sport di resistenza"

I suddetti meccanismi migliorano la sensibilità all'insulina anche durante il riposo.

Physical Inactivity

↓

Visceral fat accumulation

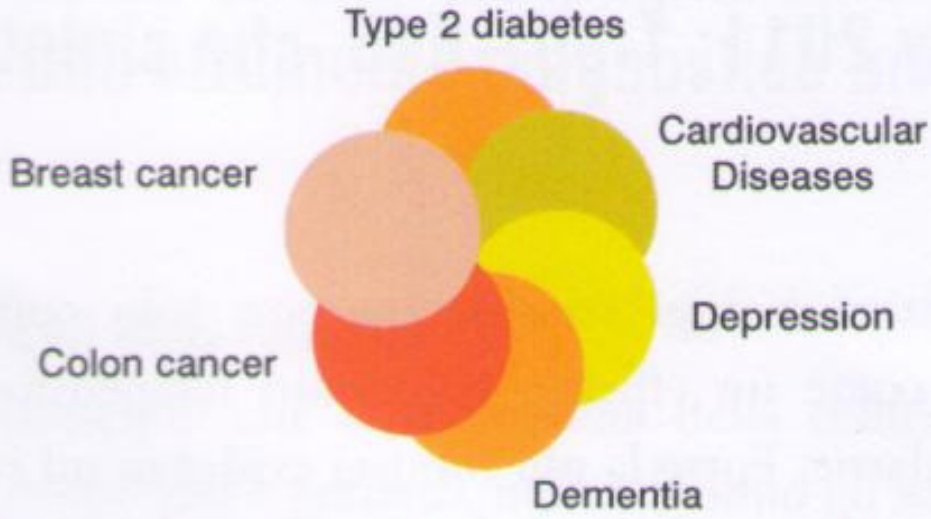
↓

Chronic Systemic Inflammation

↓

Insulin Resistance, Atherosclerosis, Neurodegeneration, Tumour growth

↓



Fonte: **Neil P.Walsh et al.** ***Position StatementPart one: Immune function and exercise EIR 17 2011 - position statement part 1***

Exercise Immunology Review 17 -2011

Gli effetti anti-infiammatori dell'esercizio (fisico): meccanismi e implicazioni per la prevenzione ed il trattamento delle malattie

1. ***L'esercizio fisico regolare riduce il rischio di malattie croniche sia metaboliche che cardiorespiratorie, in parte perché ha effetti anti-infiammatori.***

2. ***Gli effetti anti-infiammatori di un regolare esercizio fisico sono mediati sia dalla riduzione della massa grassa viscerale (con una conseguente diminuzione del rilascio di adipochine) sia dall'induzione di un ambiente anti-infiammatorio dopo ogni sessione d'esercizio.***

http://www.repubblica.it/salute/prevenzione/2016/04/06/news/attività_fisica_come_prevenzione_le_nuove_linee_guida-

Attività fisica, l'Oms fissa le 'dosi' minime che prevengono le malattie

Presentate a Roma le linee guida dell'Organizzazione mondiale della sanità nell'edizione curata dall'Uisp. L'Italia tra i paesi più sedentari ed a rischio: il 60% non fa sport né altro. Invece gli adulti dovrebbero 'muoversi' per 150 minuti a settimana e i giovani 60 minuti al giorno

di IRMA D'ARIA

Stampa

06 aprile 2016

Almeno 150 minuti a settimana di attività fisica per gli adulti e 60 minuti al giorno per bambini e giovani. Sono due delle raccomandazioni emanate dall'Organizzazione Mondiale della Sanità con le nuove Linee guida per l'attività fisica 2016-2020 la cui edizione italiana, curata dalla Uisp (Unione italiana sport per tutti), è stata presentata oggi a Roma. Un documento che in una sessantina di pagine elenca le politiche generali e i comportamenti individuali che dovrebbero spingere gli europei a muoversi di più.

Alcuni benefici dell'attivita fisica regolare

Secondo il Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute (www.epicentro.iss.it), i vantaggi conseguenti ad una regolare attività fisica (di tipo aerobico) almeno per un'ora 3-4 volte la settimana, sono:

- *il calo del peso e la diminuzione dei rischi connessi all'obesità, con un beneficio del 50% in più rispetto a chi ha uno stile di vita sedentario.*
- *la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo di malattie cardiache e tumori del colon,*
- *la diminuzione del 25% del rischio di morte per infarto o per altre malattie cardiache,*
- *la riduzione del rischio, fino al 50%, di sviluppo del diabete di tipo 2,*
- *la prevenzione o la riduzione dell'ipertensione arteriosa,*
- *la prevenzione o la riduzione dell'osteoporosi, con diminuzione fino al 50% del rischio di frattura dell'anca nelle donne,*
- *la riduzione del rischio di sviluppo dei dolori lombari e benefici per l'apparato muscolo-scheletrico,*
- *la riduzione dei sintomi di ansia, stress, depressione,*
- *la prevenzione dei comportamenti a rischio, specialmente tra i bambini e i giovani, derivati dal consumo di "cibo spazzatura", tabacco e alcol.*

Dieta di segnale:

regole base

Le dieci regole della Dieta GIFT

1. *Apporto normocalorico e normoproteico.*
   Corretta distribuzione dei pasti durante la giornata ossia colazione ricca e cena povera.
2. *Masticazione prolungata.*
3. *Attività fisica regolare.*
4. *Carboidrati a basso indice e carico glicemico.*
5. *Abbinamento di carboidrati e proteine ad ogni pasto.*
6. *Gestione delle intolleranze da sovraccarico alimentare.*
7. *Apporto generoso di acqua e fibra (alimenti integrali).*
8. *Frutta e verdura in libertà.*
9. *Eliminazione dei cibi "spazzatura".*
10. *Equilibrio psicofisico.*

Attivazione metabolica e ritmi ormonali

1. *L'uomo è un mammifero diurno, quindi un metabolismo efficiente dipende dal rispetto dei cicli ormonali circadiani scanditi dal ritmo luce/buio.*
2. *al mattino prevalgono gli ormoni catabolici, quali:*

   5.00 – 6.00: testosterone

   7.00 – 8.00: adrenalina, ACTH, cortisolo

   dalla mattina fino al primo pomeriggio: TSH, T4, T3;
3. *al pomeriggio fino a notte, quelli anabolici, quali:*

   15.00 -16.00: insulina, tuttavia dipende principalmente dai pasti

   23.00-24.00: GH, melatonina, leptina.
4. *Quindi a parità di apporto energetico, le calorie introdotte a colazione vengono "bruciate" mentre quelle della cena sono accumulate.*

Colazione ricca e cena povera

1. *Il 70-75% dell'apporto calorico/nutrizionale della giornata dovrebbe essere suddiviso tra la colazione e il pranzo .*
2. *Una colazione ricca e completa costituisce il segnale più importante per l'attivazione del metabolismo.* ***Se non si fa una buona colazione non si dimagrisce!***
3. *Il pranzo dovrebbe essere un pasto un po' meno abbondante della colazione.*
4. *La cena sarà invece il pasto più leggero della giornata.*
5. *Infine, gli spuntini se costituiti da sola frutta o verdura cruda e scondita possono essere consumati liberamente durante la giornata.*

Un'abbondante colazione riduce la glicemia nel diabete di tipo II

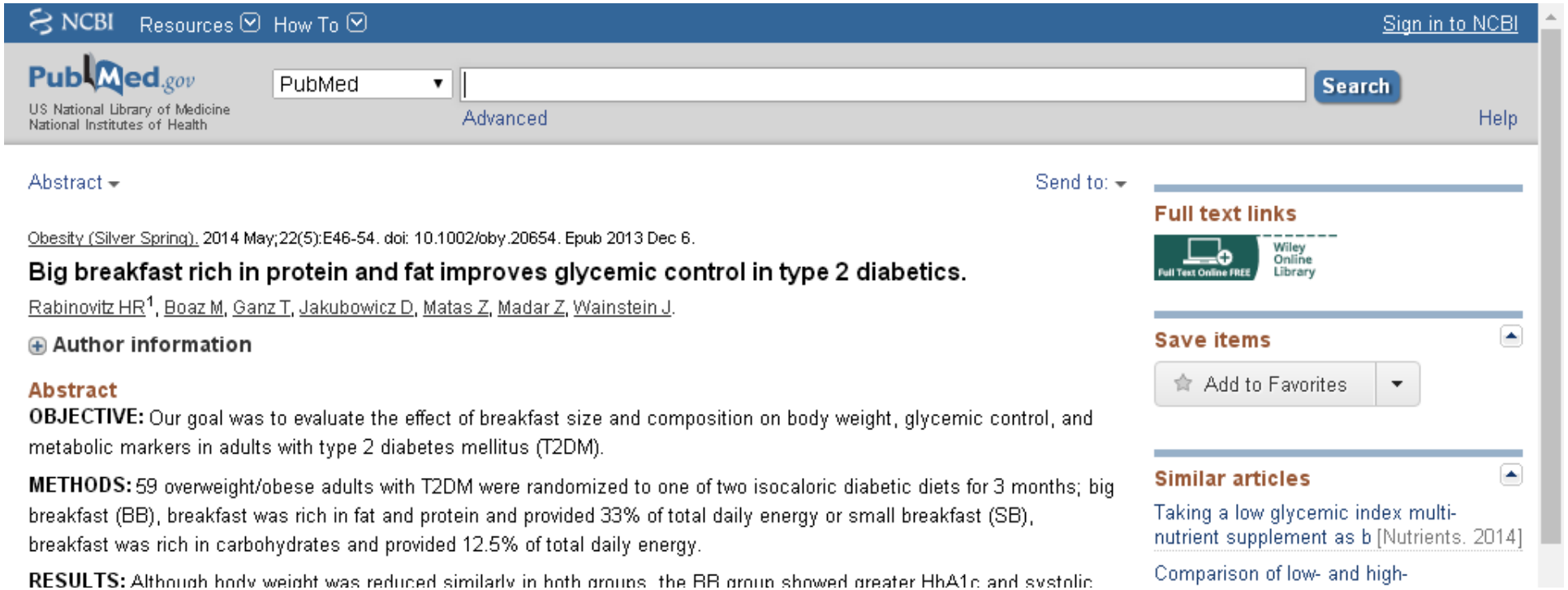
H. Rabinovitz[1], M. Boaz[2], T. Ganz[3], Z. Madar[1], D. Jakubowicz[4], J. Wainstein[4]

"Big breakfast rich in protein improved glycaemic control and satiety feeling in adults with type 2 diabetes mellitus"

"Un'abbondante colazione ricca di proteine ha migliorato il controllo glicemico e la sensazione di sazietà negli adulti con diabete di tipo 2"

[1]The Hebrew University of Jerusalem, Rehovot 76100, Israel,
[2]Epidemiology and Research Unit, The Hebrew University of Jerusalem, Holon 5800, Israel,
[3]Diabetes Unit, E. Wolfson Medical Center, Holon 5800, Israel,
[4]Diabetes Unit, E.Wolfson Medical Center, Holon 5800, Israel.

European Association for the Study of Diabetes - Diabetologia 2013; Abstract 861.



NCBI Resources How To Sign in to NCBI

PubMed.gov
US National Library of Medicine
National Institutes of Health

PubMed Search
Advanced Help

Abstract Send to:

Obesity (Silver Spring). 2014 May;22(5):E46-54. doi: 10.1002/oby.20654. Epub 2013 Dec 6.

Big breakfast rich in protein and fat improves glycemic control in type 2 diabetics.

Rabinovitz HR[1], Boaz M, Ganz T, Jakubowicz D, Matas Z, Madar Z, Wainstein J.

Author information

Abstract

OBJECTIVE: Our goal was to evaluate the effect of breakfast size and composition on body weight, glycemic control, and metabolic markers in adults with type 2 diabetes mellitus (T2DM).

METHODS: 59 overweight/obese adults with T2DM were randomized to one of two isocaloric diabetic diets for 3 months; big breakfast (BB), breakfast was rich in fat and protein and provided 33% of total daily energy or small breakfast (SB), breakfast was rich in carbohydrates and provided 12.5% of total daily energy.

RESULTS: Although body weight was reduced similarly in both groups, the BB group showed greater HbA1c and systolic

Full text links
Full Text Online FREE Wiley Online Library

Save items
Add to Favorites

Similar articles
Taking a low glycemic index multi-nutrient supplement as b [Nutrients. 2014]
Comparison of low- and high-

"Un'abbondante colazione ricca di proteine ha migliorato il controllo glicemico e la sensazione di sazietà negli adulti con diabete di tipo 2"

Una semplice manipolazione della dieta arricchendo la prima colazione con l'energia proveniente da proteine e grassi sembra conferire benefici metabolici e potrebbe essere una valida alternativa per la gestione del diabete di tipo 2.

Big breakfast rich in protein improved glycaemic control and satiety feeling in adults with type 2 diabetes mellitus

Background and aims: *Consuming breakfast has been inversely associated with BMI, fasting lipids and postprandial insulin sensitivity. The present study was designed to evaluate the effect of breakfast size and composition on glycemic control, and its association with hormone profile in adults with type 2 diabetes.*

Materials and methods: *The present study is a randomized, controlled, open clinical trial, including overweight/obese, non-insulin-dependent adults with type 2 diabetes.* ***Participants were randomized to balanced hypocaloric diabetic diets with either big breakfast (BB) or small breakfast (SB), (33% vs. 12.5% of total daily energy intake).*** *The BB diet included higher percentage of protein and fat. Anthropometric measures were assessed every 2 weeks. Fasting adipokines, hormones, proinflammatory cytokines and lipid profile were performed at baseline and after a follow-up period (Week 13).*

Results: *Of the 59 enrolled participants, 47 completed the study.*

- *At end of follow-up, greater* ***HbA1c and systolic blood pressure reductions were observed in the BB than SB group*** *(HbA1c: -4.62% vs. -1.46 %, p=0.047; SBP -9.58 vs. -2.43 mmHg; p=0.04).*
- *Additionally,* ***DM medication doses were reduced in a greater proportion of the BB participants*** *(31% vs. 0%; p=0.002)* ***while in the SB,*** *a greater proportion of participants had a dose increases (16.7% vs. 3.4%; p=0.002). Hunger scores were lower in the BB group and greater improvements in fasting glucose were observed in the BB group comparison to the SB group.*

Conclusion: A simple dietary manipulation of BB diet rich in protein and fat appears to have additional benefits compared to a conventional low-calorie diet in individuals with type 2 diabetes.

Corretta distribuzione dei pasti durante la giornata

Orari regolari		
Orario	Pasto	Kcal
7.00 - 9.00	colazione	40 %
12.00 - 14.00	pranzo	35 %
19.00 - 21.00	cena	25 %

Turno diurno dalle 6.00 alle 14.00		
Orario	Pasto	Kcal
5.00 - 7.00	colazione	40 %
14.00 - 15.00	pranzo	35 %
19.00 - 21.00	cena	25 %

Corretta distribuzione dei pasti durante la giornata

Turno serale dalle 14.00 alle 22.00		
Orario	Pasto	Kcal
12.00 - 13.00	pranzo	35 %
20.00 (?)	cena	25 %
7.00 - 900	colazione	40 %
(?) Chi finisce alle 22.00, se possibile, potrà mangiare ad esempio pane integrale con uova o ricotta e verdure intorno alle 20.00, completando la cena alle 23 con solo frutta, evitando così di cenare troppo tardi.		

Turno notturno dalle 22.00 alle 6.00		
Orario	Pasto	Kcal
20.00	cena poi turno lavoro	35 %
6.00	colazione poi riposo	25 %
13.00 - 14.00	pranzo	40 %

Masticazione e senso di sazietà

1. *Un masticazione prolungata permette che il segnale di sazietà venga recepito a livello centrale (nuclei ipotalamici) in modo completo.*
2. *Affinché questo avvenga sono necessari 15-20 minuti. Infatti, sia la distensione delle pareti gastriche che l'innalzamento della glicemia sono processi lenti e graduali.*
3. *Inoltre, sono importanti le sensazioni olfattive.*
4. *Recenti studi scientifici* hanno dimostrato che se ogni boccone viene annusato e assaporato prima di essere consumato aumenta il senso di sazietà.*

*Jansen A, Theunissen N, Slechten K, Nederkoorn C, Boon B, Mulkens S, Roefs A. - Overweight children overeat after exposure to food cues. - Eat Behav. 2003 Aug;4(2):197-209.

Giù la posata tra un boccone e l'altro

1. Evitare di mangiare quando si ha fretta o in situazioni di stress.
2. Posare la forchetta o il cucchiaio tra un boccone e l'altro.
3. Non portare il cibo alla bocca se prima non si è deglutito quello predente
4. Deglutire il boccone solo dopo un'adeguata insalivazione.

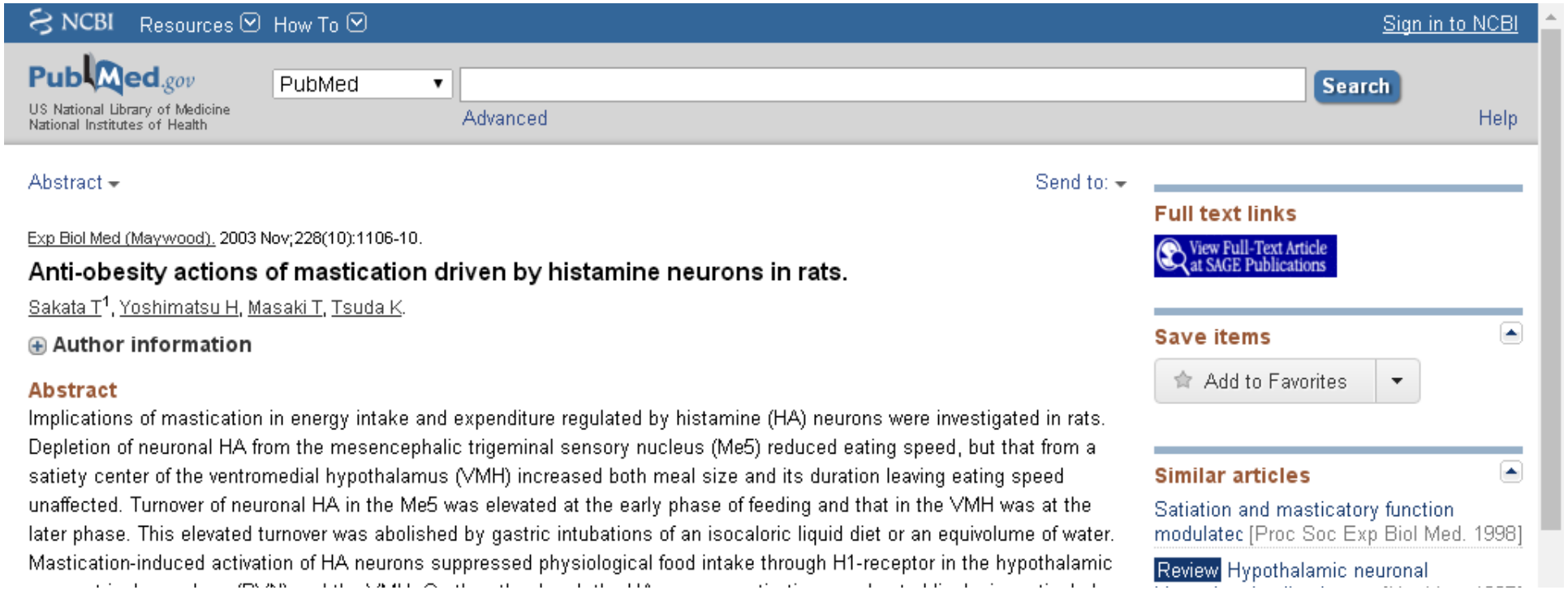
Masticare scioglie i grassi

Uno studio condotto da un gruppo*
di ricercatori giapponesi ha dimostrato
che una buona masticazione

oltre a favorire una buona digestione
e il senso di sazietà

attiva i processi di scioglimento del grasso
(lipolisi) con un'efficacia pari a quella indotta
dall'attività fisica.

** Sakata T. et al. – Antiobesity actions of mastication driven by histamine neurons in rats - Exp. Biol. Med. 228; 2003*



Nel ratto, l'azione anti-obesità della masticazione è mediata dai neuroni sensibili all'istamina.

In questo articolo l'autore dimostra che la lunga masticazione aumenta il senso di sazietà e favorisce il dimagrimento (lipolisi) poiché attiva i neuroni ipotalamici sensibili all'istamina (non a caso molti farmaci anti-istaminici, oltre a provocare sonnolenza, aumentano l'appetito). In pratica più mastichiamo più aumentiamo il nostro metabolismo.

Le dieci regole della Dieta GIFT

1. *Apporto normocalorico e normoproteico.*
   Corretta distribuzione dei pasti durante la giornata.
2. *Masticazione prolungata.*
3. *Attività fisica regolare.*
4. *Carboidrati a basso indice e carico glicemico.*
5. *Abbinamento di carboidrati e proteine ad ogni pasto.*
6. *Gestione delle intolleranze da sovraccarico alimentare.*
7. *Apporto generoso di acqua e fibra (alimenti integrali).*
8. *Frutta e verdura in libertà.*
9. *Eliminazione dei cibi "spazzatura".*
10. *Equilibrio psicofisico.*

Calma insulinica

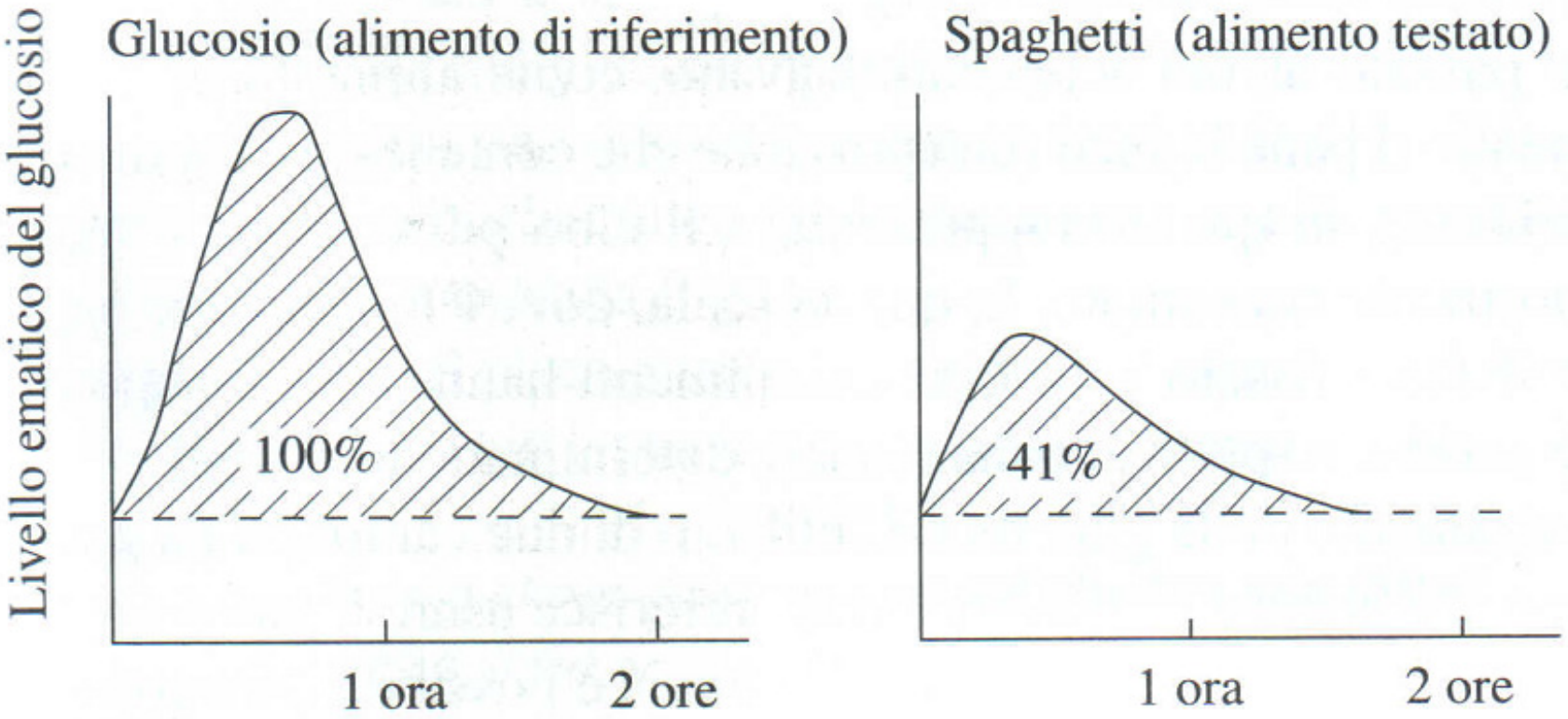
Indice e carico glicemico

1. *L'indice glicemico o IG indica la velocità con cui aumenta la glicemia in seguito all'assunzione 50 g. di carboidrati contenuti in un determinato alimento.*
2. *Tale velocità è espressa in valori percentuali in rapporto a quella di 50 g. di glucosio (IG =100)*
3. *Se un alimento ha un IG=50 vuol dire che esso innalza la glicemia ad una velocità che è la metà rispetto al glucosio.*
4. *Il carico glicemico o CG di un alimento si ottiene moltiplicando l'IG dell'alimento per la quantità di carboidrati presenti nella porzione consumata.*

CG = (IG x grammi carboidrato):100

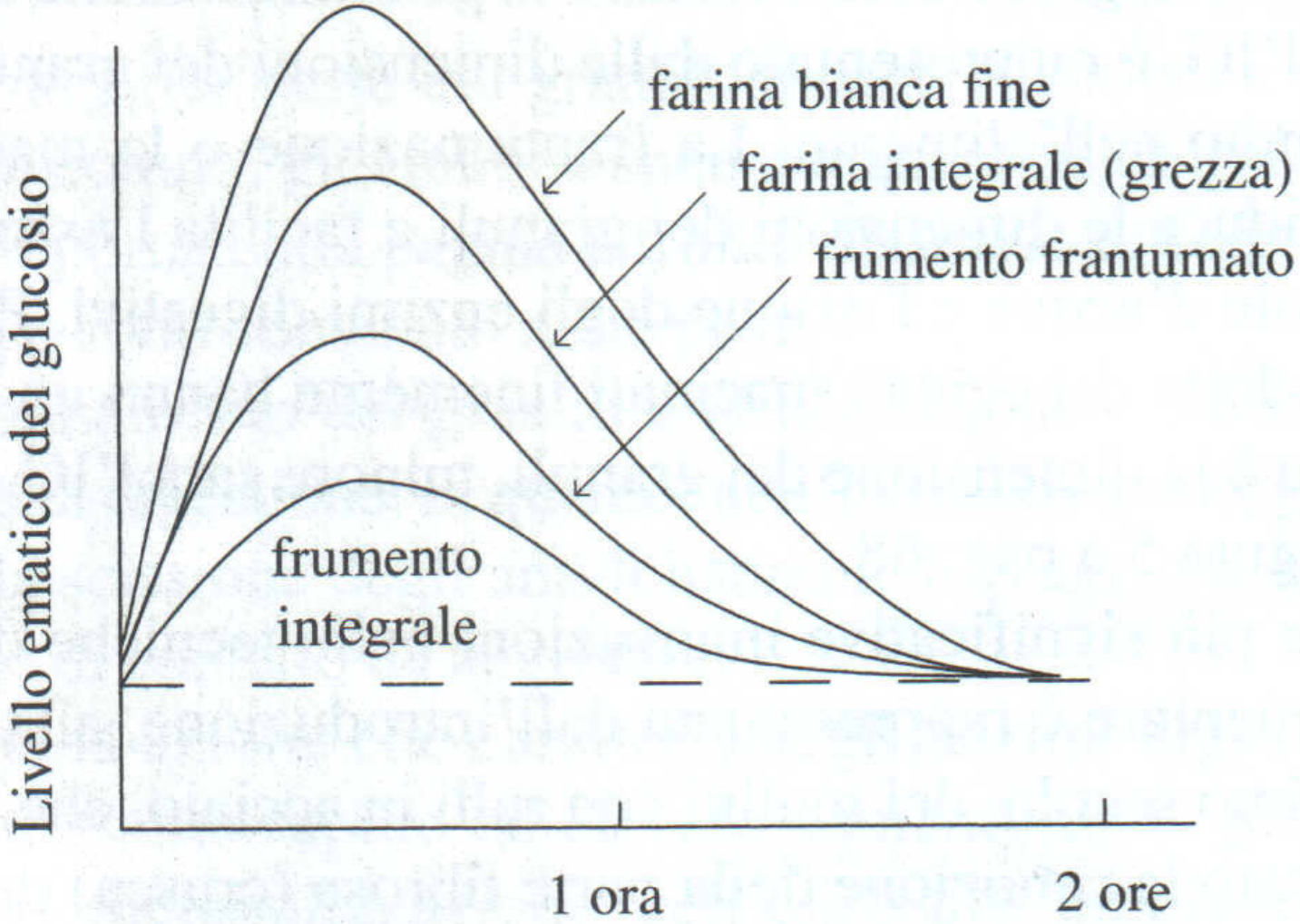
4. *In caso di porzioni abbondanti il carico glicemico sarà elevato e la glicemia impiegherà molto più tempo a tornare ai valori basali.*

INDICE GLICEMICO DEGLI SPAGHETTI INTEGRALI



L'I.G. è il rapporto percentuale tra l'area della curva d'assorbimento dopo l'assunzione di 50 g. di glucosio in un determinato tempo e quella ottenuta dall'assunzione dell'alimento di cui si effettua la misura. Ad esempio 70 g. di spaghetti crudi pari a 180 g. di spaghetti cotti contengono circa 50 g. di carboidrati disponibili.

INDICE GLICEMICO E "RAFFINAZIONE"



Quando gli amidi sono consumati nei loro "imballaggi naturali" come nel caso dei cereali integrali, il loro I.G. sarà basso perché verranno assorbiti più lentamente.

ALIMENTI - Pane	INDICE GLICEMICO	PORZIONE GRAMMI	GRAMMI CARBOIDR. PER PORZIONE	CARICO GLICEMICO
Pane tipo Baguette	95	30	15	15
Pane bianco di farina di frumento tipo 0	70	30	14	10
Pane con farina di grano saraceno (50%)	47	30	21	10
Pane pita o pane arabo	57	30	17	10
Pane di frumento integrale	77	30	12	9
Pane con farina d'orzo	67	30	13	9
Panino con hamburger	61	30	15	9
Pane di segale	58	30	14	8
Pane integrale ai cereali misti a lievitaz. naturale	47	30	14	7
Pane ai cereali misti	49	30	11	6
Pane all'orzo e ai semi di girasole	57	30	11	6
Pane integrale di segale	41	30	12	5
Pane all' olio	72	30	15	4,5
Pane alla soia (8%) e ai semi di lino (8%)	36	30	9	3

Tabella semplificata dei CARICHI GLICEMICI (C.G.)	
C.G.	***ALIMENTI***
ALTO	***Da evitare: zucchero bianco o di canna, glucosio o sciroppo di glucosio e tutti gli alimenti che contengono zuccheri aggiunti. Dolcificanti ipocalorici. Superalcolici.***
MEDIO-ALTO	***Consumo occasionale e in quantità ridotte: tutti gli cereali raffinati o derivati da farine raffinate (0, 00). Vino e birra.***
MEDIO	***Consigliati: tutti gli alimenti integrali o derivati da farine integrali. Legumi. Semi oleosi. Miele biologico.***
BASSO	***Consigliati: tutta la frutta e la verdura cruda o cotta. Centrifugati di frutta e/o verdura fresche.***

Stress metabolico da ipoglicemia reattiva

Che cosa succede, nel breve periodo, quando si assumono carboidrati ad alto indice glicemico o un pasto ad alto carico glicemico?

Per il metabolismo le calorie non sono tutte uguali!

Una mela di circa 100 g. o una tazzina di caffè zuccherata con circa 6-7 g. di zucchero (saccarosio) apportano all'incirca 30Kcal.

≠

Ma lo zucchero disciolto in un liquido sia esso caffè, te, aranciata o coca-cola entra rapidamente in circolo determinando nel giro di pochi minuti uno "tsunami" glicemico e conseguentemente una massiccia risposta insulinica cioè una crisi di ipoglicemia reattiva.

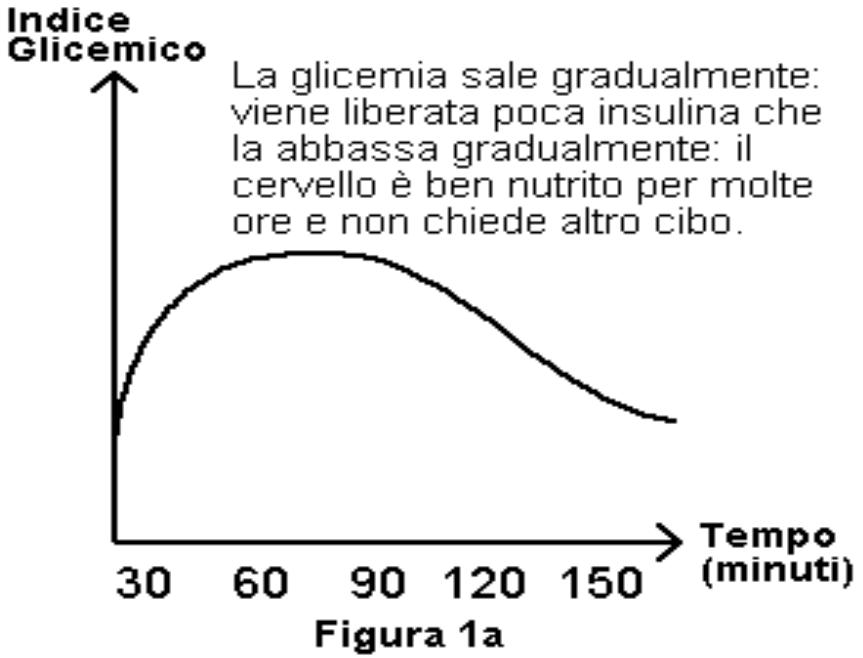


Figura 1a

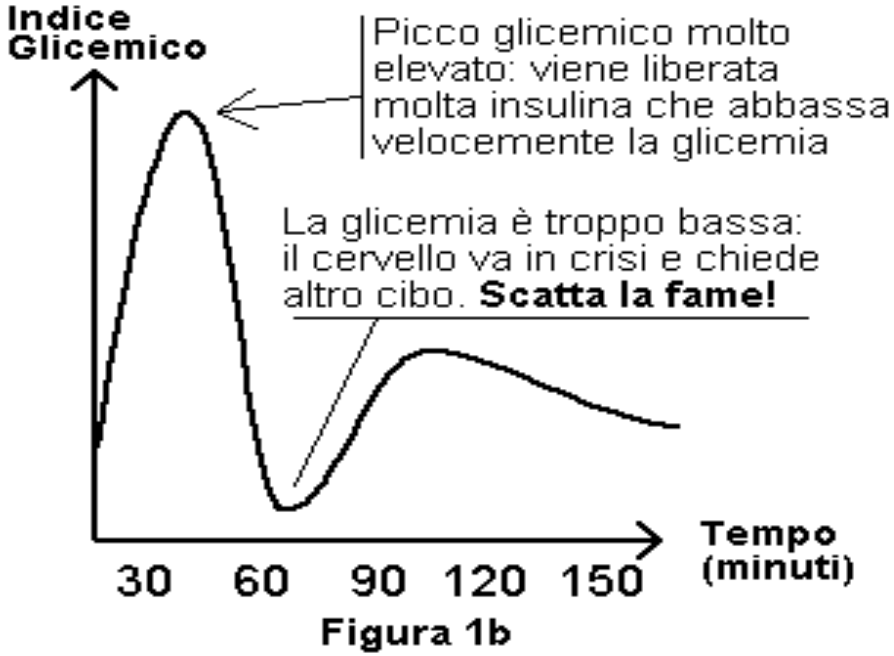
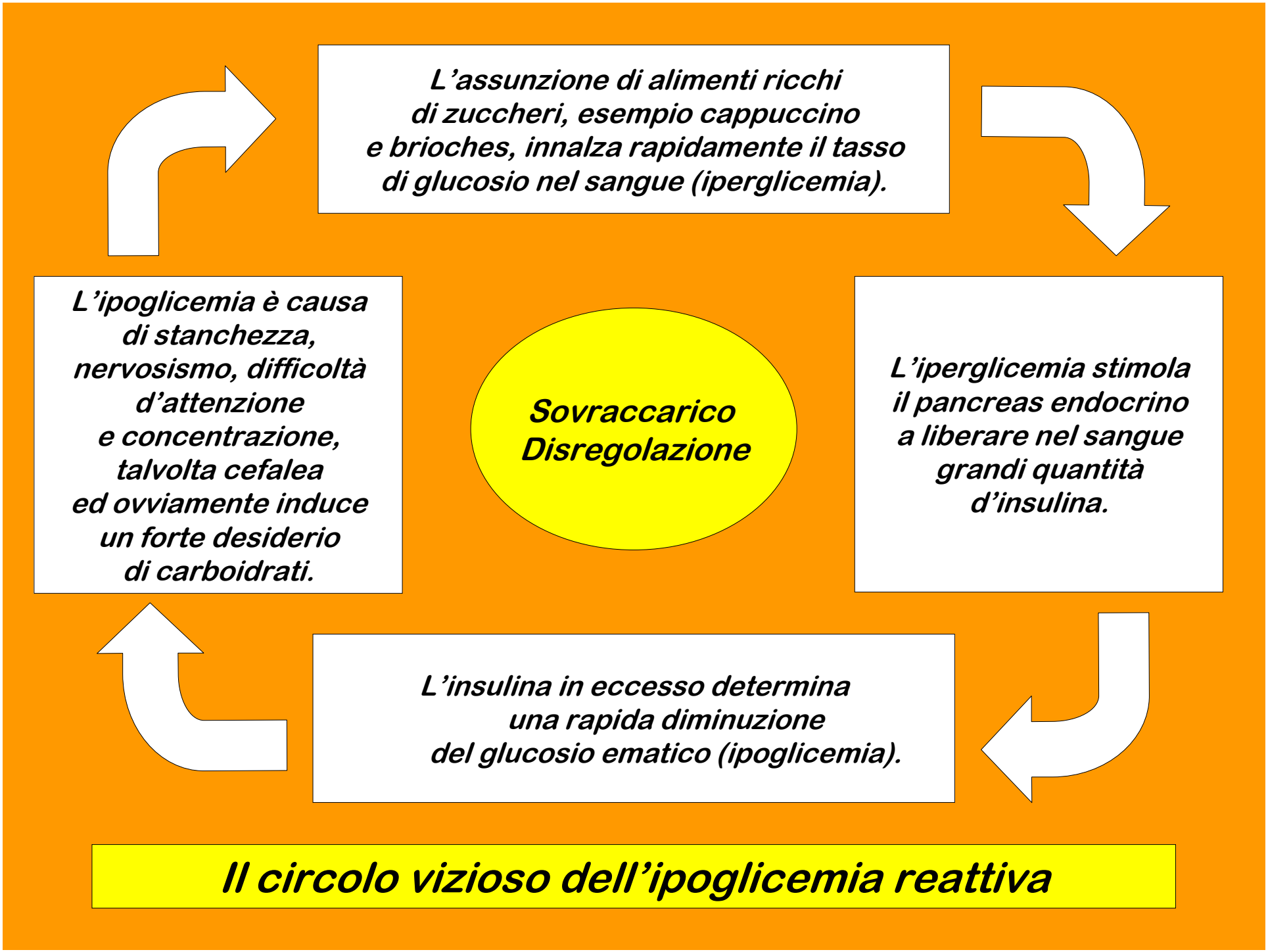


Figura 1b

Picco glicemico, insulina e fame

1. ***Il meccanismo dell'insulina diventa "perverso" quando ne viene secreta troppa: in questo caso la glicemia si abbassa troppo - stress ipoglicemico - il cervello va in crisi e scatta la reazione di fame.***
2. ***La quantità d'insulina secreta dal pancreas dipende dalla velocità con la quale s'innalza la glicemia, questa velocità dipende da due fattori: l'indice glicemico e la quantità dei carboidrati assunta (carico glicemico).***


L'assunzione di alimenti ricchi di zuccheri, esempio cappuccino e brioches, innalza rapidamente il tasso di glucosio nel sangue (iperglicemia).
L'iperglicemia stimola il pancreas endocrino a liberare nel sangue grandi quantità d'insulina.
L'insulina in eccesso determina una rapida diminuzione del glucosio ematico (ipoglicemia).
L'ipoglicemia è causa di stanchezza, nervosismo, difficoltà d'attenzione e concentrazione, talvolta cefalea ed ovviamente induce un forte desiderio di carboidrati.
Sovraccarico Disregolazione
Il circolo vizioso dell'ipoglicemia reattiva

Fame fasulla, mal di testa e desiderio di dolci

I sintomi dell'ipoglicemia reattiva sono derivati sia

1. *dalla ridotta disponibilità di glucosio a livello cerebrale.*
   - *Stanchezza e sonnolenza circa un'ora dopo i pasti, difficoltà d'attenzione e concentrazione, mal di testa, capogiri.*
   - *Fame, senso di nausea. Desiderio di dolci.*
2. *dai meccanismi di compensazione che l'organismo mette in atto tramite il rilascio degli ormoni contro-regolatori: glucagone e adrenalina.*
   - *Ansia, nervosismo, tremore, tachicardia, sudorazione fredda, pallore.*

Ipoglicemia reattiva: dolcificanti ipocalorici e bevande alcoliche

Dolcificanti e ipoglicemia reattiva

Dolcificante (definizione)

1. Un dolcificante (o edulcorante) è una sostanza usata per addolcire alimenti o altri prodotti destinati ad entrare nel cavo orale (ad esempio un collutorio o farmaci altrimenti amari). Alcuni tipi si trovano in natura, altri vengono prodotti in laboratorio.
2. Il potere dolcificante, a parità di quantità, può variare molto fra le diverse sostanze. Oltre a questa caratteristica, possono essere accomunati per capacità conservative e lassative.

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera.

Dolcificanti e ipoglicemia reattiva

Dolcificanti	
Naturali	**Artificiali**
1. Glucosio	1. Acesulfame K - E950
2. Saccarosio (glucosio + fruttosio)	2. Aspartame – E951
3. Fruttosio	3. Saccarina – E954
4. Lattosio (glucosio + galattosio)	4. Sucralosio – E955
5. Sorbitolo - E420	5. Maltitolo – E965
6. Xilitolo - E967	6. Isomalto – E953
7. Glicina - E640	7. Ciclammato di sodio - E952
8. Eritritolo - E968. Polialcol naturalmente presente nella frutta e negli alimenti fermentati.	8. Neoesperidina diidrocalcone – E959
9. Stevioside (Stevia rebaudiana)	9. Naringina diidrocalcone
10. Monellina (Dioscoreophyllum cumminsii)	

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera

Dolcificanti e ipoglicemia reattiva

Effetti fisiologici dei dolcificanti

1. In generale i dolcificanti nell'uomo e in diversi altri mammiferi, stimolano il pancreas a produrre insulina. L'insulina è l'ormone che stimola le cellule corporee ad assorbire glucosio. Di conseguenza la concentrazione di glucosio nel sangue (la glicemia) diminuisce.
2. I dolcificanti artificiali stimolano la produzione di insulina - a causa del gusto del dolce - in persone sane e abbassano quindi la loro glicemia. La conseguente ipoglicemia stimola l'appetito.
3. Mentre, nei diabetici che li usano normalmente non variano la glicemia, perché o non producono più abbastanza insulina (diabete mellito di tipo 1) oppure le loro cellule sono diventate insensibili all'insulina (diabete mellito di tipo 2).

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera

Dolcificanti e ipoglicemia reattiva

Effetti fisiologici dei dolcificanti

4. *Questo effetto di "stimolazione dell'appetito" veniva usato (quando i maiali dovevano ancora essere grassi) per l'allevamento di suini, aggiungendo al cibo un po' di saccarina.*

5. *Chi intende perdere chili consumando prodotti "light" o surrogati di zucchero, ingerisce sicuramente meno calorie, ma deve tener presente:*

- *gli effetti dell'ipoglicemia reattiva e il conseguente aumento dell'appetito.*
- *gli effetti di una persistente iperinsulinemia e quindi un maggior rischio di sviluppare un diabete di tipo 2.*
- *i problemi causati dall'aspartame o dal ciclammato di sodio (sostanze potenzialmente tossiche).*

Da Wikipedia, l'enciclopedia libera

Sapore dolce, secrezione d'insulina e costante senso di fame

❶

Nakagawa Y et al.* - Sweet taste receptor expressed in pancreatic beta-cells activates the calcium and cyclic AMP signaling systems and stimulates insulin secretion. -
PLoS One. 2009;4(4):e5106. Epub 2009 Apr 8.

" I recettori del gusto dolce espressi dalle cellule beta del pancreas attivando i sistemi di segnalazione del Calcio e del AMP-ciclico stimolano la secrezione d'insulina".

L'esperimento condotto su cavie da laboratorio ha evidenziato che i dolcificanti artificiali, sucralosio, saccarina e acesulfame K attivando i recettori per il sapore dolce espressi dalla papille gustative della lingua, dalla cellule entero-endocrine L e dalle cellule beta del pancreas stimolano quest'ultime ad aumentare la produzione d'insulina.

**Institute for Molecular and Cellular Regulation, Gunma University, Maebashi, Japan*

Sapore dolce, secrezione d'insulina e costante senso di fame

❷

Pepino M.Y. et al. - Sucralose Affects Glycemic and Hormonal Responses to an Oral Glucose Load. - Diabetes Care. 2013 Apr 30*

"Il sucralosio influisce sulla risposta glicemica e ormonale dopo un carico orale di glucosio"

Diciassette soggetti obesi (BMI 42.3 ± 1.6 kg/m2) ed insulino-resistenti che non hanno mai utilizzato dolcificanti ipocalorici sono stati sottoposti a una versione modificata di carico orale di glucosio. In due occasioni separate, 10 minuti prima del carico orale di glucosio, hanno assunto sia sucralosio (condizione sperimentale) sia acqua (condizione di controllo) in un sperimentazione crossover randomizzata.

La somministrazione di sucralosio 10 minuti prima del carico orale di glucosio ha determinato un incremento del picco glicemico, un aumento della secrezione d'insulina e una durata del picco insulinico molto più elevata del normale.

*Center for Human Nutrition, Washington University School of Medicine, St. Louis, Missouri, USA

Il vino non è una bevanda salutare ...
meglio il succo d'uva o di mirtillo

1. *In accordo con la valutazione della Organizzazione Mondiale della Sanità l'alcol, quindi anche il vino, non può essere considerato una bevanda salutistica.*
2. *Il resveratrolo e la quercitina, le sostanze antiossidanti ad azione anticoagulante presenti soprattutto nel vino rosso, spiegano il cosiddetto "paradosso francese", per cui nonostante una dieta ricca di dolci e grassi, il consumo di vino rosso permette di ridurre il rischio cardiovascolare, ma non il danno epatico!*
3. *Questi antiossidanti si trovano non solo nell'uva ma anche nei frutti di bosco (mora, gelso, mirtillo nero e rosso) che sebbene contengano un po' meno di resveratrolo rispetto al vino rosso sono esenti dagli effetti negativi dell'alcol.*

L'alcol fa ingrassare come i dolci

Anche se nella precedente tabella grafica a colonne dell'indice glicemico il vino, che è classificato tra gli alimenti a medio-alto I.G. (85), a rigore non influisce direttamente sull'aumento della glicemia, anzi ha un effetto ipoglicemizzante.

Tuttavia numerosi studi evidenziano che il suo consumo quotidiano:*

1. *altera i ritmi diurni e notturni della leptina (infiammazione)*
2. *aumenta alcune citochine infiammatorie, come il TNF-alfa,*
3. *aumenta l'emoglobina glicata.*

In breve, l'alcol provoca insulino-resistenza predisponendoci al diabete di tipo II al pari degli alimenti ad alto e medio-alto I.G.

**A. e L. Speciani – "L'alcol influenza la glicemia?" – Dieta GIFT. Dieta di segnale – ed. Rizzoli*

Stress metabolico da insulino-resistenza

Che cosa succede,

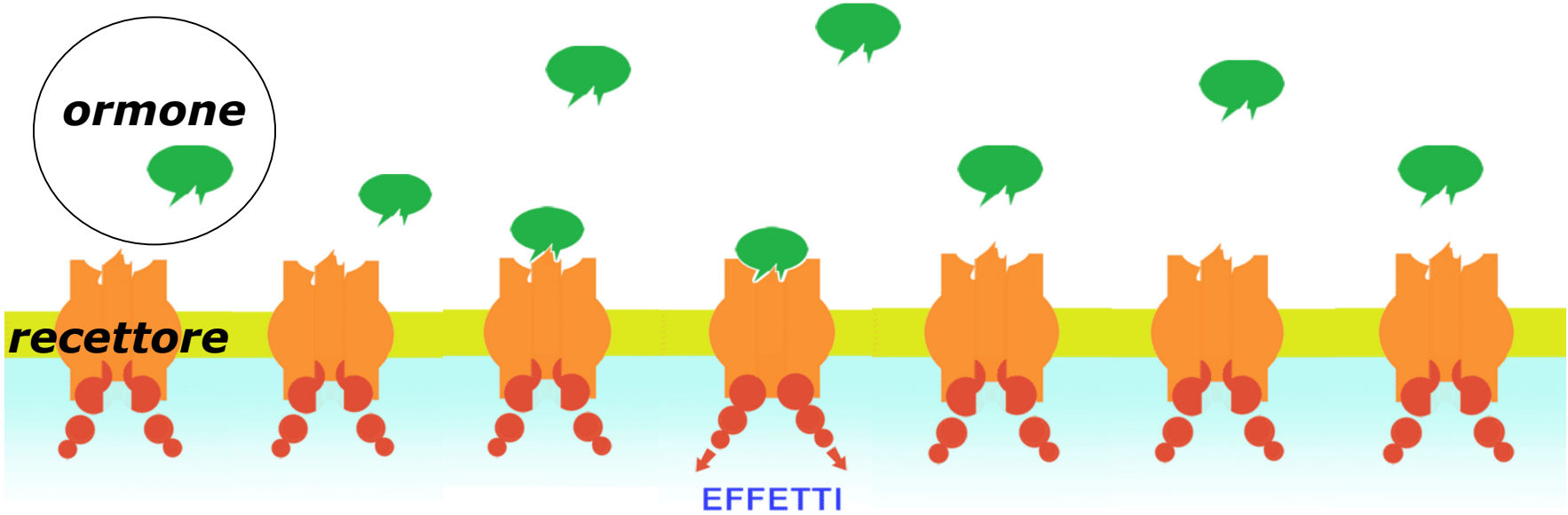
nel lungo periodo, quando

si assumono carboidrati

ad alto

indice e carico glicemico?

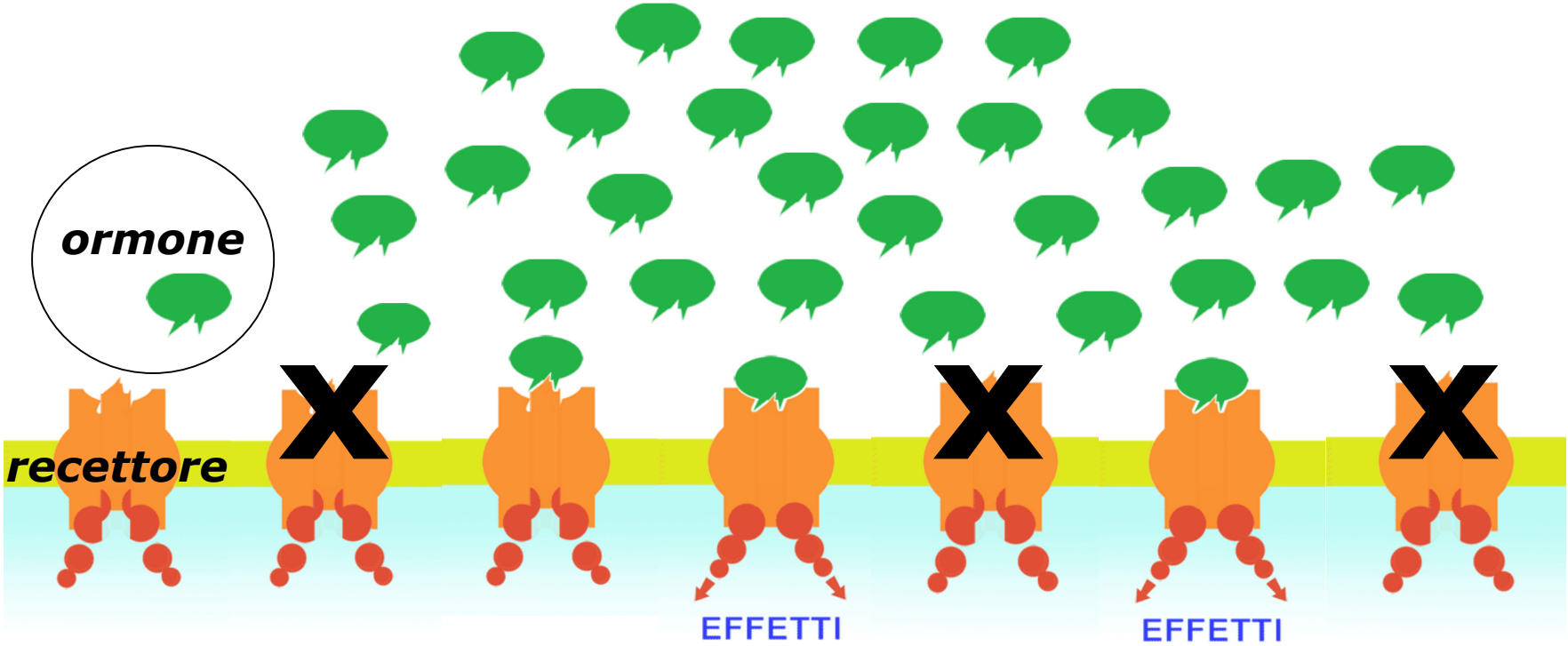
La comunicazione tra l'organismo e le sue cellule: il legame segnale/recettore



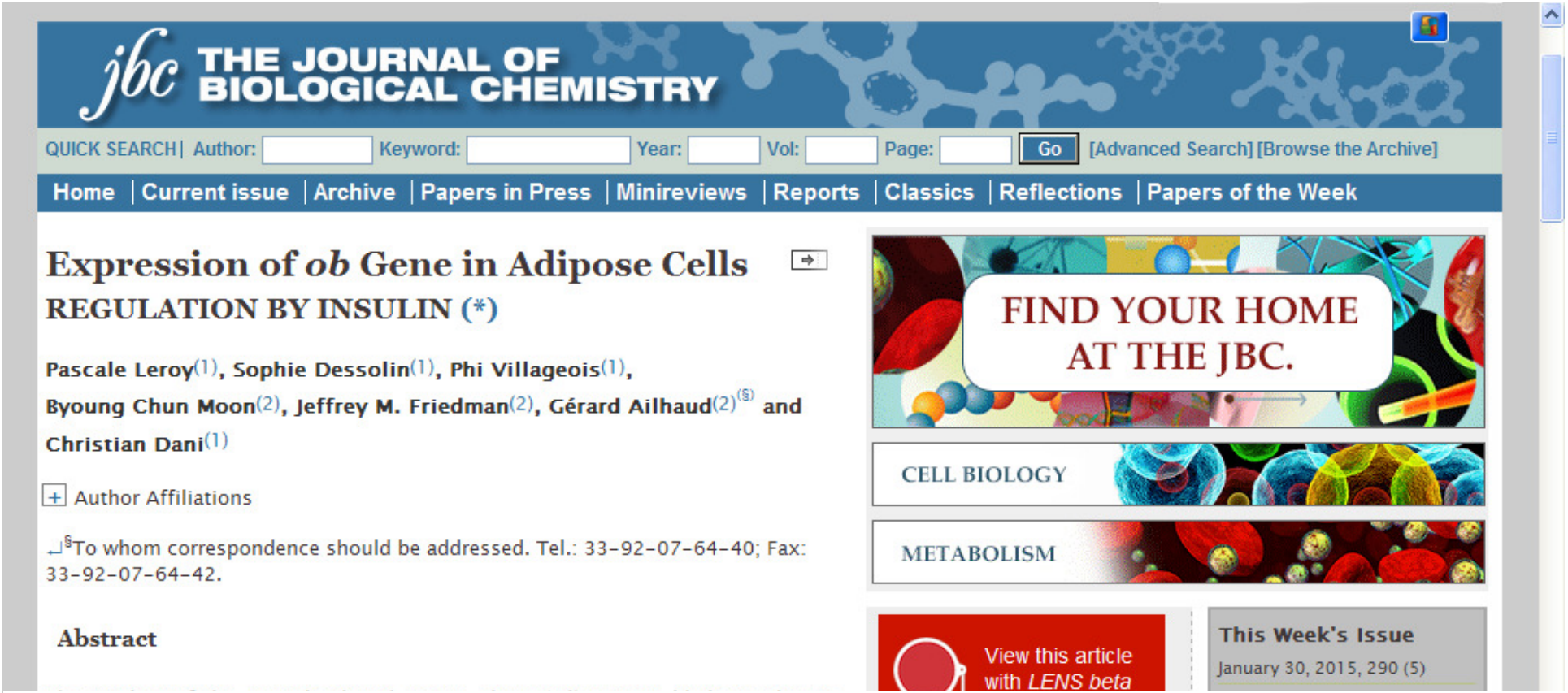
1. *Il legame tra una molecola/segnale, detta ligando, ed il suo recettore a livello cellulare è alla base dei processi biochimici che regolano il funzionamento dell'organismo.*

2. *Normalmente produciamo una "giusta" quantità di segnali molecolari, ad esempio gli ormoni, sufficiente per farci star bene.*

Sovrastimolazione, resistenza e omeostasi cellulare



1. *La sovrapproduzione di un ormone, ad esempio l'insulina o la leptina, determina a livello cellulare la riduzione degli specifici recettori (down-regulation).*
2. *Questo meccanismo di difesa è detto "resistenza" ed in questo modo la cellula evita una sovra-stimolazione e cerca di mantenere il suo equilibrio interno o omeostasi .*

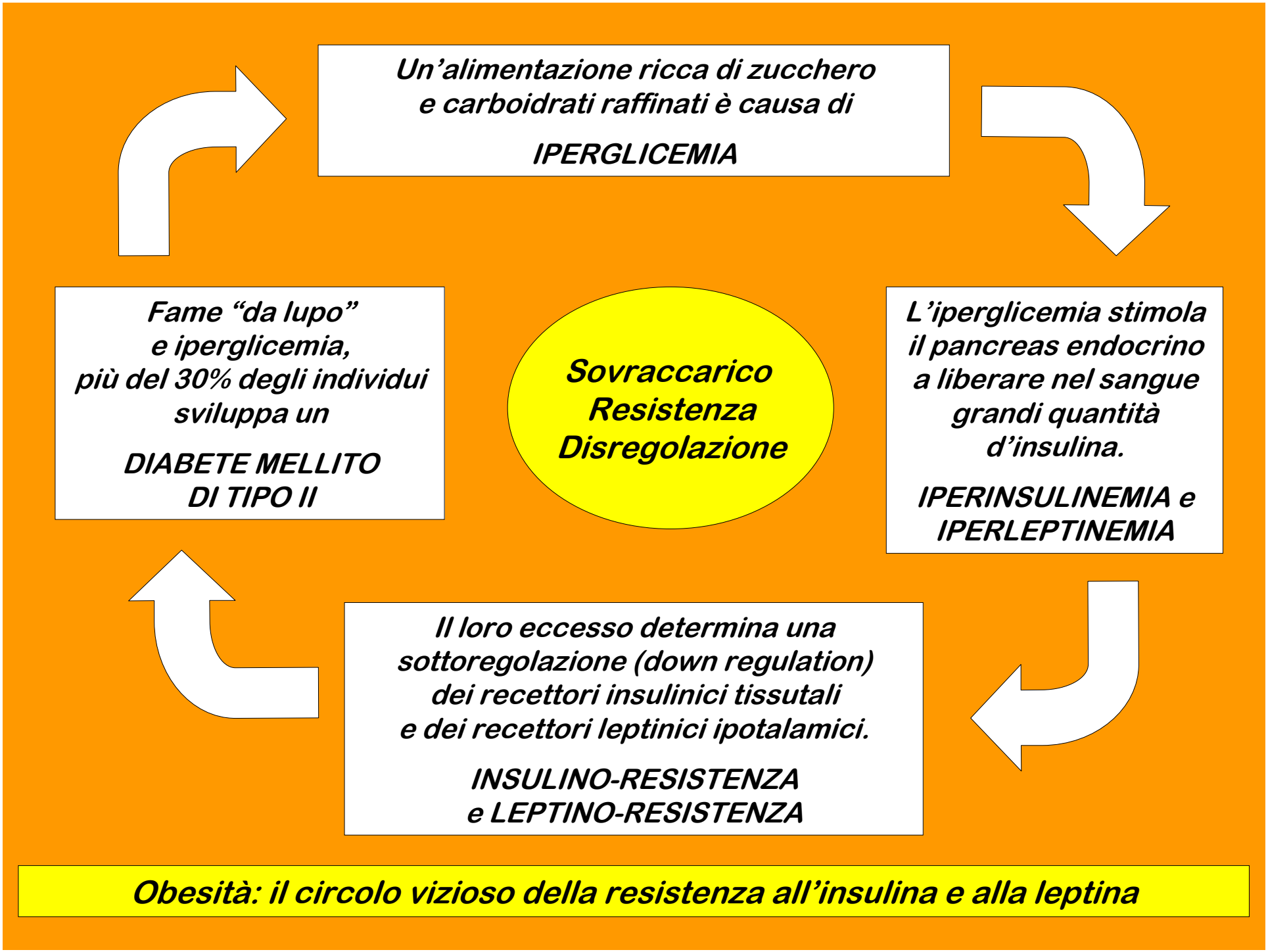


L'espressione del gene OB nelle cellule adipose è regolata dall'insulina

Nelle cavie di laboratorio, l'insulina stimola la produzione di leptina attraverso l'iper-espressione del gene OB.

RESISTENZA INSULINICA = RESISTENZA LEPTINICA

Un'alimentazione ricca di zucchero e carboidrati raffinati è causa di
IPERGLICEMIA
L'iperglicemia stimola il pancreas endocrino a liberare nel sangue grandi quantità d'insulina.
IPERINSULINEMIA
L'insulina in eccesso determina una sottoregolazione (down regulation) dei recettori insulinici cellulari.
INSULINO-RESISTENZA
Nel sangue permangono alti livelli di glucosio e di insulina. Circa il 30% degli individui sviluppa un
DIABETE MELLITO DI TIPO II
Sovraccarico
Resistenza
Malattia
Il circolo vizioso dell'insulino-resistenza


Un'alimentazione ricca di zucchero
e carboidrati raffinati è causa di
IPERGLICEMIA
L'iperglicemia stimola
il pancreas endocrino
a liberare nel sangue
grandi quantità
d'insulina.
IPERINSULINEMIA e
IPERLEPTINEMIA
Il loro eccesso determina una
sottoregolazione (down regulation)
dei recettori insulinici tissutali
e dei recettori leptinici ipotalamici.
INSULINO-RESISTENZA
e LEPTINO-RESISTENZA
Fame "da lupo"
e iperglicemia,
più del 30% degli individui
sviluppa un
DIABETE MELLITO
DI TIPO II
Sovraccarico
Resistenza
Disregolazione
Obesità: il circolo vizioso della resistenza all'insulina e alla leptina

Insulino-resistenza: sovrappeso e diabete mellito di tipo II

L'insulina in eccesso determina:

1. *La conversione del glucosio in eccesso in glicogeno (meccanismo fisiologico)*
2. *Quando le riserve di glicogeno sono sature, l'insulina stimola la conversione del glucosio rimanente in trigliceridi e di conseguenza l'aumento del tessuto adiposo.*
3. *La costante iperinsulinemia determina insulino-resistenza, disfunzione che fa parte del quadro sintomatologico che predispone al diabete mellito di tipo II .*

GLICEMIA Società Italiana di Diabetologia	
NORMALE	60-100 mg/100ml
Alterata glicemia a digiuno PREDIABETE	100-125 mg/100ml
DIABETE MELLITO	>125 mg/100ml

EMOGLOBINA GLICOSILATA O GLICATA - HbA_{1c}			
HbA_{1c} (%) VN: 4 - 6%	HbA_{1c} (mmol/mol) VN: 20 - 38 mml/mol	Glicemia Media mg/dl	Diagnosi
5	31,1	80,5	Norm.
5,1	32,2	83,8	Norm.
5,3	34,4	90,4	Norm.
5,5	36,6	97,1	Max DietaGIFT
5,7	38,7	103,8	Prediabete
5,9	40,9	110,4	Prediabete
6	42	113,8	Prediabete
6,1	43,1	117,1	Prediabete
6,3	45,3	123,7	Prediabete
6,5	47,5	130,4	Diabete mellito
7	53	147,1	Diabete mellito

Iperinsulinemia e aterosclerosi

L'iperinsulinemia determina, inoltre, a livello epatico,

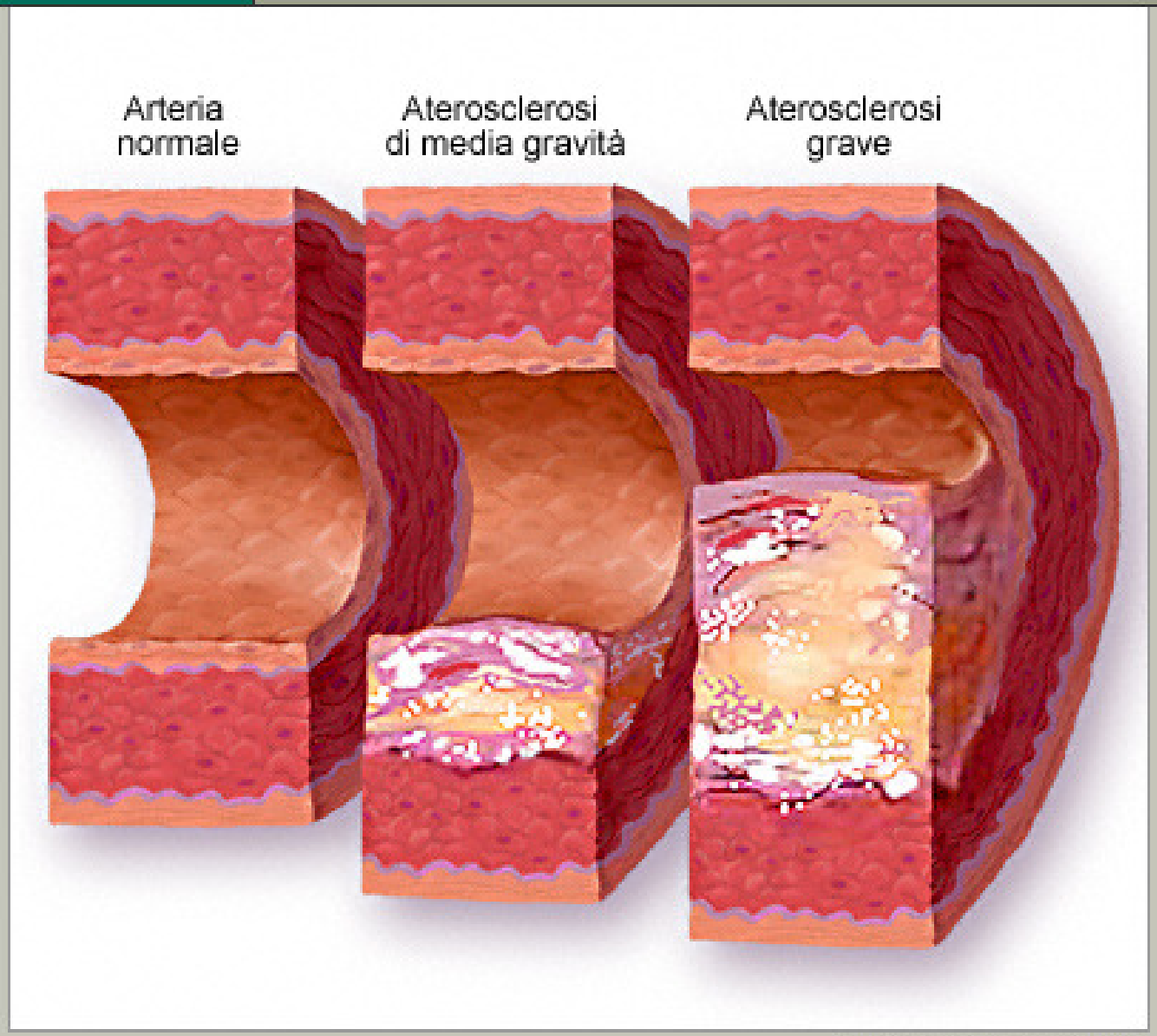
- *un aumento del colesterolo poiché stimola la sintesi di HMG-CoA-reduttasi (idrossimetilglutaril-CoA reduttasi) enzima che sintetizza il colesterolo.*
- *un aumento dei trigliceridi e delle lipoproteine a bassissima densità (VLDL).*

L'innalzamento dei livelli plasmatici di VLDL induce

- *sia un aumento del deposito di lipidi negli adipociti (obesità),*
- *sia una ulteriore incorporazione di acidi grassi saturi e colesterolo nelle membrane cellulari che tendono pertanto ad irrigidirsi. Nel caso delle arterie ciò provocherà le placche aterolipidiche (aterosclerosi).*

GUIDANT

Aterosclerosi



© medmovie.com 2004

ALTRI DISTURBI CORRELATI ALL'INSULINO-RESISTENZA

1. *Oltre alla Sindrome Metabolica sono correlate all'insulino-resistenza i seguenti disturbi o malattie.*
2. *Policistosi ovarica – "Migliorare la sensibilità insulinica guarisce la policistosi anche senza intervenire sulla glicemia". IGF-1 (insulin-like growth factor) . www.eurosalus.com.*
3. *Depressione – "Buonumore a rischio, quando i carboidrati sono troppi". "Anche la depressione giovanile dipende da quello che si mangia". www.dietagift.com*
4. *Morbo di Alzheimer. "Alzheimer: il terzo diabete". (Per esaurimento dell'insulisina: enzima che degrada sia l'insulina che la proteina beta-amiloide). www.dietagift.com.*
5. *Sport. "Insulina, insulino-resistenza ed effetti sul muscolo; rilevanza nella alimentazione dello sportivo". www.lucaspeciani.eurosalus.com*

W. C. Willett e M.J. Stampfer – La nuova piramide degli alimenti – Le Scienze, n°414, febbraio 2003

LA NUOVA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

Proposta dagli autori dell'articolo, distingue i carboidrati ed i grassi in salutari e non salutari.
Frutta e verdura sono ancora raccomandate, ma il consumo dei prodotti caseari dovrebbe essere limitato.

Le dieci regole della Dieta GIFT

1. *Apporto normocalorico e normoproteico. Corretta distribuzione dei pasti durante la giornata.*
2. *Masticazione prolungata.*
3. *Attività fisica regolare.*
4. *Carboidrati a basso indice e carico glicemico.*
5. *Abbinamento di carboidrati e proteine ad ogni pasto.*
6. *Gestione delle intolleranze da sovraccarico alimentare.*
7. *Apporto generoso di acqua e fibra (alimenti integrali).*
8. *Frutta e verdura in libertà.*
9. *Eliminazione dei cibi "spazzatura".*
10. *Equilibrio psicofisico.*

Calma insulinica

Abbinare i carboidrati con le proteine

1. Oltre al consumo di carboidrati a basso indice glicemico è altresì importante l'abbinamento dei carboidrati con le proteine, ad ogni pasto, in proporzione all'incirca equivalente.
2. Tale abbinamento consente una riduzione dalla produzione d'insulina.
3. Infatti, le proteine stimolano in misura minore (circa il 50% in meno) la produzione d'insulina da parte delle cellule Beta del pancreas endocrino.
4. In sintesi, l'abbinamento carboidrati e proteine permette di mantenere costante la glicemia e quindi il senso di sazietà per più tempo.

LIVELLI DI ASSUNZIONE RACCOMANDATA DI PROTEINE (g./Kg. peso corporeo/die) Società Italiana di Nutrizione Umana	
Età	g./Kg/die
0-1 anno	1,87 - 2,09 (latte materno)
1- 18 anni	1,00 - 1,5
adulti	0,8 - 1,00
Tipo di attività	
sedentaria	0,8 – 1,00
sportiva	1,00 –1,5
Alimento 100 g.	g. di proteine
Due uova intere	13-15
Latte e yogurt intero	3,5 – 5
Formaggi magri: ricotta, Jocca	8 – 20
Formaggi grassi: parmigiano, emmenthal	28 – 40
Carne: vitello, maiale, pollo, tacchino	16 – 25
Pesce: salmone, sgombro, merluzzo	17 – 21
Semi oleosi: mandorle, noci, nocciole	15-20 [AaL: lisina]
Legumi secchi: soia, ceci, fagioli,	17-20 (soia 35-38) [AaL: metionina]
Cereali integrali: riso, orzo, pasta, pane	8 – 12 [AaL: lisina]

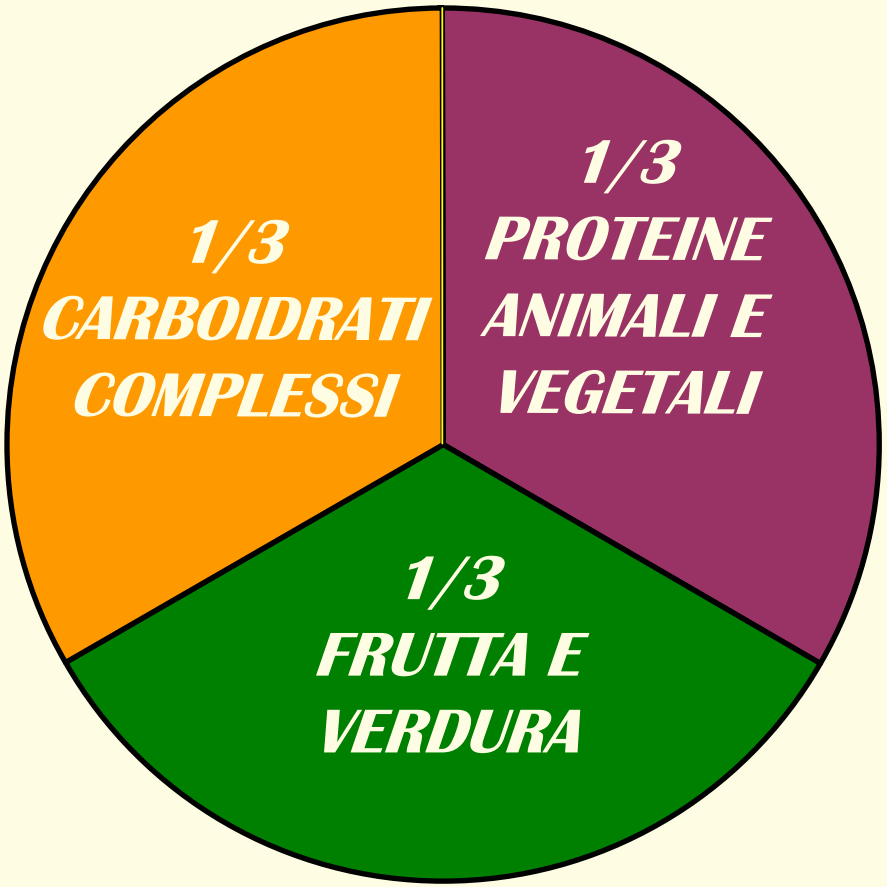
DietaGIFT: tripartizione monopiatto

CARBOIDRATI COMPLESSI

Cereali integrali: pane, pasta, cous-cous, farro, kamut, avena, segale, riso, polenta, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto, tapioca, fiocchi d'avena, d'orzo, di riso, di soia, ecc.

Legumi: ceci, fagioli, piselli, soia, azuki, lenticchie, lupini, carrube, ecc.

Altri: patate, patate americane, castagne.



PROTEINE ANIMALI E VEGETALI

Animali: Carne, pesce, pollame e affettati.

Di derivazione animale: uova, latte, yogurt e formaggi.

Vegetali: tofu, seitan, muscolo di grano, hemp-fu.

Semi oleosi non tostati: noci, mandorle, nocciole, anacardi, pinoli, semi di girasole, di zucca, di sesamo, ecc.

VERDURA CONDITA

A pranzo e cena 1/3 del monopiatto è costituito da verdura cruda e/o cotta condita con olio extravergine d'oliva .

FRUTTA E VERDURE CRUDE, FRESCHE E SENZA CONDIMENTI

possono essere mangiate liberamente prima dei pasti o durante la giornata.

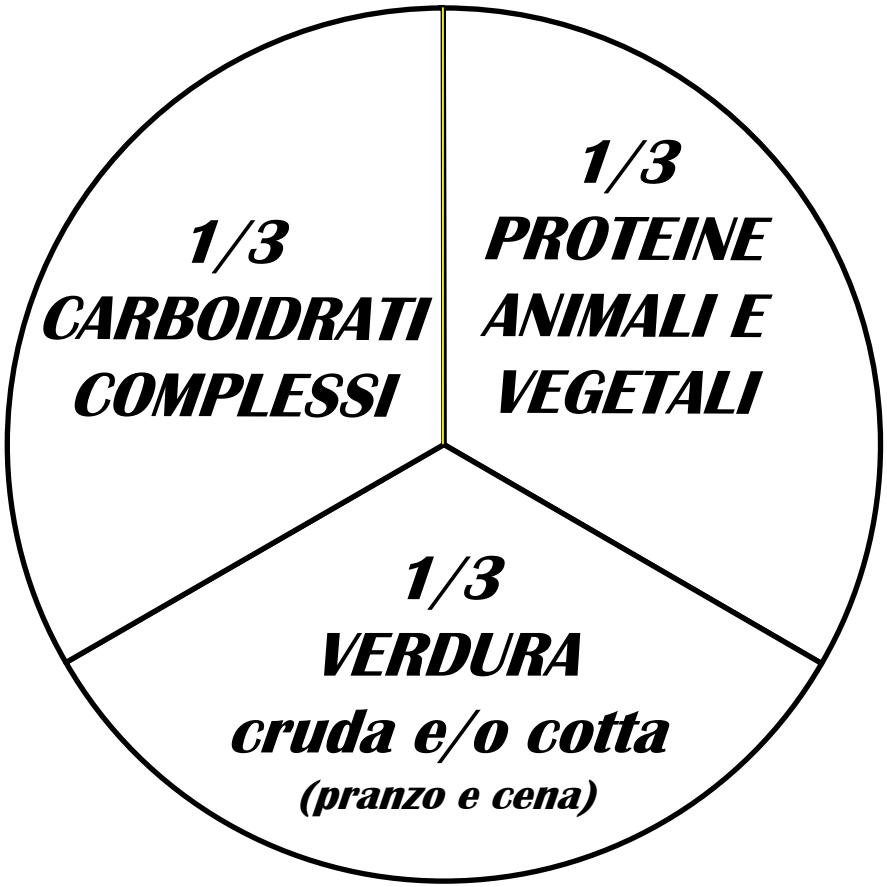
DietaGIFT: tripartizione monopiatto

CARBOIDRATI COMPLESSI

<u>Cereali integrali:</u> pane, pasta, cous-cous, farro, kamut, avena, segale, riso, polenta, grano saraceno, miglio, quinoa, amaranto, tapioca, fiocchi d'avena, d'orzo, di riso, di soia, ecc.

<u>Legumi:</u> ceci, fagioli, piselli, fave, soia, azuki, lenticchie, lupini, carrube.

<u>Altri:</u> patate, patate americane, castagne.



PROTEINE ANIMALI E VEGETALI

<u>Animali:</u> Carne, pesce, pollame e affettati.

<u>Di derivazione animale:</u> uova, latte, yogurt e formaggi.

<u>Vegetali:</u> tofu, seitan, muscolo di grano, hemp-fu.

<u>Semi oleosi non tostati:</u> noci, mandorle, nocciole, anacardi, pinoli, semi di girasole, di zucca, di sesamo, ecc.

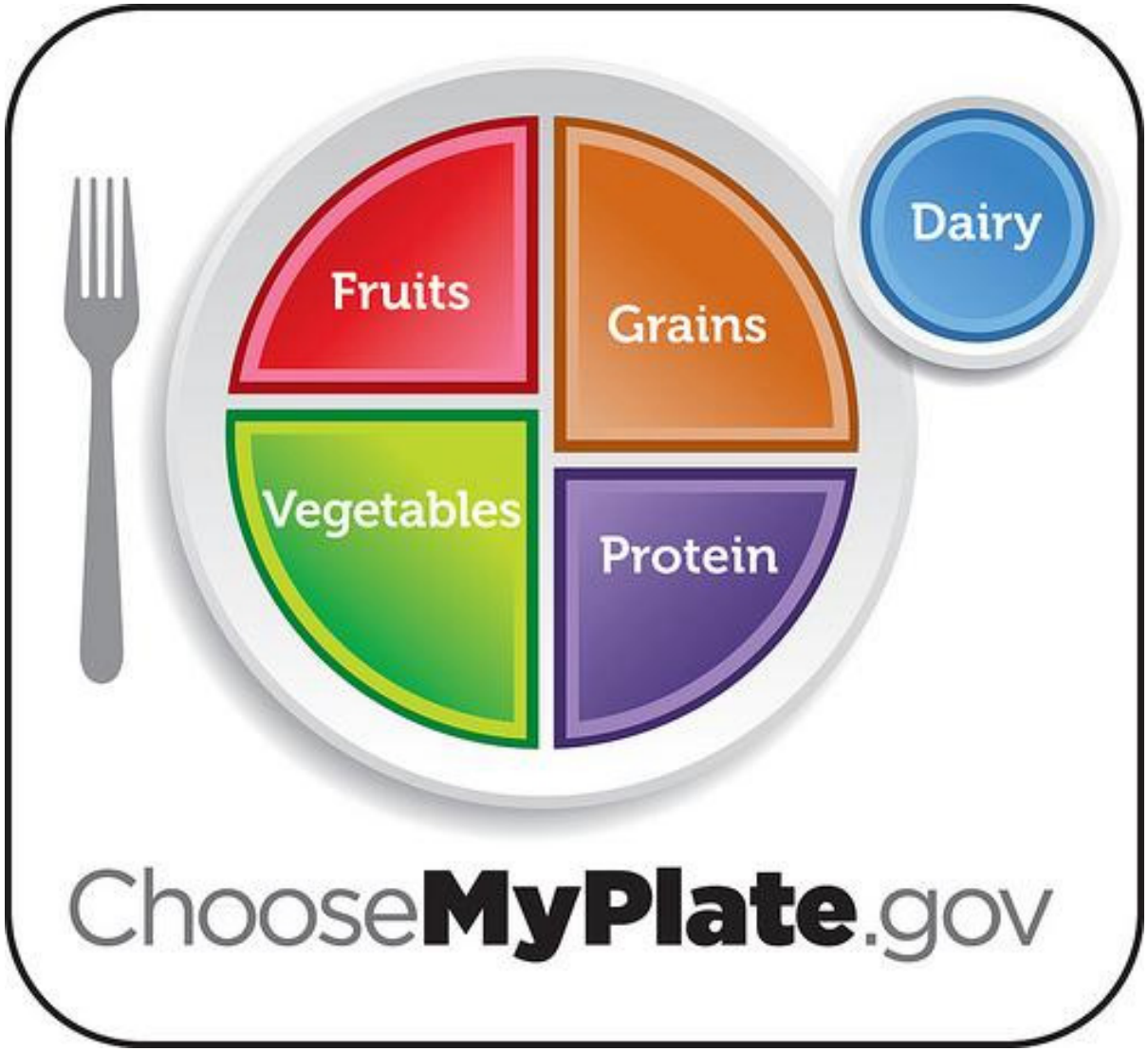
VERDURA CONDITA

A pranzo e cena 1/3 del monopiatto è costituito da verdura cruda e/o cotta condita con olio extravergine d'oliva. Quale condimento NON è consigliato l'uso di sale.

FRUTTA E VERDURE CRUDE, FRESCHE E SENZA CONDIMENTI

possono essere mangiate liberamente prima dei pasti o durante la giornata.

Dipartimento dell’Agricoltura degli Stati Uniti d’America



2010 - Dietary guidelines for americans

Una giornata GIFT

- *Colazione: mela (0,5 g. di proteine) + 250 g. di yogurt di soia (7,5 g.) + 50 g. fiocchi d'avena integrali (5,5 g.) + 50 g. mandorle (10 g.).*
  Proteine = 23,5 g.
- *Pranzo: insalata mista di verdure crude (1 g.) + 80 g. di riso integrale (2 g.) + 100 g. di merluzzo cotto a vapore (20 g.) + 100 g. di broccoli cotti a vapore (2 g.) + 2 cucchiai di olio d'oliva.*
  Proteine = 25 g.
- *Cena: un finocchio crudo (1 g.) + 100 g. di fagiolini bolliti (2 g.) + un uovo sodo (6,5 g.) + 50 g. di pane di segale integrale (3 g.) + 2 cucchiai di olio d'oliva.*
  Proteine = 12,5 g.

Totale proteine: 61 g.

Alimenti proteici d'origine vegetale

❶

Alimento	Composizione per 100 g.	Forma edibile
Seitan (glutine di grano) (AaL – lisina)	*Proteine 22* *Carboidrati 3,5*	*Alla piastra, spezzatino, ragù.*
Muscolo di grano (glutine di grano, farine di lenticchie e soia) (AaL non specificato)	*Proteine 21* *Carboidrati 0,2*	*Alla piastra, affettato, spezzatino, ragù.*
Semi oleosi, es.mandorle (AaL – lisina)	*Proteine 21* *Carboidrati 21*	*Pinoli, semi di zucca, girasole, sesamo e lino, mandorle, noci, nocciole pistacchi.*
Soia (Glycine Max), es. tofu (AaL – metionina)	*Proteine 16* *Carboidrati 4*	*Fagioli. Latte, yogurt, tofu, tempeh.*
Semi di canapa (Cannabis sativa), es. hemp-fu. (AaL – lisina)	*Proteine 16* *Carboidrati 13*	*Farina, granella, tofu di canapa o hemp-fu*
Quinoa (Chenopodium quinoa), (AaL – lisina)	*Proteine 14* *Carboidrati 64*	*Semi, farina e fiocchi.*
Legenda: (AaL) = aminoacido limitante. (PC) = Proteina Completa		

Alimento	Composizione per 100 g.	Forma edibile ❷
Grano saraceno (Fagopyrum esculentum), (AaL – lisina)	*Proteine 13* *Carboidrati 71*	*Semi, farina e fiocchi.*
Legumi, es. ceci bolliti (AaL – metionina)	*Proteine 7* *Carboidrati 19*	*Piselli, lenticchie, fagioli, fave, ceci e arachidi.*
Integratori alimentari naturali, dati i dosaggi d'assunzione NON sono rilevanti ai fini dell'apporto proteico giornaliero		
Microalga Klamath (Aphanizomenon flos-aquae). 3-5 g./die. (PC)	*Proteine 60* *Carboidrati 18*	*Integratore alimentare di vitamine e minerali. Non contiene iodio.*
Alga Spirulina (Spirulina maxima). 3-5 g./die. (PC)	*Proteine 57* *Carboidrati 24*	*Integratore alimentare di vitamine e minerali.*
Germe di grano in fiocchi 15-20 g./die. (AaL – non specificato)	*Proteine 23* *Carboidrati 51*	*Integratore alimentare delle vitamine del complesso B*
Semi di Chia (Salvia hispanica). 15-20 g./die. (PC)	*Proteine 21* *Carboidrati 37*	*Integratore alimentare di Omega-3*
Legenda: (AaL) = aminoacido limitante. (PC) = Proteina Completa		

Una giornata GIFT vegana

- *Colazione: mela (0,5 g. di proteine) + 250 g. di yogurt di soia (7,5 g.) + 50 g. fiocchi d'avena integrali (5,5 g.) + 50 g. mandorle (10 g.). Proteine = 23,5 g.*
- *Pranzo: insalata mista di verdure crude (1 g.) + 50 g. di quinoa (7 g.) + 70 g. di seitan o muscolo di grano alla piastra (15,5 g.) + 100 g. di broccoli cotti a vapore (2 g.) + 2 cucchiai di olio d'oliva. Proteine = 25,5 g.*
- *Cena: un finocchio crudo (1 g.) + 100 g. di fagiolini bolliti (2 g.) + 50 g. di tofu di canapa (8 g.) + 30 g. di pane di segale integrale (1,8 g.) + 2 cucchiai di olio d'oliva.*
  Proteine = 12,8 g.

Totale proteine: 61,8 g.

Le dieci regole della Dieta GIFT

1. *Apporto normocalorico e normoproteico.*
   Corretta distribuzione dei pasti durante la giornata.
2. *Masticazione prolungata.*
3. *Attività fisica regolare.*
4. *Carboidrati a basso indice e carico glicemico.*
5. *Abbinamento di carboidrati e proteine ad ogni pasto.*
6. *Gestione delle intolleranze da sovraccarico alimentare.*
7. *Apporto generoso di acqua e fibra (alimenti integrali).*
8. *Frutta e verdura in libertà.*
9. *Eliminazione dei cibi "spazzatura".*
10. *Equilibrio psicofisico.*

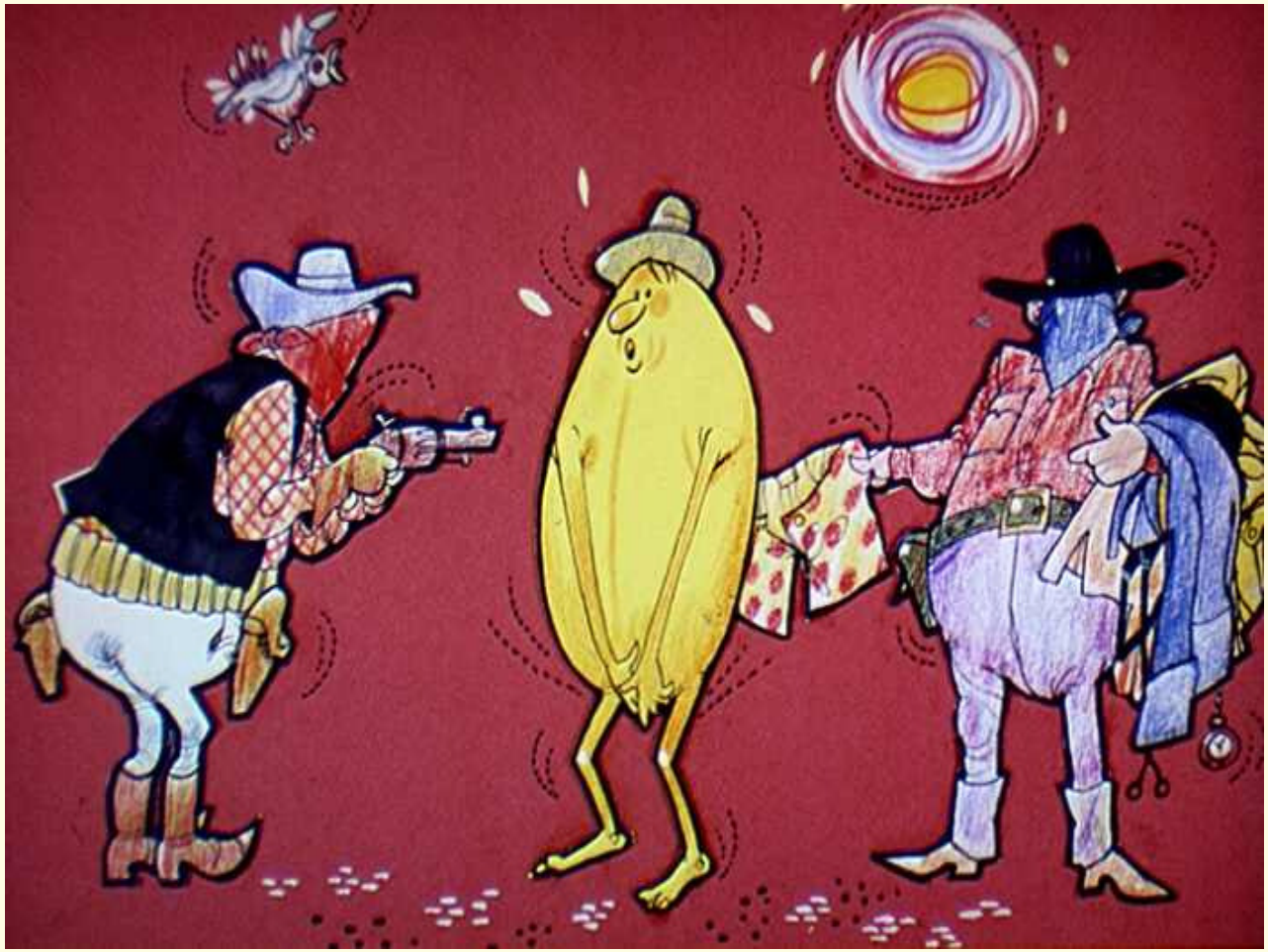
Troppa poca fibra!

1. *I valori medi d'assunzione di fibra alimentare in Italia sono di circa 15-20 g. al giorno.*
2. *Il fabbisogno giornaliero raccomandato dai LARN - Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti - è di 30 g./die. Di cui 2/3 dovrebbero essere rappresentati dalle fibre insolubili e 1/3 da quelle solubili.*
3. *Il fabbisogno di fibra di almeno 30 g./die può essere raggiunto consumando quotidianamente, cereali integrali, frutta, verdura, legumi e semi oleosi.*
4. *Sono sconsigliati i preparati a base di sola crusca ad esempio Weetabix, All-Brain.*

I benefici della fibra alimentare

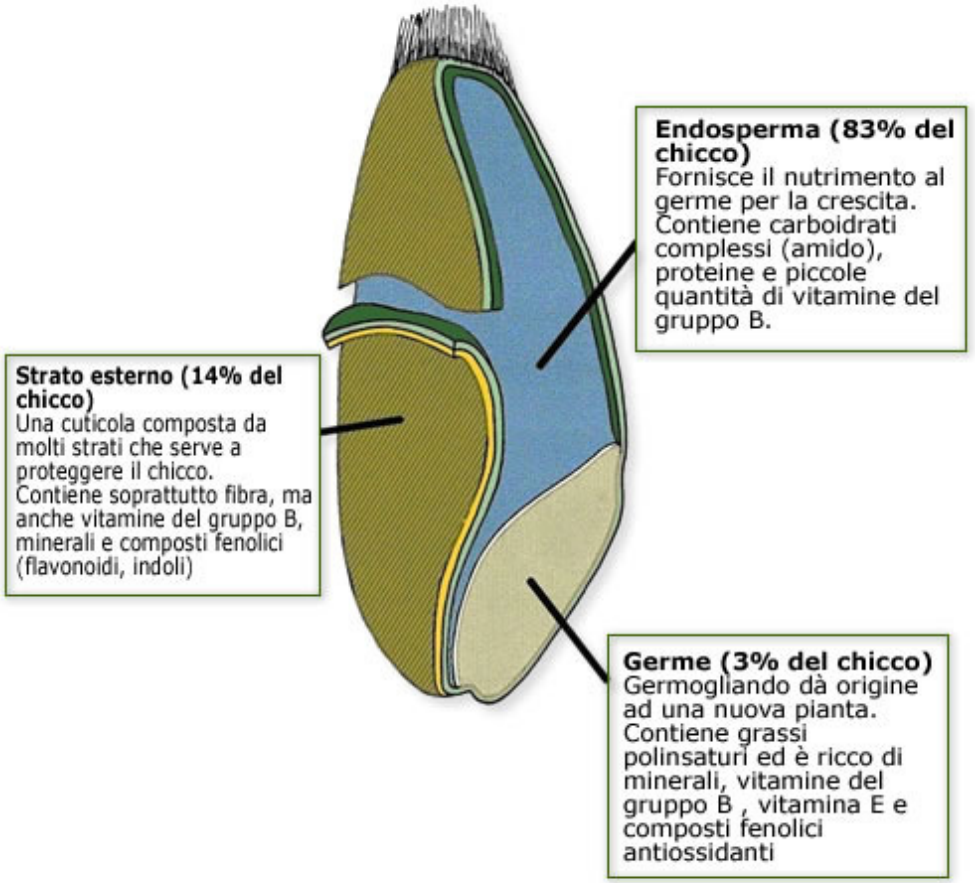
1. *Aumenta il senso di sazietà.*
2. *Migliora la funzionalità enzimatica e digestiva permettendo una buona idratazione del bolo alimentare.*
3. *Riduce l'indice glicemico rallentando l'assorbimento degli alimenti. Prevenzione di: insulino-resistenza, diabete di tipo II e infarto cardiaco.*
4. *Riduce l'assorbimento del colesterolo alimentare e degli acidi biliari. Prevenzione dei calcoli biliari.*
5. *Nutre la flora batterica intestinale, riducendo fermentazioni e putrefazioni. Migliora il transito intestinale. Previene, emorroidi, diverticolosi e tumore al colon-retto. Favorisce l'eliminazione delle sostanze cancerogene.*

RAFFINAZIONE: LA RAPINA DEI NUTRIENTI



Il chicco di grano, con i processi di raffinazione, viene impoverito di numerose sostanze indispensabili all'organismo come: proteine, vitamine, minerali, fibre, ecc.

COMPOSIZIONE DEL CHICCO DI GRANO INTEGRALE



PERDITA DI NUTRIENTI

Con la raffinazione viene eliminato circa il:

- ***90% della vitamina E,***
- ***80% della fibra,***
- ***70-90% delle vit. B1, B2 e B3,***
- ***50% di selenio e folati***
- ***50% di calcio***
- ***30% di ferro,***
- ***30% delle proteine,***
- ***20% in peso del chicco,***
- ***la quasi totalità di composti fenolici antiossidanti.***

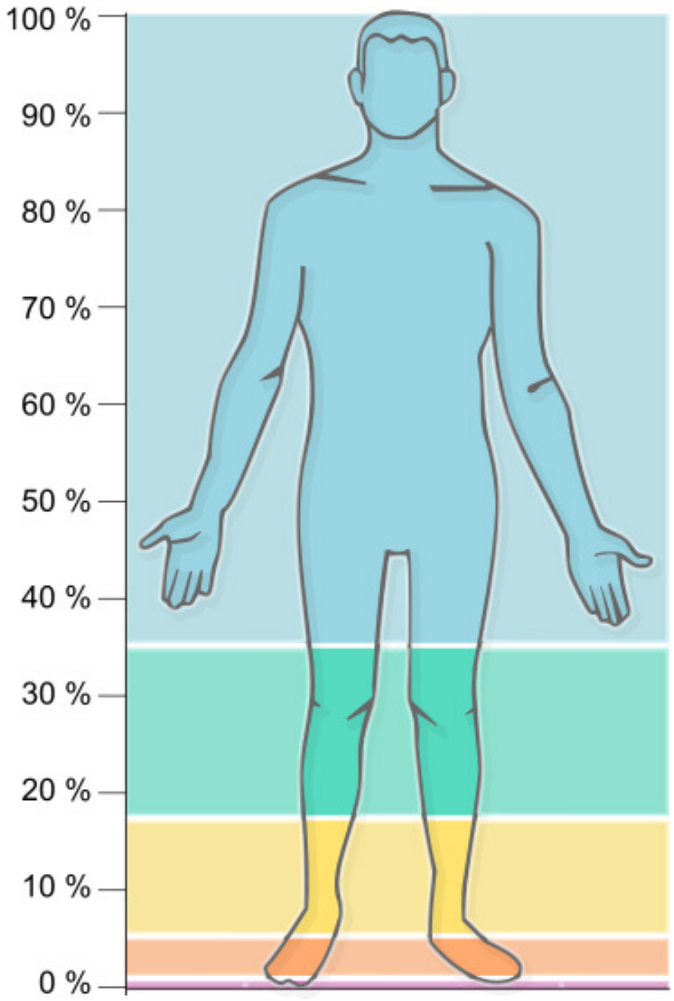
I cereali integrali contengono tutte e tre le parti del chicco.
Il processo di raffinazione rimuove lo strato esterno e il germe, lasciando solo l'endosperma. L'eliminazione del germe, ricco di grassi polinsaturi che tendono ad irrancidire, consente una conservazione più prolungata.

Il pericolo nascosto nei cibi raffinati

1. *Gli alimenti raffinati, farine 00, riso bianco, zucchero, grassi vegetali idrogenati, sono quasi totalmente privi di sostanze nutritive o co-fattori (enzimi, vitamine, minerali).*
2. *Questi co-fattori sono essenziali per la corretta trasformazione del cibo in energia. Se sono carenti l'organismo se ne accorgerà spingendoci a mangiare altro cibo.*
3. *Ci troveremo così, iper-alimentati ma ipo-nutriti sviluppando disturbi di tipo metabolico. Ad esempio l'assenza di cromo e di vitamina B3 (niacina) nelle farine raffinate favorisce lo sviluppo dell'insulino-resistenza poiché questi nutrienti sono componenti essenziali del Fattore di Tolleranza al Glucosio (GFT).*
4. *Ogni volta che siamo attratti dai cibi-spazzatura dalla bibita gassata al biscotto pieno di zucchero e margarina, forse è meglio rifletterci su!*

Qualità dei nutrienti
Evitare i "cibi spazzatura"

1. *È definito "cibo spazzatura" qualsiasi alimento o bevanda che apporti grandi quantità di calorie in carenza o assenza di nutrienti (vitamine, minerali). Per questo è possibile essere obesi e malnutriti.*
2. *Farina 00, zucchero bianco, sciroppo di glucosio, dolcificanti artificiali (aspartame, acesulfame, saccarina, ciclammati), bibite gassate e zuccherate, dolciumi e gelati industriali, caramelle e cioccolatini.*
3. *Alcolici e superalcolici.*
4. *Alimenti contenenti: grassi vegetali idrogenati, margarine, glutammato o altri esaltatori di sapidità, nitriti e nitrati, solfiti, conservanti e addensanti e tutti gli additivi in genere.*



Funzioni fisiologiche dell'acqua

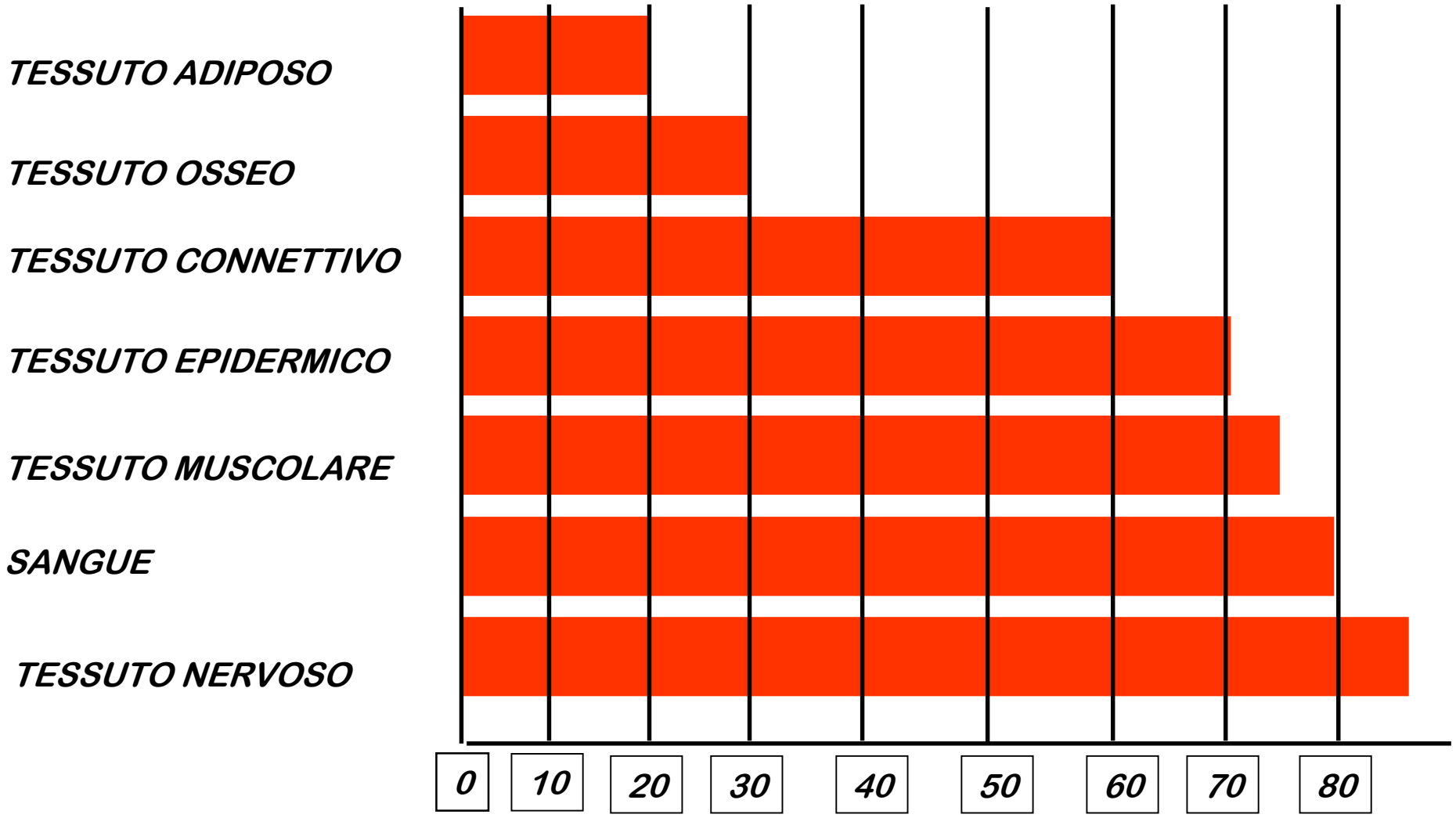
Il corpo umano è costituito per il 65-70% da acqua.

L'acqua è il solvente in cui avvengono la quasi totalità delle reazioni biochimiche del nostro organismo.

L'acqua ci permette l'eliminazione delle scorie metaboliche.

Le perdite fisiologiche di acqua da parte dell'organismo sono di circa 2000-2500 ml/die, dovute soprattutto alla respirazione e perspirazione (circa 1250 ml/die), alla produzione di urina (800-1500 ml/die) e di feci (100-150 ml/die).

PERCENTUALE DI ACQUA NEI TESSUTI



Il tessuto adiposo è il più povero di acqua, mentre quello nervoso è il più ricco di acqua. Una carenza d'idratazione si rifletterà sulla funzionalità del sistema nervoso con senso d'affaticamento e mal di testa.

CRUDO
VIVO
COLORATO

FRUTTA E VERDURA
IN LIBERTA'

Benefici del consumo di frutta e verdura cruda, fresca e non condita

1. aiuta a coprire il fabbisogno quotidiano di vitamine, minerali e fibra idrosolubile,
2. favorisce l'idratazione mediante l'apporto di acqua "biologica" cioè ricca di nutrienti,
3. nutre la flora batterica e migliora il transito intestinale,
4. contribuisce al senso di sazietà, prevenendo gli attacchi di fame,
5. favorisce la calma insulinica per il basso indice e carico glicemico.
6. se consumata ad inizio pasto, stimola la funzionalità digestiva e lo sviluppo della tolleranza immunitaria intestinale.

Cinque porzioni al giorno di frutta e verdura

1. *All'inizio degli anni '90 il National Cancer Institute (USA) lancio la campagna "FIVE A DAY" per la prevenzione delle malattie tumorali.*
2. *Da allora oltre 250 studi compiuti in varie parti del mondo hanno dimostrato che una dieta ricca di frutta e verdura (cruda e cotta) riduce del 30-40% la probabilità di contrarre tumori.*
3. *L'indicazione è quella di consumare cinque volte al giorno vegetali freschi pari ad un quantitativo di circa 500/600 grammi di frutta e verdura per i bambini e di 800/1000 grammi per gli adulti.*
4. *Nessun integratore di vitamine o di minerali può sostituire l'apporto di nutrienti ad azione anti-ossidante presenti in frutta e verdura!*

Blu Viola

(antocianine, carotenoidi, vitamina C, potassio e magnesio)

melanzane, radicchio, fichi, frutti di bosco (lamponi, mirtilli, more, ribes), prugne, uva nera

Verde

(clorofilla, carotenoidi, magnesio, vitamina C, acido folico e luteina)

asparagi, agretti, basilico, bieta, broccoli, cavoli, carciofi, cetrioli, cicoria, lattuga, rucola, prezzemolo, spinaci, zucchine, uva bianca, kiwi

Bianco

(polifenoli, flavonoidi, composti solforati nella cipolla e nell'aglio, potassio, vitamina C, selenio nei funghi)

aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, funghi, mele, pere, porri, sedano

Giallo Arancio

(flavonoidi, carotenoidi, vitamina C)

arance, limoni, mandarini, pompelmi, melone, loti, albicocche, pesche, nespole, carote, peperoni, zucca, mais

Rosso

(licopene e antocianine)

pomodori, rape, ravanelli, peperoni, barbabietole, anguria, arance rosse, ciliegie, fragole.

Alimenti che contengono fattori naturali con documentata azione anticancerogena	
ALIMENTO	**Fattore antitumorale**
Aglio	Disolfuro di diallile (composto solforato)
Agrumi	Limonene (limonoide)
Broccolo	Sulforafano (isotiocianato)
Cavolo verza	Indolo-3-carboniolo (glucosinolato)
Curcuma	Curcumina (carotenoide)
Fragole	Acido ellagico (polifenolo)
Melograna	Acido ellagico (polifenolo)
Mirtilli	Delfinidina (flavonoide)
Pomodoro	Licopene (carotenoide)
Soia	Genisteina (isoflavone)
Ministero delle Politiche Agricole, Alimentarie Forestali	

Quando è meglio consumare la frutta?

1. *Il momento migliore per consumare la frutta è lontano o prima dei pasti.*
2. *Tuttavia se ciò non fosse possibile è consigliabile comunque non fare mancare la frutta, anche se a fine pasto.*
3. *Consumare frutta e verdure fresche, mature, di stagione e possibilmente provenienti da agricoltura biologica.*
4. *Buccia e semi contengono rispetto alla polpa una maggior quantità di fibra e di altre sostanze utili quali, enzimi, vitamine, sali minerali, acidi grassi polinsaturi e antibiotici naturali.*
5. *Mele, pere, carote, pomodori, uva, fichi, pesche, nespole, cetrioli e zucchine possono essere consumati crudi e con la loro buccia.*

Frutta e verdura per tollerare di nuovo gli alimenti

1. *Tutta la frutta e la verdura commestibile contiene degli antigeni ubiquitari detti panallergeni (profiline, viciline, legumine).*
2. *L'uso quotidiano di frutta e verdura prima dei pasti, grazie alla presenza dei panallergeni, determina l'attivazione del sistema immunitario.*
3. *Questa abitudine favorisce un buon "training immunitario" e quindi lo sviluppo della tolleranza nei confronti di tutti gli altri alimenti vegetali (cereali, legumi, semi oleosi) consumati.*

“Chi non ha tempo per la nutrizione e l’attività fisica farebbe meglio a riservare il suo tempo per le future malattie”

Michael Colgan: “Continuing medical education lectures”. 1988.

http://www.drmichaelcolgan.com/index.html

Mauro Mezzogori
naturopata professionista

GRAZIE
PER L'ATTENZIONE

Centro Salute Gea di Naturopatia
Via Cimarosa, 80 - 10154 Torino

tel. 011.2054281
e.mail maurocsgdn@libero.it
www.mauromezzogori.it

Mauro Mezzogori
naturopata professionista

GRAZIE
PER L'ATTENZIONE

Centro Salute Gea di Naturopatia
Via Cimarosa, 80 - 10154 Torino

tel. 011.2054281
e.mail maurocsgdn@libero.it
www.mauromezzogori.it

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

1. *Bottaccioli F. - Psiconeuroendocrinoimmunologia – ed. RED*
2. *Brand-Miller J., Foster-Powell K., Colagiuri S. – La rivoluzione del glucosio – ed Fabbri.*
3. *Sapolsky R.M. – Perché alle zebre non viene l'ulcera? – ed. Orme*
4. *Speciani A.e L. – Guida pratica alla dieta GIFT – ed. Tecniche Nuove.*
5. *Speciani A.e L. – Dieta GIFT, dieta di segnale – ed. Rizzoli.*
6. *Speciani L. - Lo zen e l'arte della corsa – ed. Correre.*
7. *Speciani L. Bottino L. – Le ricette per star bene – ed. Tecniche Nuove*
8. *Speciani L. Bottino L. – Oltre, l'alimentazione dello sportivo – ed. Correre*
9. *Speciani L. Bottino L. – Guida pratica alla DietaGIFT ed all'alimentazione di segnale (non esistono scoiattoli obesi) – ed. Tecniche Nuove*
10. *www.eurosalus.com*
11. *www.dietagift.it*

DIETAGIFT IN BREVE

Gli Ideatori
Dieta GIFT in breve
Diete a confronto
Alimenti GIFT
Linee guida GIFT

DIMAGRIRE GIFT

con i Punti GIFT
con le Farmacie GIFT
con Gifter on line

FORMAZIONE GIFT

Formazione Punti GIFT
Servizio di segnalazione

INDICE

Indice Cerca

Antonio Mauro Mezzogori

c/o Centro Salute Gea Via Cimarosa 80
10154 Torino
TO
Email: Email

Sito Web

Telefono: 011 2054281 - 347 2663324

- Naturopata professionista dal 1997
- Laurea in Filosofia ad indirizzo Psicologico (Università degli Studi di Torino)
- Diploma di Naturopata-Heilpraktiker (Libera Università Italiana di Naturopatia Applicata)

GIFT COMMUNITY

Username
••••
Ricordami
Entra
Password dimenticata?
Registrati

IN CALENDARIO

Corsi e stage

- 01.01.2012

TUTTI GLI STAGE 2012

Incontri pubblici

- 16.03.2012

Milano - Zuccheri, glutine e lieviti

Incontri pubblici

- 19.03.2012

Conegliano Veneto - Dimagrimento ed esigenze

Sito web

www.mauromezzogori.it

Dieta GIFT
Gradualità Individualità Flessibilità Tono

DIETA GIFT
DIETA DI SEGNALE

"La rivoluzione alimentare che permette di individuare i segnali che ingrassano e quelli che fanno dimagrire senza dover contare le calorie."

Il metodo Speciani che cambia per sempre il modo di alimentarsi

www.dietagift.it

Luca Speciani, Lyda Bottino

GUIDA PRATICA ALLA DIETAGIFT E ALL'ALIMENTAZIONE DI SEGNALE (NON ESISTONO SCOIATTOLI OBESI)

Ed. Tecniche Nuove

Guida teorica e pratica all'alimentazione di segnale per capire come dimagrire preservando la propria salute.

Dieta GIFT
Gradualità Individualità Flessibilità Tono

DIETA GIFT
DIETA DI SEGNALE

"La rivoluzione alimentare che permette di individuare i segnali che ingrassano e quelli che fanno dimagrire senza dover contare le calorie."

Il metodo Speciani che cambia per sempre il modo di alimentarsi

www.dietagift.com

Luca Speciani, Lyda Bottino

LE RICETTE PER STAR BENE

Ed. Tecniche Nuove

Manuale pratico con quasi 250 ricette per mangiare con gusto e sentirsi in forma

Dieta GIFT
Gradualità Individualità Flessibilità Tono

DIETA GIFT
DIETA DI SEGNALE
"La rivoluzione alimentare che permette di individuare i segnali che ingrassano e quelli che fanno dimagrire senza dover contare le calorie."
Il metodo Speciani che cambia per sempre il modo di alimentarsi

www.dietagift.com

Luca Speciani, Lyda Bottino

Oltre, l'alimentazione dello sportivo

Ed. Correre

Manuale teorico pratico per chi pratica sport di resistenza