

Cena leggera? - Si legge spesso che a cena è opportuno moderare l'assunzione di calorie

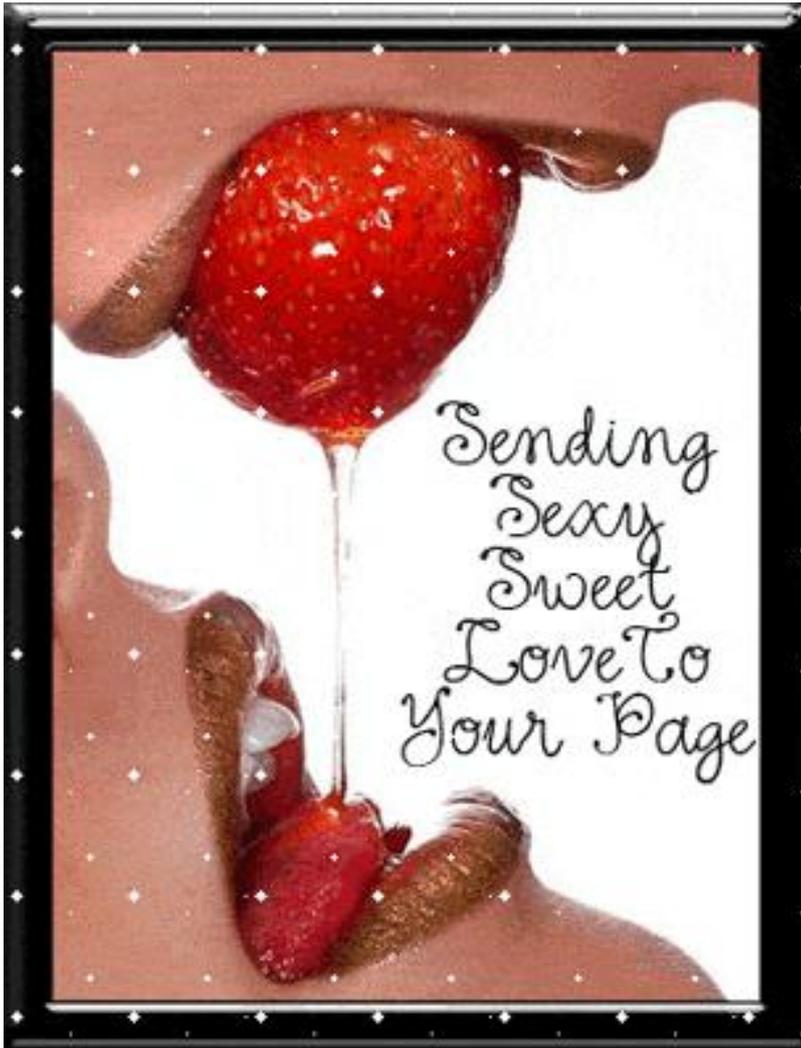
Nutrizione

Inviato da : Lucia Fiorello

Pubblicato il : 21/2/2024 9:00:00



Si legge spesso che a cena è opportuno moderare l'assunzione di calorie. Vogliamo in parte sfatare questa diceria, mostrando come divulgare informazioni corrette senza inquadrarle in un quadro di comprensione generale porti solo a una grande confusione. Come dire: o si capisce tutto o si rischia di fare più danno che con un'ignoranza totale!



La motivazione dell'asserto un tempo era legata a motivi digestivi: la gente andava a letto presto e una cena pesante disturbava il sonno.

Ma erano anche tempi dove non si parlava ancora di fabbisogno calorico quotidiano e si mangiava "quando si aveva fame".

PIÙ modernamente, si sono introdotti discorsi ormonali.

Durante il giorno il quadro ormonale del soggetto K tale da favorire un piA alto metabolismo (maggiore il contributo degli ormoni surrenali e tiroide); si brucerebbe quindi di piA e varrebbe la pena concentrare il cibo in questo periodo, restando leggeri alla sera.

L'informazione A corretta, ma la deduzione A confusa, probabilmente perché non si ha presente il vero quadro della situazione. Infatti c'è che sfugge A che il rilascio di ormoni (catabolici) A mediato anche dal digiuno (oltre che da altri fattori come lo stress, l'attività fisica ecc.).

A inizio giornata A piA alto perché dopo 9-9 ore di sonno abbiamo necessità di energie e il catabolismo K un modo di avere: se mangiamo, il corpo K pronto a trasformare il cibo in energia, altrimenti A pronto a cannibalizzare i muscoli per avere comunque energia. La stessa cosa si verifica a causa dello stress giornaliero o dell'attività fisica.

Ora, consideriamo due condizioni fondamentali per la dieta italiana:

Cena leggera? - Si legge spesso che a cena è opportuno moderare l'assunzione di calorie

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11160>

a) assume il 20% del fabbisogno calorico quotidiano a colazione;
b) quantitativamente non sfiora nella giornata da tale quantitativo.

Per soddisfare a) e b) e contemporaneamente assumere molte calorie a cena, è necessario praticamente che salti il pranzo. Quindi a sera il livello degli ormoni catabolici si sarà nuovamente alzato a causa del digiuno e sarà in sintonia con la mia abbondante cena.

Quindi, come afferma la dieta italiana, quel che conta è solo il computo globale delle calorie nella giornata (oltre a un'abbondante colazione).

Invece il consiglio di non sfiorare a cena, dà per scontato che si sia fatta un'abbondante colazione, poi si sia fatto un buon pasto. Ma allora non si deve sfiorare a cena semplicemente perché si sfiorerebbe dal proprio fabbisogno quotidiano.

Semplice e chiaro.

Inoltre, se pratico attività fisica al termine della mia giornata lavorativa, avrà a seguito di questa, un innalzamento metabolico (a differenza del sedentario) che quindi giustifica una cena "non leggera". Insomma, il consiglio è rivolto a chi mangia troppo e non fa attività fisica; ma che senso ha, visto che comunque è spacciato?

A

A

A

