

SPORT E ALIMENTAZIONE

Lo sport e l'alimentazione sono due temi strettamente collegati, che detengono una responsabilità importante da cui dipende il mantenimento della nostra salute. Per capire da che parte incominciare su un argomento così vasto quello che ci rimane da fare prima di tutto è chiederci "sto bene?", vivo bene in questo corpo? Sono felice?

- Perché mangiamo quello che mangiamo?
- Come lo mangiamo e come ci sentiamo dopo averlo mangiato?
- Siamo in pace con noi stessi e con il nostro peso corporeo?
- Le nostre abitudini alimentari sono corrette?
- E il nostro stile di vita?
- Riteniamo di muoverci a sufficienza?
- Riteniamo di fare abbastanza per la nostra salute?
- Quali sono i motivi che non ci permettono di fare scelte alimentari più salutari per mantenerci fisicamente attivi?

Il che comporta tutta una serie di questioni possibili da analizzare, ma sicuramente se ho un corretto stile di vita significa che posso stare bene e magari essere anche felice. Cosa significa avere un corretto stile di vita? Fattori importanti come la dieta, esercizio fisico, il sonno e la riduzione dello stress sono spesso citati come elementi fondamentali per una buona salute. Il concetto di dieta non necessariamente riguarda diete dimagranti ma più precisamente interessa l'applicazione di un corretto stile di vita, cioè di una sana alimentazione. L'aspetto restrittivo secondo il quale per stare bene devo evitare di mangiare alcuni cibi perché troppo calorici e/ o ricchi di grassi e deputati come unici responsabili dell'aumento di peso, va un po' rivisitato alla luce di più ampie considerazioni. Quando il mio regime alimentare è troppo ristretto quello che vivo è solo la privazione. Ciò che conta è poter imparare l'azione del cibo sul nostro corpo anche da un punto di vista energetico.

L'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione ha elaborato una visualizzazione grafica per poter vedere a colpo d'occhio quale frequenza giornaliera, settimanale e mensile devono avere gli alimenti nella nostra dieta per poter garantire un livello di salute ottimo (piramide alimentare).

Uno dei patrimoni di questo lavoro è dato dalla elaborazione del concetto di dieta mediterranea. Da dove deriva questo concetto?(storico). Dal modo con cui tutte le popolazioni del mondo si sono sempre nutrite.

L'importanza del cibo cmq non è solo di natura biologica, ma altresì psicologica , sociale e culturale. (oltreché energetico).

Un concetto da evidenziare è quello di peso che ha due aspetti fondamentali: il peso ideale, che è quello a cui le persone aspirano senza tenere conto delle possibilità di realizzazione e il peso di salute che è il peso che mi consente di prevenire lo sviluppo o l'insorgenza di malattie future. Per fare questo bisogna introdurre un concetto che riguarda un calcolo matematico ovvero l'indice di massa corporea (IMC) attraverso il quale raggiungo il mio obiettivo di peso di salute se ho un valore di massa corporea compreso entro un determinato valore che mi fa definire normopeso.

Come si calcola? $PESO / ALTEZZA (IN METRI)^2$

Le tabelle per stabilire i valori sono 18,5-25 normopeso; 25-30 sovrappeso; 30-35 obesità di 1 grado ; 35-40 obesità 2 grado; > 40 obesità 3 grado; sotto 18,5 sottopeso.

(per bambini e adolescenti non si ricorre a questi valori perché a parità di imc si possono avere corporature differenti,data la notevole variabilità dei bambini e adolescenti soprattutto nel loro metabolismo, quindi piuttosto che ricorrere alle tabelle dell'imc si ricorre alle tabelle dei percentili di crescita che sono grafici con riferimento alla crescita di bambini campione).

Se abbiamo a che fare con un problema di obesità quello che dobbiamo valutare è di verificare di che tipo di obesità si tratta. Normalmente esistono due tipi di sovrappeso che si sviluppa negli uomini e nelle donne che rappresentano l'obesità androide, detta anche viscerale o a mela e l'obesità ginoide detta anche periferica, sottocutanea o a pera.

L'obesità più pericolosa sia che si instauri nell'uomo o nella donna per quanto riguarda complicazioni cardiovascolari o metaboliche è quella androide causata dal grasso addominale(perché il grasso addominale è così pericoloso? Il tessuto adiposo è un organo endocrino, che se non aiutato nella sua funzionalità può diventare pericoloso. Il grasso addominale, viscerale e sottocutaneo, produce citochine proteine responsabili di infiammazioni locali e sistemiche , e soprattutto queste

citochine velocizzano il processo di invecchiamento dei tessuti. Una massa adiposa addominale incide sul sistema cardio vascolare soprattutto dopo andro e menopausa. Un kilo di grasso addominale contiene 3 km di nuovi capillari , 10 kg 30 km . ciò comporta uno sforzo del cuore veramente notevole! Si possono avere aumento della pressione arteriosa e aritmie. Il grasso addominale contribuisce alla diminuzione della produzione di testosterone negli uomini con conseguente diminuzione dell'appetito sessuale. Si ha una maggiore predisposizione all'insorgenza del diabete di tipo 2. Diminuisce la massa magra e con essa il numero di mitocondri presenti nelle cellule e capaci di bruciare acidi grassi saturi. La conseguenza è che aumento di peso e si crea un circolo vizioso per il quale non riesco a dimagrire. Con queste condizioni in atto rischiamo di avere la comparsa di STEATOSI EPATICA cioè il fegato grasso. Per dimagrire davvero bisogna favorire il funzionamento del tessuto adiposo e stimolare la formazione di massa muscolare attraverso l'attività fisica).

Le misure antropometriche per stabilire questi parametri di salute e di efficienza del corpo umano sono date quindi da :

- Peso
- Altezza
- IMC
- Circonferenza vita
- Circonferenza fianchi
- Misura del polso

(impedenziometria- bioimpedenza cioè la resistenza del corpo al passaggio della corrente elettrica e serve per i liquidi- plicometria, metabolimetro).

Cos'è una caloria? E' la quantità di calore necessaria ad innalzare di 1 grado la temperatura di una massa di acqua distillata di 1 kg ed esattamente da 14,5°C a 15,5 °C alla pressione di 1 atm.

Ma può il nostro corpo essere paragonato ad un calorimetro? Un piatto di pasta pomodoro e tonno ha le stesse calorie di 2 birre, ma posso pensare che a parità di calorie questi cibi sul mio corpo abbiano lo stesso effetto? L'effetto metabolico di 2 birre è molto diverso dall'effetto metabolico di un piatto di pasta! (a parità di calorie).

Guardiamo le 10 regole da mettere in pratica per un'alimentazione consapevole:

- Non comperare cibo spazzatura
- Evitare il più possibile cibi manipolati industrialmente
- Preferire ingredienti freschi e naturali
- Scegliere alimenti provenienti da agricolture biologiche e biodinamiche
- Preferire frutta e verdura a km zero
- Non farsi influenzare da pubblicità
- Non mangiare davanti alla TV o Pc
- Usare piatti piccoli e fare porzioni ridotte
- Mangiare piano masticando un boccone almeno 20 volte
- Essere consapevoli di quello che si mangia.

Vediamo qual è il ponte che unisce il cibo allo sport e che in qualche modo facilita il nostro processo di auto miglioramento.

L'ossigeno

Abbiamo visto che in un tessuto adiposo infiammato, gli adipociti aumentano di volume producendo citochine e facendo circolare sempre meno ossigeno. Questo fenomeno può cronicizzare sempre più diventando un vero ostacolo se vogliamo perdere peso. L'ossigeno è il principale nutriente delle nostre cellule ogni giorno respiriamo circa 20 mila volte, l'ossigeno entra nei nostri 5 litri di sangue attraverso il sistema vascolare , trasportato dai polmoni a tutte le cellule del corpo attraverso l'emoglobina dei globuli rossi. Da cosa può essere ostacolato questo processo? Cosa vi serve per bruciare una candela? Candela, fuoco e aria!

- Dalla massa addominale adiposa che limita la respirazione diaframmatica causando una respirazione superficiale che limita il volume di ossigeno nelle cellule. (la massa addominale può creare anche l'apnea notturna con conseguente carenza di ossigeno).
- Dal fumo (ridotta saturazione)
- Stare sempre in ambienti chiusi
- Anemia (il sangue non riesce a trasportare volumi di ossigeno)
- Malattie respiratorie e tiroidee
- Stress psicologico
- Mancanza di attività fisica

Conseguenza:

- Si avverte poca energia(stanchezza)

- Si riduce il metabolismo
- Si fa fatica a dimagrire (per bruciare 1 gr di grasso servono 2 litri di ossigeno!!!)

Invecchiamo prima e si infiammano i tessuti!

LA GINNASTICA RESPIRATORIA

Esercizi di ginnastica respiratoria modulata su 3 tempi, per allenarsi ad introdurre giusti volumi di ossigeno. In un ambiente ben areato, con calma e 2/3 volte al giorno

- Ispirare profondamente
- Trattenere il respiro per mezzo minuto
- Espirare

Fatto per un paio di minuti questo esercizio fa avvertire una vertigine proprio per il maggiore afflusso di ossigeno al cervello e a tutto l'organismo.

Cosa devo mangiare se voglio stare in forma?

Innanzitutto partire dalla colazione senza evitare di farla per tanti motivi.

Al mattino abbiamo un profilo ormonale cadenzato sul ritmo circadiano della secrezione di ormoni necessari per il risveglio. Dopo il digiuno notturno è attivo il glucagone. Se introduciamo una colazione proteica manteniamo lo slancio ormonale per consentire agli adipociti di scaricare l'accumulo di grassi. (porzione di frutta secca proteine di alto valore biologico) in più durante il giorno avremo meno fame.

Se facciamo una colazione glucidica questo ci può permettere di avere un maggior controllo sulla secrezione di insulina nella prima parte della giornata. Una cosa è certa mai il caffè a digiuno! Aumenta la secrezione gastrica e incide sull'aumento della glicemia.

Esempi di colazione con cereali:

- Il porridge
- La crema budwing

Cosa mangiare?

Cereali integrali in chicco! Spesso il cereale è stato demonizzato perché collegato a pane e pasta. Intanto il pane e la pasta sono fatti con un cereale che è il frumento

che se raffinato determina un rapido innalzamento del picco glicemico con conseguente liberazione di insulina che determina accumulo di grasso addominale.

Quindi preferire i chicchi agli sfarinati e preferirli integrali ai raffinati.

Altri carboidrati non glicemici, che non fanno aumentare la glicemia ma anzi la controllano sono gli ortaggi e le verdure proprio per la presenza di fibre alimentari non causano un repentino aumento della glicemia.

Quindi cereali integrali e verdure principalmente. Esiste poi un motivo energetico importante che ci consente di rendere efficienti le nostre strutture muscolari, tendinee e di tessuti e che è il benessere del fegato. Il fegato è un organo molto importante se vogliamo tenere tonico tutto il nostro sistema muscolare ed elastica tutta la struttura dei legamenti. Secondo quanto insegna la medicina cinese al fegato è abbinata l'energia legno che governa l'elasticità muscolo tendinea. Esercizi di allungamento dei muscoli e dei tendini sono favoriti da una buona funzionalità del fegato e portano ad un sano nutrimento vitale per il tessuto connettivo. Se ho un eccesso di energia legno sono maggiormente attratta da esercizi più attivi, aerobici o di corsa per compensare a questo eccesso di energia è utile fare seguire a questi esercizi altri ancora di allungamento in modo da ottenere un massimo beneficio, purificando e tonificando bene gli organi.

I cereali che più aggradano il fegato sono l'orzo (orzo mondo e perlato grazie ai betaglucani controlla la glicemia) , il farro , avena , miglio, le verdure a foglia verde, il sapore acido e il sapore amaro(le verdure amare bloccano l'appetito- cicoria ,radicchio, crescione, tarassaco, rucola)

Importanza degli spuntini tra un pasto e l'altro.

Break a base di frutta o verdura (azione alcalinizzante e antiossidante – indice ORAC capacità di ossigenare i radicali liberi – spremuta di melograno indice orac 6030 la carota 100) , una bevanda calda.

Pranzo mangiare con metodo

La regola del piatto unico , cereali legumi e verdure. Con accortezze sul condimento e sulla salatura.

Cena deve avere il profilo ormonale ideale per la notte

Piatti proteici vegetali, leggeri con verdura cotta e un cereale. La cena non deve essere il pasto più calorico della giornata perché la produzione endogena di colesterolo avviene di notte (produzione epatica ad opera di un enzima hmg coa reduttasi). Il colesterolo si produce tra le 2/3 di notte proprio nell'orario del fegato.

Uno degli aspetti che ci consentono di ridurre questo valore è di introdurre meno con la dieta, di limitare i carboidrati a cena (pizza notturna) di mangiare verdura cotta ad ogni pasto in grado di assorbire il colesterolo alimentare e di sviluppare una consistente attività motoria che consente di recuperare la massa magra muscolare.