

Dieta e metabolismo - Il fabbisogno calorico quotidiano

Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 23/12/2023 9:00:00



Dopo alcuni mesi di dieta e il conseguente calo corporeo, l'organismo si adatta alla restrizione alimentare diminuendo il suo metabolismo; per mantenere lo stesso peso è necessario ridurre ulteriormente l'assunzione calorica quotidiana rendendo veramente problematica la gestione della dieta.



Ingennerandoti si può evitare l'adattamento.

Esistono alcuni meccanismi di controllo responsabili di questo adattamento.

La tiroide - In condizioni normali l'ormone tiroideo T4 viene convertito nell'ormone T3, la cui attività è circa cinque volte superiore a quella del T4. Durante una dieta ipocalorica questa conversione rallenta e con essa il metabolismo. È abbastanza facile scoprire che soggetti a dieta da diversi mesi e con percentuali di massa grassa basse abbiano anche bassi valori di T3.

Dieta e metabolismo - Il fabbisogno calorico quotidiano

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11155>

Il fegato - Un altro meccanismo di controllo \dot{A} rappresentato dai livelli di ATP nel fegato: la dieta ipocalorica fa abbassare questi livelli e automaticamente abbassa il metabolismo.

Il cervello - Alcuni neurotrasmettitori sono controllati dai livelli di alcuni aminoacidi, per esempio la tirosina. Una dieta ipocalorica ha parallelamente una ridotta quantit  di tirosina e automaticamente il cervello riduce il metabolismo.

Sono usciti sul mercato alcuni prodotti che dovrebbero agire sui problemi sopracitati stimolando la tiroide e sopprimendo alle carenze con integrazioni di fosfori e di tirosina. A differenza dei veri e propri dimagranti (che riducendo l'assorbimento di grassi e zuccheri lavorano in maniera percentuale sul cibo introdotto: se la dieta \dot{A} "povera" di calorie non ne fanno risparmiare molte), lavorano in senso assoluto. Purtroppo hanno un'efficacia limitata nel tempo: dopo pochi mesi il corpo si accorge di essere ingannato e torna al metabolismo "pigro".

L'unica soluzione accettabile all'ipometabolismo \dot{A} la pratica di un'attivit  fisica costante che consenta di far lavorare il corpo senza farlo andare "in letargo" come invece avviene ai sedentari che seguono regimi ipocalorici.

Per fabbisogno calorico quotidiano (FCQ) s'intende la quantit  di calorie che si devono assumere dagli alimenti per mantenere il proprio peso invariato. In prima approssimazione (senza cio  tenere conto della ripartizione in macronutrienti, cio  delle quantit  assunte in carboidrati, proteine, grassi) se tale quantit  \dot{A} inferiore all'FCQ si dimagrisce, se \dot{A} superiore si ingrassa.

Le tabelle nutrizionali tradizionali forniscono valori dell'FCQ estremamente alti, in alcuni casi anche esagerati, concorrendo ad allontanare da una sana educazione alimentare tutti coloro che, utilizzando le tabelle come alibi, evitano d'impostare un regime alimentare corretto. Perch  le tabelle sono cos - stimate rispetto a un corretto discorso alimentare? Sicuramente esiste un fattore culturalmente difficile da sradicare, rappresentato dal tradizionale accostamento fra bambino cioccolatello e bambino sano.

Fino a qualche decennio fa la magrezza era vista come sinonimo di fragilit  e, al limite, di malattia.

A parte queste considerazioni che non dovrebbero toccare chi fa un discorso scientifico, purtroppo anche fra gli addetti ai lavori le tabelle dell'FCQ pompate continuano a essere riprodotte su molti testi di dietologia.

Per fortuna l'introduzione dell'indice di massa corporea ha finalmente riportato sulla terra tutti quei dietologi che ritenevano del tutto normale avere qualche chilo di troppo. Vediamo i punti principali che condannano le tabelle abbondanti.

Consideriamo un soggetto alto 1,75 m che pesa 84 kg con il 30% di massa grassa. Ci  significa che la sua massa magra \dot{A} di 58,8 kg e che ha ben 25,2 kg di grasso.

L'FCQ non deve fare riferimento al peso - Tutte le tabelle fanno riferimento al peso con l'ovvio risultato che il cibo introdotto va ad alimentare anche la massa grassa. Poich  un soggetto atletico ha il 10% circa di massa grassa (cio  per il caso esaminato 8,4 kg), le tabelle tradizionali che si riferiscono al peso vanno a nutrire 16,8 kg di grasso superfluo (25,2-8,4), cio  il 20% del peso. Per il soggetto in esame l'FCQ dovrebbe essere corretto del 20% in meno.

Dieta e metabolismo - Il fabbisogno calorico quotidiano

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11155>

Si deve tener conto dell'adattamento. Quando l'organismo si trova a disposizione moltissime risorse, perde la capacità di ottimizzare i suoi processi.

capacità che recupera quando le risorse a poco a poco diminuiscono. Ciò vuol dire che un individuo grasso e poco allenato può assumere più calorie perché il suo corpo non le sfrutta bene, le spreca, visto che è abituato a riceverne tante. Quando il peso scende e il soggetto pratica un'attività sportiva continua, il suo organismo impara a mantenere il suo metabolismo con meno calorie di quelle utilizzate da un soggetto sovrappeso e non allenato. Diventa cioè una formica mentre prima era una cicala.

Per fare un esempio, un soggetto che scende dal 15% al 10% di massa grassa in sei mesi, dopo altri sei mesi per mantenere la percentuale al 10% avrà un FCO di un centinaio di calorie in meno.

A