DIETA A ZONA

Parlando di endocrinologia dietetica dove col cibo stimoliamo o inibiamo la produzione di insulina, glucagone ed eicosanoidi, la quasi totalità delle diete considera solo il potere calorico degli alimenti senza tener conto dei loro effetti a livello ormonale la dieta zona fa sì che gli ormoni controllati dalla dieta vengano mantenuti entro valori consistenti con la salute ottimale

L'obiettivo della dieta deve quindi essere il raggiungimento dei giusti equilibri ormonali che riguardano insulina glucagone ed eicosanoidi, il corretto rapporto per raggiungere questo equilibrio deve essere ad ogni pasto o spuntino perché non bisogna mai lasciar trascorrere più di 5 ore senza mangiare, 40% di carboidrati 30% di proteine e 30% di grassi ogni volta che ci alimentiamo, influenziamo i nostri ormoni fino al pasto o lo spuntino successivo se e quando trasgrediremo ci faremo del male per 5 ore.

L'importante è poi ricominciare a mangiare in modo corretto quindi non sostituendo un passo sbagliato con un altro pasto sbagliato, se per esempio a mezzogiorno abbiamo mangiato solo della pasta sarebbe sbagliato alla sera mangiare solo del pesce per compensare un pasto ricco di carboidrati con un pasto ricco di proteine naturalmente più errori faremo più lontano sarà l'obiettivo da raggiungere, ma basterà non lasciarsi prendere dallo sconforto e ricominciare ad alimentarsi in maniera corretta. Questa strategia alimentare è semplice e non occorre pesare gli alimenti per farla basta un paio di occhi, al limite anche uno solo, una mano, un pugno e un orologio, per misurare i tempi dei pasti e degli spuntini per raggiungere il giusto equilibrio ormonale, ogni volta che si mangia noi dobbiamo assumere sia carboidrati che proteine che grassi, questo vale per i tre pasti principali, ma anche per gli spuntini che noi faremo nel corso della giornata, le proteine devono essere proteine magre, i carboidrati devono avere un basso indice glicemico e i grassi devono essere monopoli insaturi le proteine determinano un innalzamento del glucagone che è un ormone antagonista dell'insulina. Ad ogni pasto noi dovremmo dividere il nostro piatto in 3 parti, un terzo di questo piatto andrà occupato da proteine magre, i due terzi del piatto da verdure in dosi abbondanti, tutto questo deve essere condito con olio extravergine d'oliva, se noi vogliamo mangiare anche dei carboidrati ad alto indice glicemico come il pane la pasta e il riso e le patate, possiamo aggiungere un piattino da te che contenga questi alimenti. Se volessimo invece mangiare della frutta come fonte di carboidrati allora possiamo aggiungere 3 piattini da te.

Un'altra regola è quella di non stare troppo tempo senza mangiare, questo significa come detto prima dobbiamo fare i tre pasti principali e due spuntini durante la giornata, perché se noi lasciamo trascorrere più di 5 ore senza mangiare avremo molta fame e ci diventerà difficile rispettare le regole che ho detto prima.

L'idratazione è importante, bisognerebbe quindi bere almeno due litri di acqua al giorno, anche l'acqua del rubinetto va benissimo, come fonte di carboidrati, andrebbero preferite la verdura e la frutta vanno quindi evitati i carboidrati ad alto indice glicemico, non bisogna eccedere con le porzioni perché non basta usare i carboidrati a basso indice glicemico, ma naturalmente non bisogna esagerare con le dosi, altrimenti pur essendo l'indice glicemico basso il carico glicemico sarà elevato.

Per misurare le proteine magre noi possiamo usare il palmo della nostra mano, ecco perché l'importanza della mano, per misurare i carboidrati useremo il nostro pugno, per quanto saremo stati diligenti nell'applicare queste regole un certo grado di infiammazione rimarrà, l'alimentazione da sola non è sufficiente per azzerare l'infiammazione o comunque per ridurre al minimo, dobbiamo quindi fare uso di integratori di olio di pesce quindi gli Omega 3 che devono avere un buon grado di purezza per evitare di assumere il piombo ed il mercurio che è presente nei nostri mari, dobbiamo scegliere bene i grassi, sono da preferire l'olio extravergine di oliva e la frutta oleosa come noci, nocciole, mandorle, pinoli, anacardi.

I polifenoli sono degli antiossidanti naturali presenti nelle piante, hanno proprietà antinfiammatorie ed antitumorali, tra i più famosi ricordiamo le nocciole presenti soprattutto nei frutti di bosco, il resveratrolo contenuto nel vino rosso e l'idrossitirosole contenuto nell'olio extravergine d'oliva.

Il Maki un frutto esotico simile al nostro mirtillo presente nel sud America che è estremamente ricco di polifenoli, anche la polvere di cacao e ricca di polifenoli, anche molte spezie sono dotate di azione antinfiammatoria, l'origano, lo zenzero, la cannella, i chiodi di garofano, la curcuma, l'alloro, l'aglio e la salvia.

Vanno ovviamente evitati superalcolici e limitato l'uso del caffè, ovviamente è assolutamente sconsigliabile fumare, è importante fare anche un'adeguata attività fisica, se non avete una regola potete applicare la regola del 40-30-30, tre giorni alla settimana una volta 40 minuti e altre due volte 30 minuti ciascuna

È importante anche ridurre lo stress, questo può essere fatto in vari modi, per esempio attraverso la meditazione lo Yoga è una pratica molto diffusa e ottima, a questo scopo può andare benissimo anche il grounding per esempio, comunque qualsiasi forma di rilassamento sotto forma di passatempo, ognuno deve fare la cosa che lo rilassa di più questi sono un po' i segreti delle zone blu, quelle aree geografiche dove c'è un'alta percentuale di ultracentenari che godono di ottima salute.

Una di queste zone si trova in Sardegna ed è una zona compresa tra la Barbagia e l'Ogliastra, gli ultra centenari della Sardegna si nutrono prevalentemente di cereali integrali di prodotti caseari di verdura con l'aggiunta di pesce e di legumi.

Per tutti i seguaci della dieta mediterranea ricordiamo che l'unica differenza tra dieta zona e dieta mediterranea è costituita dalla fonte privilegiata di carboidrati nella dieta mediterranea, questi sono costituiti dai cereali e dai loro derivati che sono ad alto indice glicemico e poveri di polifenoli e quindi pro-infiammatorie.

Nella dieta a zona i carboidrati consigliati sono frutta e soprattutto verdura che sono carboidrati a basso indice glicemico e ricchi di polifenoli ed hanno quindi un'azione antinfiammatoria e per finire qualche osservazione, il 25% del nostro destino sta scritto nei nostri cromosomi, il restante 75% dipende dallo stile di vita quindi se nei nostri cromosomi è scritto che noi siamo destinati ad avere una particolare malattia.

Un'alimentazione scorretta o corretta può modificare l'espressione dei geni responsabili di quella malattia accendendo lì o spegnimento dell'espressione del potenziale genetico individuale e quindi del nostro stato di salute dipendono dalle predisposizioni genetiche, ma anche e soprattutto dal nostro stile di vita.

L'espressione futura dei geni di un bambino non ancora nato, dipende dall'alimentazione dei genitori e forse anche da quella dei nonni.

In pratica se non volete alimentarli correttamente per voi fatelo per i vostri figli e anche per i vostri nipoti.

Una corretta alimentazione previene anche il cancro, questo non solo per un'azione sul sistema immunitario, ma agendo come detto a livello cromosomico modificando l'espressione dei nostri geni senza alterare la composizione del DNA.

Dott. Fabio Colombo