



LA DIETA PROTEICA

Qualcuno crede che per recuperare la forma fisica basti dimagrire: SBAGLIATO!

Bisogna perdere sì il grasso in eccesso mantenendo però intatti il tono muscolare e la massa magra (MM). Le diete classiche comportano una lenta perdita di peso e soprattutto un abbassamento del metabolismo basale, compromettendo spesso la massa muscolare del paziente. Risultano, inoltre, molto difficili da seguire perché è necessario pesare tutti gli alimenti e diventando così di difficile gestione per chi è costretto a mangiare fuori casa.

La dieta proteico-amminoacidica è un regime alimentare basato su un basso apporto di carboidrati (30-50g/die), un adeguato e personalizzato apporto di proteine di derivazione sia vegetale (soia, legumi) sia animale (uova, latte), ed un equilibrato apporto di grassi sia per quantità che per qualità.

Tale regime dietoterapico fonda le sue radici negli studi condotti dal dott. Blackburn, professore alla scuola di medicina all'università di Harvard e ricercatore, nei lontani anni '70. La sua metodica consisteva, infatti nel dare, attraverso questo regime alimentare proteico, un particolare input al nostro organismo, al fine di stimolare una via metabolica chiamata **chetosi**.

Tale via privilegia come fonte energetica i grassi e non gli zuccheri. Avremo così la possibilità di dimagrire intaccando, in maniera quasi esclusiva, la nostra riserva adiposa (di grasso), così ostica da perdere seguendo una dieta convenzionale.

La perdita di massa magra (MM) che accompagna inevitabilmente ogni dieta (ma già ridotta rispetto ad una convenzionale) viene prontamente rimpiazzata dall'apporto proteico di cui è stata fatta menzione all'inizio.

Quali sono i vantaggi del metodo proteico-amminoacidico?

- Maggiore perdita di massa grassa (MG) con conservazione della massa magra (MM), ossia dimagrimento di qualità e non solo di quantità, con conseguente conservazione della tonicità **muscolo-cutanea**.
- Dimagrimento mirato, poichè tale metodica intacca fundamentalmente le riserve di grasso; le zone con maggior rotondità saranno quelle che verranno maggiormente interessate dal calo ponderale.
- Diminuzione della cellulite e della ritenzione idrica. Il limitato apporto di carboidrati e il maggior apporto di proteine migliora il rapporto insulina/glucagone a favore di quest'ultimo e stimola la secrezione dell'ormone della crescita (GH). Tale assetto ormonale (indotto dalla dieta) favorisce l'eliminazione dei liquidi in eccesso e diminuisce l'aspetto a buccia d'arancia della cute.
- Assenza del senso di fame per produzione dei corpi chetonici (KK) con effetto stimolante a livello cerebrale.

In che cosa consiste la dieta proteico-amminoacidica?

La dieta proteico-amminoacidica è articolata su 4 steps:

1°step – ALIMENTAZIONE SOSTITUTIVA

Tutti i pasti saranno rimpiazzati da preparati proteici e accompagnati da abbondanti porzioni di verdura fresca a pranzo e cena.

2°step - ALIMENTAZIONE PROTEICA

Si cominciano ad alternare i pasti sostitutivi con alimenti proteici naturali (carne, pesce, uova, ecc.).

3°step - LA COMPARSA DEI CARBOIDRATI

In questo passaggio (il più lungo di tutta la dieta) ricompaiono i carboidrati complessi e la frutta, al fine di valutare la risposta insulinica del singolo individuo e comprendere la tipologia di zuccheri a lui più favorevole.

4°step - ALIMENTAZIONE INTEGRATA

In questo stadio siamo giunti ad una alimentazione bilanciata e personalizzata sulle esigenze metaboliche del soggetto. Il tutto viene integrato con l'assunzione di un prodotto proteico a scelta (in più rispetto a ciò che si mangia: ecco perché integrazione) al fine di mantenere a lungo termine i risultati acquisiti. (LINK www.pentadiet.it)

Dott.ssa Simona Nichetti