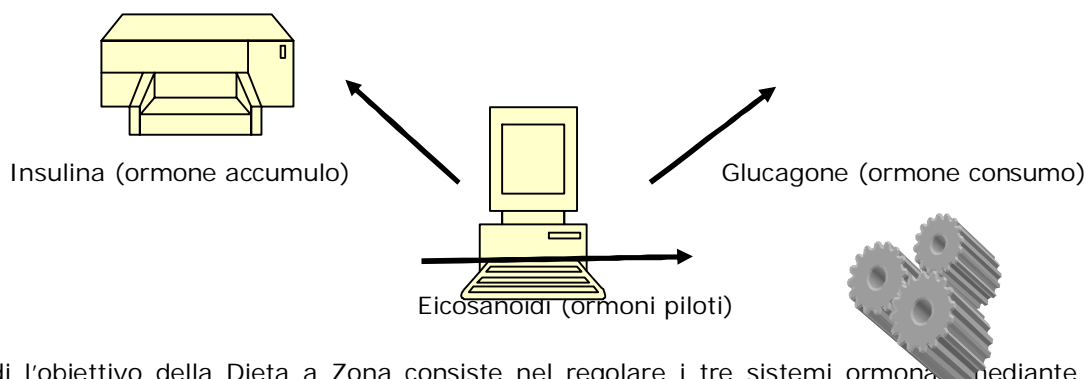


## CORSA E LA DIETA A ZONA (2^parte)

Riepilogando quanto abbiamo detto nella newsletter di Lunedì 4 Giugno, possiamo affermare che le **componenti essenziali della Zona sono:**

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

Un aspetto a cui il Biologo Barry Sears fa riferimento e dà molta importanza è il rapporto esistente tra **ORMONI e CIBO :il passaporto per la salute** . Secondo le sue teorie per ottenere uno stato di salute duraturo e invidiabile è opportuno mantenere un certo equilibrio tra i diversi nutrienti, il tutto porta a un equilibrio tra la produzione degli ormoni che regolano i processi del nostro organismo. Uno squilibrio ormonale conduce l'organismo ad avvertire numerosi sintomi che vanno dal senso di affaticamento, poca resistenza alla fatica e un appetito insistente. Per riuscire a regolarizzare il tutto è opportuno "giocare" nella giusta misura con i carboidrati, proteine e grassi. Non sempre gli alimenti contengono o uno o l'altro macronutriente, a volte ci sono alimenti che possiede tutti e tre i macronutrienti. In linea generale "le proteine si spostano in giro (carne, pesce, ), mentre i carboidrati crescono nel terreno". Ogni macronutriente stimola un differente ormone e una differente risposta del nostro organismo. I carboidrati stimolano la secrezione di **insulina** (ormone dell'accumulo), le proteine quella del **glucagone** (ormone del consumo), mentre i grassi stimolano la produzione degli **eicosanoidi** (buoni o cattivi, in base ai grassi ingeriti). I tre sistemi ormonali influenzano la nostra salute, e quindi la nostra vita, e la nostra attività fisica. Partendo dall'Insulina si può affermare che essa è un ormone che ordina all'organismo di accumulare i nutrienti che si assumono mangiando. Senza Insulina a sufficienza le cellule morirebbero per denutrizione, per contro **troppa Insulina fa ingrassare e accelera l'invecchiamento**. In linea generale si mangiano troppo carboidrati a ogni pasto, e quindi troppe calorie, le quali fanno salire i livelli di Insulina, e tale condizione porta l'organismo ad immagazzinare grassi, e impedisce che essi vengano utilizzati per fornire energia. Mentre per quanto concerne le **proteine esse stimolano la produzione di Glucagone** (ormone del consumo), in quanto ordina all'organismo di liberare i carboidrati immagazzinati nel fegato per ricostruire i livelli di zucchero nel sangue e nutrire il cervello. Senza giusti livelli di Glucagone ci si sente sempre affamati, stanchi e poco lucidi, poiché il cervello non riceve sufficiente carburante (cioè il glucosio, zucchero in circolo nel sangue). Il Glucagone e l'Insulina si contrastano continuamente l'un l'altro: se uno sale, l'altro cala, e viceversa. I Grassi invece non entrano in maniera diretta su questo gioco di equilibrio tra Glucagone e Insulina, in quanto essi influenzano gli Eicosanoidi, che a loro volta controllano l'Insulina. Per alcuni versi gli Eicosanoidi possono essere considerati come "ormoni pilota", orchestrano le funzioni di una grande schiera di altri sistemi ormonali dell'organismo. A seguire vengono rappresentate le funzioni dei tre tipi di ormoni.



Quindi l'obiettivo della Dieta a Zona consiste nel regolare i tre sistemi ormonali mediante quello che mangiamo a ogni pasto. E' necessario ragionare in termini di ormoni, e non di calorie, è un modo nuovo di considerare il cibo, anche se in definitiva non si tratta che di equilibrio e moderazione. E' importante sgombrare la mente da alcuni "Luoghi comuni". Siamo bombardati da notizie su consumo di merende, cereali, pasta e quant'altri carboidrati , senza consumare grassi e proteine. Quello che è spacciata come <<saggezza alimentare>> è un attentato alla salute.

La Dieta a Zona è stata messa in atto da Barry Sears inizialmente per affrontare e scoffiggere numerose malattie, come diabete, ipertensione, ictus, ect. Man mano però alla Dieta a Zona si sono avvicinati molti sportivi, anche agonisti, che man mano hanno riscontrato notevoli vantaggi praticando la Dieta a Zona. Attualmente uno dei massimi esponenti della Dieta a Zona per lo sportivo è Fabrizio Duranti, medico

specialista in chirurgia, e ritenuto un grande esperto per il conseguimento delle massime prestazioni sportive "human maximum performance", ed è membro del Comitato Scientifico EnerZone. Nel suo libro "Supersalute con la Zona" vengono fatti degli accenni al com'è cambiata l'alimentazione dello sportivo. Da una presentazione di Enrico Arcelli, uno dei pionieri del mezzofondo e fondo italiano, emerge che nel 1969 ci fu la maratona valida per i campionati europei, e il vincitore britannico Ron Hill, che negli ultimi chilometri superò il suo avversario, il belga Gaston Roelants, alla fine egli dichiarò che aveva attuato una strategia alimentare che prevedeva tre giorni prima della gara uno scarico di carboidrati (ipoglicidica) e negli ultimi 3 giorni molto ricca carboidrati (iper-glicidica). Quindi gli permetteva di avere una maggiore disponibilità di glicogeno muscolare. Ma col passare degli anni la scienza dell'alimentare ha dichiarato che questo regime alimentare crea notevoli disagi, sbalzi ormonali, e quindi sbalzi di umore, dal punto di vista mentale non è facile gestire, e dal punto di vista fisiologico si è visto che non aumenta di molto le scorte di glicogeno nell'organismo. Quindi si sta considerando l'alimentazione dello sportivo importante non solo per aumentare la sua efficienza, ma che stia bene, abbia meno infortuni, possa allenarsi di più e quindi avere un rendimento più elevato. E lo si può fare rispettando alcune regole che vengono evidenziate da Barry Sears nella Dieta a Zona, mediante il controllo ormonale alimentandosi in maniera corretta. Secondo Fabrizio Duranti, le **sette regole d'oro del percorso verso la super-salute, sono:**

1. Alimentarsi in modo corretto;
2. Assumere i giusti integratori (nella giusta misura e nel modo giusto);
3. Mantenere l'intestino sano e capace di assorbire in modo ottimale tutti i macro e micronutrienti;
4. Mettere a punto i nostri recettori ormonali di membrana, in modo che possano esprimersi al meglio;
5. Drenare tutte le tossine accumulate durante anni di errori alimentari ed esposizioni a sostanze tossiche, anche quelle prodotte dall'attività fisica regolare e intensa;
6. Ottimizzare la nostra postura, per esprimersi al massimo;
7. infine, usare la meditazione come potente strumento per difenderci dal cortisolo e radicali liberi, e migliorare le nostre performance.

Come si può notare dalle regole appena menzionate, l'alimentazione è un tassello importante della strada verso il benessere psicofisico, ma non è la "sola componente". Secondo Fabrizio Duranti esiste un binomio vincente tra Dieta a Zona e sport, anche se ci si sente dire da atleti che <<i>i carboidrati sono il carburante dello sportivo</i>>. Egli afferma che l'ottimizzazione del rapporto fra carboidrati (40%), proteine (30%), e grassi (30%), favorisce una migliore risposta Insulinica e di conseguenza la sua salute. Come abbiamo già visto nella newsletter precedente, nella Dieta a Zona, si cerca di diminuire l'utilizzo dei carboidrati ad alto indice glicemico (pane, pasta, dolci ecc) ed aumentare le proteine magre. Quindi l'obiettivo è un'alimentazione a basso stimoli glicemico. Perché questo? L'insulina, è ormone prodotto dal pancreas, in conseguenza di un'alimentazione prevalentemente a base di carboidrati. I carboidrati una volta arrivati nel tubo digerente, vengono scissi in zuccheri semplici e assorbiti a livello della mucosa intestinale, passando per il torrente ematico. Da qui, gli zuccheri stimolano il pancreas a produrre l'Insulina, la quale ha in compito di trasportarli dal sangue ai tessuti legandosi ai recettori che si trovano nel muscolo, fegato, ma anche sul tessuto adiposo. Gli zuccheri si depositano nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno, nel tessuto adiposo sotto forma di trigliceridi. Quindi l'Insulina è una molecola importante per la vita di una persona, per far sì che la sua attività permetta di tenere la glicemia a livelli costanti, ed evitare che il sangue si trasformi in uno "sciroppo", accumulando troppi zuccheri al suo interno. Quindi, esemplificando il tutto, quando mangiamo e ingeriamo zuccheri, se essi sono in eccesso, e il nostro organismo non riesce a utilizzarli, il nostro sistema di controllo per evitare che il sangue si trasformi in uno "sciroppo", si attiva per secernere sempre più Insulina, e si potrebbe rischiare di accusare una situazione di **Iperinsulinemia** (insulina alta nel sangue), conducendo il nostro organismo a una malattia alquanto frequente negli ultimi anni: **il diabete**. Per evitare questo processo a catena verso malattie del benessere è opportuno quindi modulare l'assunzione di Carboidrati (a basso indice glicemico, vedi tabella Alimenti e indice glicemico), Proteine (perché il Glucagone prodotto dall'assunzione di proteine è antagonista dell'Insulina), e i grassi monoinsaturi e polinsaturi.

Tabella A: indice glicemico di alcuni alimenti (dal più basso al più alto)

Valore IG da 20 a 40	Valore IG da 41 a 80	Valore IG da 81 a 100	Valore IG oltre 100
yogurt	lenticchie comuni	riso integrale	crackers
fagioli di soia in scatola	fagioli	riso bianco	melone
noccioline	latte di soia	pizza	panino
fagioni di soia	albicocca	zuppa piselli	patate bollite
crusca di riso	piselli lessati	gelato	miele
fagioli rossi	latte scremato	barrette muesli	corn chips
cieliege	fettuccine	patatine fritte	zucca
fruttosio	segale	biscotti	wafer
piselli secchi	vermicelli	uva passa	galletta colazione
fagioli marroni	yogurt intero	maccheroni	cornflakes
orzo	pere	saccarosio	riso bianco
pompelmi	spaghetti	zucchero di canna	riso soffiato
lenticchie	mele	patate al vapore	glucosio
latte intero	polpa di granchio	gnocchi	maltodestrine
germi di soia	pane d'orzo	cornetti	maltosio
succo di pompelmo	ravioli	purè di patate	
	pane segale	carote	
	flocchi d'avena	pane bianco comune	

E' da tener presente che ogni alimento può avere un più alto o meno alto indice glicemico in base a determinati fattori:

- presenza di fibre alimentari (maggior fibre più basso indice glicemico);
- presenza di grassi (maggior grassi più basso indice glicemico);
- cottura dell'alimento (pasta "al dente" più basso indice glicemico rispetto alla pasta "scotta").

Continua >>> 3^ parte

Buona corsa a tutti!

*Antonacci Ignazio*  
[www.runningzen.it](http://www.runningzen.it)  
[ignazioantonacci@runningzen.it](mailto:ignazioantonacci@runningzen.it)