

CIBO E REGOLAZIONE ORMONALE

Bisogna controllare che il consumo di acidi grassi omega-3 e omega-6 sia equilibrato; più il rapporto si sposta a favore degli omega-6, più si produrranno eicosanoidi "cattivi".

Gli omega-6 che servono si otterranno consumando un'adeguata quantità di qualunque alimento proteico magro. Invece gli omega-3, specialmente quelli a catena lunga come l'acido eicosapentaenoico (EPA) si trovano in alcuni tipi di pesci, soprattutto quelli dei mari freddi come il salmone o l'olio di fegato di merluzzo. Il rimanente va fornito sotto forma di grassi del tipo monoinsaturi (olio d'oliva, avocado, mandorle, noci ecc.).

Un'altra considerazione importante è che bisogna mantenere bassi i livelli di *insulina* in quanto elevati livelli dell'ormone attivano un'enzima (la delta 5-desaturasi) che sposta il rapporto verso la produzione di eicosanoidi "cattivi"; quindi mantenere moderata l'assunzione di *carboidrati*, aumentando il rapporto di proteine. Considerando che l'insulina è un ormone anabolico, che porta il glucosio nelle cellule muscolari, al fegato e nelle cellule grasse, e che i carboidrati sono i maggiori responsabili della produzione di insulina, è chiaro che una alimentazione molto ricca di carboidrati porterà ad un aumento di peso, questo è un fattore deleterio per la produzione del testosterone in quanto l'enzima responsabile della conversione del testosterone in estradiolo, l'aromatasi, è concentrato nelle cellule adipose, quindi più un uomo è grasso e più testosterone è convertito in estradiolo. Risulta evidente come la composizione e il momento di assunzione del cibo può influenzare molto la produzione e l'utilizzazione dell'ormone anabolico.

Manipolando l'apporto lipidico proteico e glucidico e' possibile massimizzare la propria energia anabolizzante naturale alterando i livelli organici del testosterone, dell'insulina, della tiroide e dell'ormone della crescita e minimizzando l'ormone catabolico cortisolo. Ci sono numerosi studi che mostrano la relazione tra le calorie di una dieta e l'aumento nella massa corporea magra (LBM). Sembra che l'eccesso di energia, così come la carenza di energia, abbia un effetto sulle concentrazioni dell'ormone nel sangue.

Studi effettuati hanno dimostrato come una dieta "*iperlipidica, iperproteica e ipocarboidrata*" è stata usata con molto successo da tanti atleti di forza e culturisti. In questa dieta gli alti livelli di grassi contribuiscono ad aumentare la lipolisi che porta ad aumenti nella perdita di grasso corporeo negli atleti che si allenano. Ci sono diverse fasi che compongono questa strategia alimentare mirata ad aumentare naturalmente gli ormoni anabolici e ridurre quelli catabolici.

Questa dieta e' decisamente rivoluzionaria, messa a punto da un medico sportivo canadese esperto in alimentazione e farmacologia, chiamata "La Dieta Metabolica" il Dott. Mauro Di Pasquale espone i concetti base osservando che non sono i grassi alimentari a far aumentare di peso e quindi di grasso le persone, ma gli alti livelli di carboidrati che provocano eccessive produzioni di insulina, causa principe di tante malattie.

La dieta in questione spiega che diminuire il consumo dei carboidrati ad un *livello di benessere*, uscire dalle "montagne russe" provocate dagli sbalzi della glicemia indotta dal consumo elevato di carboidrati porta l'organismo a spostarsi per trarre energia invece che dagli zuccheri dai grassi. Questo "spostamento metabolico" e' molto vantaggioso sia per lo sportivo che per la persona normale. La prima fase prevede dunque di ridurre al minimo la quantità di carboidrati a circa il 30% del totale calorico quotidiano. Questa fase sarà attuata per un periodo di 5 giorni, valutando momento per momento la necessità di aumentare l'apporto di carboidrati a seconda se ci si sente stanchi, affaticati, nervosi.

I giorni che coincidono con il fine settimana, anche per motivi di convivialità, si potrà mangiare tutti i carboidrati che si desiderano, avviene un "*carico di glucosio*" che non andrà a depositarsi nelle cellule grasse, ma servirà per riempire i depositi di glicogeno nel fegato e nelle cellule muscolari. In questo periodo l'aumento dell'insulina avrà un effetto anabolico di tipo muscolare piuttosto che ingrassante. Trovare il proprio livello "minimo di carboidrati" e' quindi il primo e importantissimo passo per realizzare a pieno la "Dieta Metabolica".