

LA CORSA E LA DIETA A ZONA

(1^parte)

Premessa

Con questo articolo iniziamo a parlare di un argomento alquanto dibattuto, studiato, e interessante che riguarda l'alimentazione, e i diversi tipi di Diete nel mondo sportivo e non. Premetto che per me non esiste il termine "Dieta", ma penso che si debba parlare di corretta alimentazione, corretto stile di vita, una fisiologia di vita indirizzata allo STAR BENE mediante l'utilizzo corretto dell'alimentazione. Utilizzo un termine che a me piace molto, e da qui anche la sua proposta di Dieta, coniato dal Biochimico Dott. Barry Sears il quale parlando di cibo nella sua "Dieta a Zona" dice "***c'è un farmaco più potente delle medicine: il CIBO***". Sfido chiunque a dire il contrario. Alcune diete, al pari della bilancia, non fanno distinzione tra la perdita di massa grassa e quella di massa magra. Anzi, a volte, le più gettonate sono quelle che in termini di peso danno un gran risultato in breve tempo. Non importa se intaccano i muscoli. Chi le intraprende si lascia abbagliare dalla facilità con cui vede scendere la lancetta della bilancia. Ma è un modo sbagliato di pensare che può rendere fallimentare una dieta nel tempo. Infatti la perdita di massa magra non è una buona prospettiva perché, oltre a non conciliarsi con la salute, non garantisce neppure il mantenimento dei risultati raggiunti. Se vogliamo stare bene e vogliamo dimagrire, non dobbiamo intaccare i tessuti nobili, ma perdere solo e soltanto la massa grassa in eccesso. In questo modo non si rischia di avere un aspetto patito, si conservano la tonicità e la massa muscolare che non vengono compromesse da una dieta sbagliata, non ci si sente stanchi e affaticati senza motivo, non ci si ritrova irritabili e di cattivo umore. E poi, non ultimo, si dimagrisce davvero. Attenzione quindi. Se c'è bisogno di dimagrire, bisogna seguire la dieta giusta. Il termine "**DIETA**" definisce ***le abitudini alimentari e l'organizzazione di più razioni alimentari nel tempo***. Seguire una dieta significa trarre i massimi vantaggi in salute ed efficienza fisica dal cibo. Le diete che si discostano dagli standard consigliati dalla scienza ufficiale possono portare serie conseguenze per la salute. Queste si avvertono anche dopo mesi o anni e difficilmente vengono ricollegate con la memoria al modello alimentare sbagliato (osteoporosi, anemia, patologie dell'apparato digerente, calcolosi renale e della colecisti, squilibri ormonali legati a disfunzioni ghiandolari, ecc.). Anche l'eventuale dimagrimento iniziale viene in seguito annullato e ripagato con un peso corporeo spesso superiore a quello iniziale. Una dieta in sostanza è uno stile di vita, un modello alimentare che può essere portato avanti per tutta la vita senza problemi di organizzazione dei pasti e di salute.

La cultura alimentare di un popolo è legata all'ambiente geografico e climatico, alle tradizioni e alle condizioni sociali ed economiche.

La **Dieta a Zona**, prende il nome dal termine farmacologico "LA ZONA" che indica la quantità di un dato farmaco che risulti sufficientemente elevata da essere efficace, ma non così alta da risultare tossica. E' stata ideata negli Stati Uniti, dal biochimico Barry Sears, l'obiettivo non è quello di "dimagrire", ma regalarci BENESSERE psicofisico a 360°, riducendo incidenza di molte malattie. La Zona non è una semplice dieta. È un modo diverso di pensare al cibo, è uno stile di vita, ma anche uno stile mentale. È un rapporto salutare con il proprio corpo, una strategia vincente per perdere peso, per rallentare l'invecchiamento e per essere efficienti, per conquistare lucidità mentale e vigore fisico. Ma non basta chi entra nella Zona sperimenta una gioia contagiosa, la sensazione di vivere appieno le potenzialità del proprio corpo e della propria mente. La Zona non è un luogo astratto, ma uno stato fisiologico in cui gli ormoni sono controllati dalla dieta e vengono mantenuti entro i valori ottimali.

La filosofia della Zona, infatti, è "**controlla i tuoi ormoni e controllerai la tua vita**".

Le componenti essenziali della Zona sono:

- Controllo dell'insulina
- Restrizione calorica
- Modulazione degli Eicosanoidi
- Attività fisica
- Rilassamento mentale

Attraverso questi 5 punti è possibile ottenere tutti i benefici del vivere in zona:

- migliorare l'efficienza psicofisica
- perdita graduale del grasso corporeo in eccesso senza fame
- raggiungere il benessere duraturo

Controllo dell'Insulina

Il principale obiettivo della strategia alimentare Zona è il controllo dell'ormone insulina, un ormone che è secreto dal pancreas in seguito all'assunzione dei carboidrati e la cui funzione principale è di far entrare i nutrienti presenti nel sangue nelle cellule, anche negli adipociti (le cellule del grasso), facendoci così ingrassare. Mantenere i livelli di insulina entro i valori ideali, (cioè né troppo alti né troppo bassi), è attuabile principalmente attraverso la scelta delle fonti di carboidrati (che dovrebbero rappresentare il 40% delle calorie del pasto) e poi dalla presenza di alimenti proteici in ogni pasto (che dovrebbero rappresentare il 30% delle calorie). I carboidrati, infatti, determinano **l'innalzamento della glicemia**, vale a dire del livello del glucosio nel sangue; ad ogni elevarsi della glicemia si ha una immissione nel sangue di insulina al di sopra i valori normali. Ci sono alcuni alimenti, dunque, che vanno assunti in quantità limitata, dal momento che contengono molti carboidrati i quali vengono assorbiti velocemente, che di conseguenza determinano alti livelli di glicemia e che, perciò, causano un innalzamento sensibile dell'insulina nel sangue. Questi alimenti sono detti ad **"alto indice glicemico"** e sono costituiti, in particolare, dalle bevande ricche di zucchero (cole, aranciate, chinotti...), dai dolci, dai biscotti, dalle patate, dal pane, dal riso e così via.

Ci sono altri alimenti che forniscono, anch'essi, carboidrati, ma che ne contengono pochi fra quelli a rapida assimilazione; dunque non innalzano né la glicemia, né i tassi di insulina nel sangue. A questa categoria di cibi che forniscono carboidrati e che possono essere consumati senza problemi, appartiene la maggior parte delle **verdure** (con l'eccezione di patate, zucca, barbabietole e carote) e della **frutta** (tranne la banana, il caco, alcuni tipi di frutta esotica e alcuni tipi di frutta essiccata, come le uvette e i fichi secchi). La presenza di alimenti proteici in ogni pasto è di fondamentale importanza perché esse sono in grado di stimolare il glucagone, l'ormone antagonista dell'insulina. Anche il glucagone è secreto dal pancreas, ma la sua funzione principale è quella di mobilizzare sia lo zucchero contenuto nel fegato sotto forma di glicogeno, sia i grassi contenuti negli adipociti.

La Restrizione Calorica

La restrizione calorica si è dimostrata essere l'elemento fondamentale in tutte le popolazioni che hanno una longevità maggiore. È oramai dimostrato che la popolazione mondiale sta lentamente ingrassando a causa di eccesso di calorie ed una sempre maggiore riduzione dell'attività fisica; secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità "In molti Paesi europei più della metà della popolazione adulta si trova al di sopra della soglia di "sovrappeso" e circa il 20-30% degli individui adulti rientra nella categoria degli obesi, nel mondo nel 2002 gli obesi erano circa 300 milioni. **La restrizione calorica è quindi è fondamentale per ritardare l'invecchiamento**; e restrizione calorica, soprattutto, non significa denutrizione. Di fatti per negli individui leggeri (solitamente le donne) la razione minima di cibo è rappresentata da 11 blocchi anche se in base ai conteggi fatti sul singolo soggetto ne risultassero un numero inferiore.

Modulazione Eicosanoidi

Gli eicosanoidi sono una famiglia di ormoni particolari che derivati dagli acidi grassi essenziali a catena lunga; sono considerati gli ormoni più potenti del nostro organismo perché possono influenzare sia la sintesi di qualsiasi altro ormone, sia numerosi altri aspetti fisiologici. Gli eicosanoidi sono ormoni autocrini, cioè agiscono sulla stessa cellula che li ha prodotti e per questo motivo sono anche chiamati ormoni fantasma, perché compaiono e svolgono la loro funzione in meno di un secondo. Per semplicità, gli eicosanoidi sono stati suddivisi in "buoni" e "cattivi" ed hanno effetti fisiologici opposti, per esempio gli **eicosanoidi "buoni"**. Gli eicosanoidi "buoni" mantengono più fluido il sangue; quelli "cattivi" favoriscono la formazione di coaguli (emboli). Gli eicosanoidi "buoni" determinano la vasodilatazione dei vasi sanguigni; quelli "cattivi" favoriscono la vasocostrizione. Gli eicosanoidi "buoni" riducono il dolore; quelli "cattivi" lo favoriscono. Gli eicosanoidi "buoni" migliorano la resistenza alle infezioni; quelli "cattivi" la peggiorano. Gli eicosanoidi "buoni" migliorano l'efficienza cerebrale; quelli "cattivi" la indeboliscono.

Il controllo degli eicosanoidi avviene grazie sia agli acidi grassi omega 3 (presenti soprattutto nell'olio di pesce Omega 3 Rx), sia al controllo di due ormoni l'insulina ed il glucagone. Alti valori di insulina stimolano la produzione di acido arachidonico, il responsabile della produzione degli eicosanoidi "cattivi". Il glucagone, al contrario, abbinato in sinergia con gli acidi grassi a catena lunga (in modo particolare

l'EPA), oltre a contrastare l'innalzamento dell'insulina, inibisce la produzione di acido arachidonico, stimolando la produzione di eicosanoidi "buoni".

L'Attività Fisica

L'attività fisica è molto utile per migliorare il benessere generale e per rendere meno probabili molte malattie. Si deve poi tenere presente che, se è vero che già da sola un'alimentazione che segua i criteri suggeriti da EnerZona fa dimagrire (perché gli equilibri ormonali che essa determina - in primo luogo la "calma insulinemica"- consentono che avvenga la lipolisi), è anche vero che il dimagrimento è più veloce se si abbina un'attività fisica che "risveglia" il metabolismo. Da tale punto di vista, non tutti i tipi di attività sono uguali. Notevolmente più efficaci sono quelli di tipo aerobico, quelli, insomma, che sono ad intensità costante e che sono protratti, come camminare a buon passo, pedalare, correre, nuotare e così via. In palestra è utile fare il cosiddetto "cardiofitness"; all'inizio, se non si è allenati, si può seguire il criterio del cross training, vale a dire quello di fare pochi minuti di ciascun tipo di attività (camminare, pedalare, fare lo step...) per cambiare muscoli e articolazioni e, quindi, avvertire meno la fatica locale. I tempi si devono poi allungare di seduta in seduta. In ogni caso, ci si può limitare anche al cammino all'aria aperta, un'ottima attività per stare bene e per favorire il dimagrimento; è bene tenere il passo che si avrebbe quando si deve andare ad un appuntamento e ci si accorge che si rischia di arrivare in ritardo; l'andatura scelta, però, non deve mai far venire il "fiatone". Fra attività in palestra e all'aperto, l'ideale sarebbe di superare la mezz'ora in ogni seduta e arrivare ad almeno tre ore e mezza per settimana.

Meditazione e Rilassamento

I vantaggi derivanti dall'utilizzo abituale di tecniche di rilassamento mentale quali il training autogeno, la meditazione e lo yoga sono largamente documentati. Grazie al rilassamento mentale, è possibile combattere gli effetti negativi legati all'eccesso di stress; in modo particolare esso è in grado di ridurre i livelli nel sangue del cortisolo (il così detto ormone dello stress) che ha effetti negativi sulla nostra salute perché, tra le molte azioni, esso è in grado di far aumentare i livelli di insulina nel con le conseguenze negative che ne derivano. Tramite il rilassamento mentale è quindi possibile diminuire ansia, aggressività, migliorare le difese immunitarie, aumentare le capacità di concentrazione e di memorizzazione, perfino ridurre la produzione di radicali liberi

Continua 2^ parte >>>

Buona corsa !

Antonacci Ignazio
www.runningzen.it
ignazioantonacci@runningzen.it