

LA DIETA PROTEICO-AMINOACIDICA NON INTACCA LA MASSA MAGRA



Siamo nel 2017, ma ancora in molti è radicata la convinzione che per recuperare la **forma fisica** sia sufficiente dimagrire, a prescindere dal come lo si fa...una cosa sbagliatissima!

Il grasso in eccesso va eliminato, ma senza intaccare tono muscolare e massa magra. La maggior parte delle diete tendono a ridurre il metabolismo basale e sono difficili da seguire perché richiedono di pesare con attenzione tutti i cibi, cosa complicata da realizzare quando si è sempre di fretta, costretti a mangiare fuori una se non due volte al giorno.

La dieta proteico-aminoacidica

Tale regime alimentare è basato sugli studi condotti dal dott. Blackburn, ricercatore e professore alla Scuola di Medicina dell'Università di Harvard negli anni '70. Egli sosteneva l'importanza della chetosi, uno stato metabolico particolare che induce a **bruciare i grassi come fonte energetica**. Per stimolare la chetosi è necessario privilegiare le proteine a discapito dei carboidrati. In questo modo, il dimagrimento avverrà quasi esclusivamente intaccando l'adipe e solo in minima parte la massa magra, al contrario di ciò che avviene nelle diete convenzionali.

Il punto di forza della dieta proteica è' il **reset ormono-metabolico** che consiste nello spostamento della bilancia insulina/glucagone a favore di quest'ultimo; ciò rende più facile il dimagrimento con risultati visibili sin dai primi giorni e rinforzo positivo della psiche del paziente.

Inoltre, l'adeguato e calibrato apporto proteico permette un incremento del GH, ormone responsabile dell'aumento della MM.

I carboidrati vanno ridotti a non più di 30-50 grammi al giorno, sostituendoli con proteine vegetali (soya, legumi) e animali (uova, latte). I grassi andranno assunti in dosi equilibrate a livello quantitativo e qualitativo. La perdita di massa magra, seppur in dimensioni minime, come accennato in precedenza, è compensata dall'apporto proteico rinforzato.

I 4 vantaggi della dieta proteico-aminoacidica

- maggiore perdita di **massa grassa (MG)** con conservazione/incremento della massa magra (MM), ciò significa ottenere un dimagrimento di qualità che preserva il tono dei muscoli e l'elasticità dei tessuti;

- dimagrimento non su tutto il corpo, ma solo laddove sono presenti **le riserve di grasso**, cosa che renderà l'aspetto estetico più armonico, evitando squilibri;
- diminuzione della **cellulite** e della ritenzione idrica, grazie al limitato apporto di carboidrati e al maggior apporto di proteine;
- assenza del senso di fame per produzione dei **corpi chetonici** (KK) con effetto stimolante a livello cerebrale.

I 4 step della dieta proteico-aminoacidica

La dieta proteico-aminoacidica è articolata su **4 steps**, i cui tempi e sviluppi andranno monitorati attentamente dal nutrizionista esperto di questa dieta:

1. ALIMENTAZIONE SOSTITUTIVA (Inizialmente tutti i pasti saranno sostituiti con **preparati proteici**, accompagnandoli con ricche porzioni di verdura fresca a pranzo e cena);
2. ALIMENTAZIONE PROTEICA (Successivamente, si inizierà ad alternare i **pasti sostitutivi** con alimenti proteici naturali (carne, pesce, uova, eccetera);
3. IL RITORNO DEI CARBOIDRATI (E' il momento di inserire di nuovo nella dieta i **carboidrati complessi**, così da valutare la risposta insulinica del singolo individuo e comprendere la tipologia di zuccheri a lui più favorevole);
4. ALIMENTAZIONE INTEGRATA (Il soggetto ha raggiunto un livello di alimentazione bilanciata e personalizzata alle sue esigenze metaboliche. A questo punto, per mantenere più a lungo termine i risultati conseguiti, viene inserita l'assunzione di **un prodotto proteico** a scelta in aggiunta a quelli consumati abitualmente).

Attività fisica sì o no?

Superati i primi due step durante i quali l'attività fisica è sconsigliata a causa della restrizione calorica e del basso apporto di carboidrati, essa va introdotta come **buona regola di una vita sana**, considerato che aiuterà a conservare il peso forma nella fase di mantenimento.

