

**LEONARDO DI PAOLA**

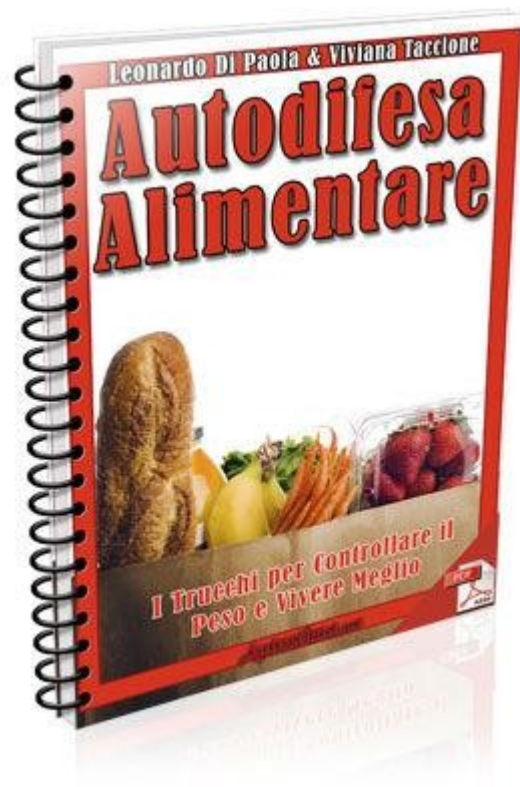
**VIVIANA TACCIONE**

## **IL RISCHIO COLOSSEO**

Tutto quello che devi sapere sulle proteine

Special Report estratto dall'Ebook

[AUTODIFESA ALIMENTARE](#)



## Introduzione

*Complimenti per aver deciso di leggere questo Special Report estratto da “Autodifesa Alimentare” e di voler curiosare in questo progetto.*

*Per noi è davvero un privilegio passare un po’ di tempo insieme. Condividiamo con te un forte interesse per queste tematiche e stimiamo fortemente tutte le persone che vogliono approfondirle e imparare a gestirle.*

*Davvero grazie e ancora complimenti!*

*L’ebook “Autodifesa Alimentare” si rivolge a chi come te già è **orientato al benessere**, e che magari si è reso conto da tempo che evitare i fast food e mangiare tanta verdura forse non basta più... 😊*

*Lavorando da anni a contatto con i nostri clienti e allievi, che nella stragrande maggioranza dei casi non sono tecnici del settore, ci siamo resi conto che - molto più spesso di quanto si pensi - manca una vera conoscenza e **consapevolezza dei meccanismi più elementari** che regolano la nostra alimentazione quotidiana.*

*Sì, se ne parla tanto e ovunque, ma c'è una sovrabbondanza di informazioni pressappochiste e contraddittorie, più che altro stimoli commerciali, parziali e “politicamente corretti” ...*

*Abbiamo svolto molte ricerche uscendone con l'impressione che l'attuale letteratura (salvo certi casi che sottointendono cospirazioni apocalittiche) abbia timore di affrontare la realtà nutrizionale di oggi, forse per paura di scatenare il panico o forse, ipotesi più plausibile, per non pestare i piedi ai giganti del settore agricolo, alimentare, chimico-farmaceutico, sanitario etc... e ai rispettivi governi... 🙄*

*Tutti sembrano sapere, ma sono in pochi a capirne le reali implicazioni .... “Sì, sì lo so che dovrei...” ci sentiamo rispondere quasi quotidianamente durante i nostri check up nutrizionali... conoscenza senza vera consapevolezza, quale potente ed infida trappola!*

*Una mancanza di consapevolezza che sta diventando un handicap particolarmente grave, oggi, vista la qualità sempre più scadente del cibo che arriva quotidianamente sulle nostre tavole.*

*Bombardati da messaggi pubblicitari contrastanti, stressati esclusivamente dalle calorie, ignari di ciò che apporta zuccheri nel sangue a prescindere dal sapore dolce o salato, spesso senza*

*una chiara distinzione fra grassi buoni e cattivi, convinti che le patate siano una verdura da poter mangiare tutti i giorni e che il farro sia un legume, sballottati tra “informazioni ufficiali” e continui allarmi scandalistici di contro-informazione, le persone si trovano sempre **più impreparate al supermercato come a tavola.***

*Per rispondere a queste e altre domande, e per permettere anche ai non addetti ai lavori (peraltro più pronti ad ascoltare) di difendersi e riconquistare la **libertà elementare** di gestire il proprio Benessere, abbiamo predisposto il percorso di "Autodifesa Alimentare", attraverso vari mezzi (ebook, corsi, blog) e anche – ovviamente - questo Special Report **“Il Rischio Colosseo”**.*

*Innanzitutto perché dovremmo imparare ad **autodifenderci**? E da chi?*

*La risposte complete, se ci darai la tua fiducia, arriveranno - ci auguriamo - durante la lettura dell'ebook **“Autodifesa Alimentare”**. Nel frattempo possiamo anticipare che dovremmo imparare ad autodifenderci per non soccombere ad un'industria, quella alimentare, che sembra ignorare sempre di più i limiti ed i confini che qualsiasi business debba avere.*

*Ma in realtà dovremmo imparare a **difenderci innanzitutto da noi stessi**. Perché alla fine siamo sempre noi che decidiamo cosa ha valore e dove spendere i nostri soldi. E se ci ritroviamo a dover temere la nostra disattenzione quando facciamo la spesa e le nostre debolezze quando siamo a tavola, la colpa - in fondo in fondo - è anche un po' nostra.*

*Certo in questo lento **suicidio alimentare** siamo aiutati da una realtà che le studia tutte pur di aumentare e consolidare i suoi già ingenti fatturati: ricette antiche rivisitate per stimolare **appetiti senza fame**, prodotti precotti studiati nei minimi dettagli pubblicitari per attivare risposte emotivamente irresistibili, effluvi ormonali (feromoni) abbinati ai cibi per **bloccare***

*(l'antieconomico) senso di sazietà, mix di carboidrati per scombussolare i delicati equilibri biochimici dei cali di zucchero, snack e biscotti di-tutto-di-più fatti apposta per innescare cicli inarrestabili di **fame ricorrente**, bevande-star che fanno concorrenza all'acido muriatico per farti digerire un hamburger da 800 calorie in 10 minuti... così te ne prendi un altro!*

*Abbiamo usato il termine "Autodifesa" non a caso, perché si tratta proprio di un'autodifesa doverosa e necessaria per chiunque si*



*occupi del suo management alimentare e – tanto più – di quello della sua famiglia.*

*Per imparare a contrastare stanchezza cronica, malesseri, sovrappeso, sottopeso, nervosismo e tutte le principali malattie e disturbi che limitano qualità e aspettative della nostra vita e di quella dei nostri cari.*

*Come **Personal Wellness Coach** e **Trainer**, abbiamo unito alle nostre competenze ed esperienze personali la passione per il benessere totale e il desiderio di avere un impatto positivo nella vita delle persone.*

*Siamo laureati in Critica Letteraria e specializzati in marketing e comunicazione, non siamo medici, e – forse anche grazie a questo – siamo stati agevolati nello sviluppare un **percorso trasversale** di ricerca e formazione tra Nutrizione, Naturopatia e*

*Programmazione Neurolinguistica (PNL).*

*Lo scopo ultimo, potremmo dire “la mission” del nostro lavoro, è quello di Risvegliare nelle persone la Consapevolezza del Benessere come Valore chiave per sviluppare una Vita positiva e completa basata su Autostima, Amore per gli altri e rispetto per*



*l'Ambiente. Cerchiamo tutti i giorni di fare questo tramite un'opera di Sensibilizzazione, Formazione e Coaching.*

*Come fondatori del progetto Autodifesa Alimentare, tramite **e-book**, **corsi** in diretta dal vivo e on line e tramite il **social blog** [www.autodifesimalimentare.it](http://www.autodifesimalimentare.it), il nostro obiettivo è quello di liberarti dal mito delle “pillole magiche” ed aiutarti a surfare nel mare delle informazioni per raggiungere una vera consapevolezza alimentare, senza traumi, paure ingiustificate e stress.*

*Una consapevolezza basata non sulla forza di volontà ma su **un nuova identità** che ti permetta di prendere in mano il tuo futuro di benessere una volta per tutte.*

*Le informazioni che troverai, se deciderai di intraprendere uno dei nostri percorsi di Autodifesa Alimentare, vengono da un mix di:*

- *decine e decine di corsi su nutrizione e integrazione alimentare (anche alcuni ECM per medici) svolti in Italia, Europa e USA;*
- *esperienze sul campo maturate in oltre 5 anni di lavoro come Personal Wellness Coach;*

- *esperienze personali dirette come fruitori di medicina naturale e come consumatori (oggi) sempre più attenti a quello che buttiamo nel carrello (elettronico o fisico!)*
- *numerose letture, aggiornamenti e ricerche on line e off line che ci hanno tolto (e continueranno a toglierci) più di qualche mese di sonno! 😴*

*Siamo davvero felici di poter dare questo seppur piccolo ma sentito contributo allo sviluppo della nascente e **rivoluzionaria** “Industria del Benessere”.*

*Come sempre facciamo anche dal vivo durante il nostro lavoro di Trainer o di Coach, abbiamo cercato di usare un linguaggio discorsivo, vivo, lineare, ricco di aneddoti e metafore esemplificative...*

*Per facilitare la lettura dell’Ebook, lo abbiamo “condito” con qualche **emoticons** 😊 in modo da tenere sempre sveglia*

*l’attenzione. Mentre il Corso on line è ricco di immagini ed è animato direttamente dalle nostre voci in diretta **live**, oltre che dalla chat interattiva....*

*Inoltre, per rendere il tutto più chiaro e facile da assimilare, partiremo dalla **teoria** (sempre però con indicazioni concrete), e*



*via via entreremo sempre più nel **pratico**. Una sorta di percorso evolutivo, una spirale informativa, che dal generale entri nel particolare per approfondire sempre meglio le basi del benessere sotto diverse angolature. Il tutto tenendo sempre presente le tue specifiche esigenze che potrai personalizzare tramite il **Blog** riservato esclusivamente ai lettori dell'Ebook e agli allievi del Corso.*

*Un **percorso** per imparare le leggi basilari dell'Autodifesa Alimentare e iniziare a nutrirti con maggiore consapevolezza!*

*Troverai poi, durante la lettura dell'ebook "Autodifesa Alimentare", molti spunti e possibilità di approfondimento: abbiamo infatti preparato per i nostri lettori, un'esclusiva zona di **condivisione, l'Area Free Pass** che ti permetterà tanti vantaggi e anche di passare dalla teoria alla pratica!*



*Ma anche per te che stai leggendo adesso questo Special Report sulle proteine, abbiamo un **omaggio speciale**. Lo puoi trovare sul nostro sito web <http://www.autodifesaalimentare.it>.*

*Infine dobbiamo ricordarti che questo ebook è da considerarsi un testo divulgativo su alimentazione e nutrizione, e che i consigli, le teorie e i suggerimenti che troverai sono da considerarsi indicazioni di carattere generale per migliorare il tuo benessere e non una dieta specifica. Allo stesso modo questo non è un testo di diagnosi o prescrizione, né qualcosa che possa sostituire il parere di un medico competente. In presenza di qualsiasi patologia, presunta o accertata, e per qualsiasi trattamento terapeutico, fai sempre e comunque riferimento al tuo medico di fiducia.*

*Sei pronto? Buon Benessere!*

**Leonardo Di Paola & Viviana Taccione**

*Personal Wellness Coach & Trainer*

## IL RISCHIO COLOSSEO

### Tutto quello che devi sapere sulle proteine

*(Estratto dal Capitolo 2 di “Autodifesa Alimentare”:*

*Come funzionano i Macronutrienti, pilastri della nutrizione)*

(...)

#### **Proteine, cardine del benessere**

Nello specifico, a che servono queste benedette **proteine** di cui tanto si parla?


Le proteine sono il secondo grande gruppo di macro-nutrienti, ed hanno una funzione importantissima. Le proteine sono vitali per la crescita, la formazione e la ricostruzione dei nostri tessuti corporei. Le proteine hanno dunque principalmente funzione **plastica** (costruttrice), tuttavia in alcuni casi possono fornire al corpo calore ed energia (funzione energetica). Ma hanno anche una funzione **strumentale** o catalizzatrice, cioè sono essenziali per permettere lo svolgimento di alcune funzioni biochimiche e fisiologiche. Ad esempio le proteine

contribuiscono a regolare la temperatura corporea, infatti nei paesi freddi e in montagna se ne mangiano storicamente di più.

Dalle proteine che mangiamo il nostro corpo ricava gli **aminoacidi**, che aldilà della parolona, non sono altro che dei **mattoncini** con cui l'organismo costruisce e ricostruisce continuamente le cellule che si rinnovano e i muscoli che consuma.

### **Animali o vegetali?**

Proteine, dunque. La prima grande suddivisione da fare, riguarda quella tra proteine di origine **animale** e proteine di origine **vegetale**. In una dieta equilibrata dovrebbe esserci una prevalenza di proteine vegetali o, almeno, un **pareggio proteico** (50% e 50%).

Le fonti di **proteine animali** sono le carni fresche e trasformate, i salumi (si dividono in insaccati e non insaccati), il pesce, le uova, il latte e i suoi derivati (formaggi e latticini). Per questi alimenti siamo su percentuali che vanno dal 10% di proteine (per alcuni formaggi magri in fiocchi) al 35% (della bresaola o del parmigiano)... Che vuol dire? Che una bistecca da 100 g contiene solo 30 g di proteine!   
Attenzione quando facciamo i nostri conti!

Tra le proteine animali merita una nota speciale l'uovo, perché è una proteina semplice, in gergo si dice "indifferenziata" e dunque perfetta per le esigenze del nostro organismo, soprattutto nei rari casi in cui l'uovo venga da allevamenti bio all'aria aperta, sia fresco o alla *coque*... (Ma questo lo vedremo più avanti quando parleremo di etichette alimentari dando consigli su come fare la spesa...)

Ma passiamo ad analizzare altri tipi di proteine. Perché – ci dispiace per i fedelissimi della bistecca - ci sono ottime fonti di proteine "verdi" alternative al manzo.

Le proteine di **origine vegetale** si trovano nei **cereali** e nei **legumi**. Le migliori proteine vegetali si trovano nella **soia**, mentre la verdura e la frutta contengono solo tracce di sostanze azotate (cioè proteiche). Qui la variabilità è molto più ampia: dall'1% delle patate, al **90%** delle proteine isolate della soia in polvere.

Parlando di proteine, è interessante vedere come la natura segua spesso schemi simili. Se, come abbiamo ampiamente visto parlando di carboidrati, carico glicemico e *Nutriente sottrattivo*, i carboidrati complessi sono una collana di carboidrati semplici, le proteine sono un mosaico combinato che può avere fino a 20 diversi aminoacidi, una specie di tessere che una volta ricavate dalle proteine dei cibi, vengono

ricombinate nel nostro organismo e utilizzate per tutta una serie di funzioni fisiologiche.

Di questi 20 aminoacidi ce ne sono **8** cosiddetti **essenziali** cioè che dobbiamo necessariamente assumere dal cibo e dai quali eventualmente l'organismo riesce a sintetizzare anche gli altri.

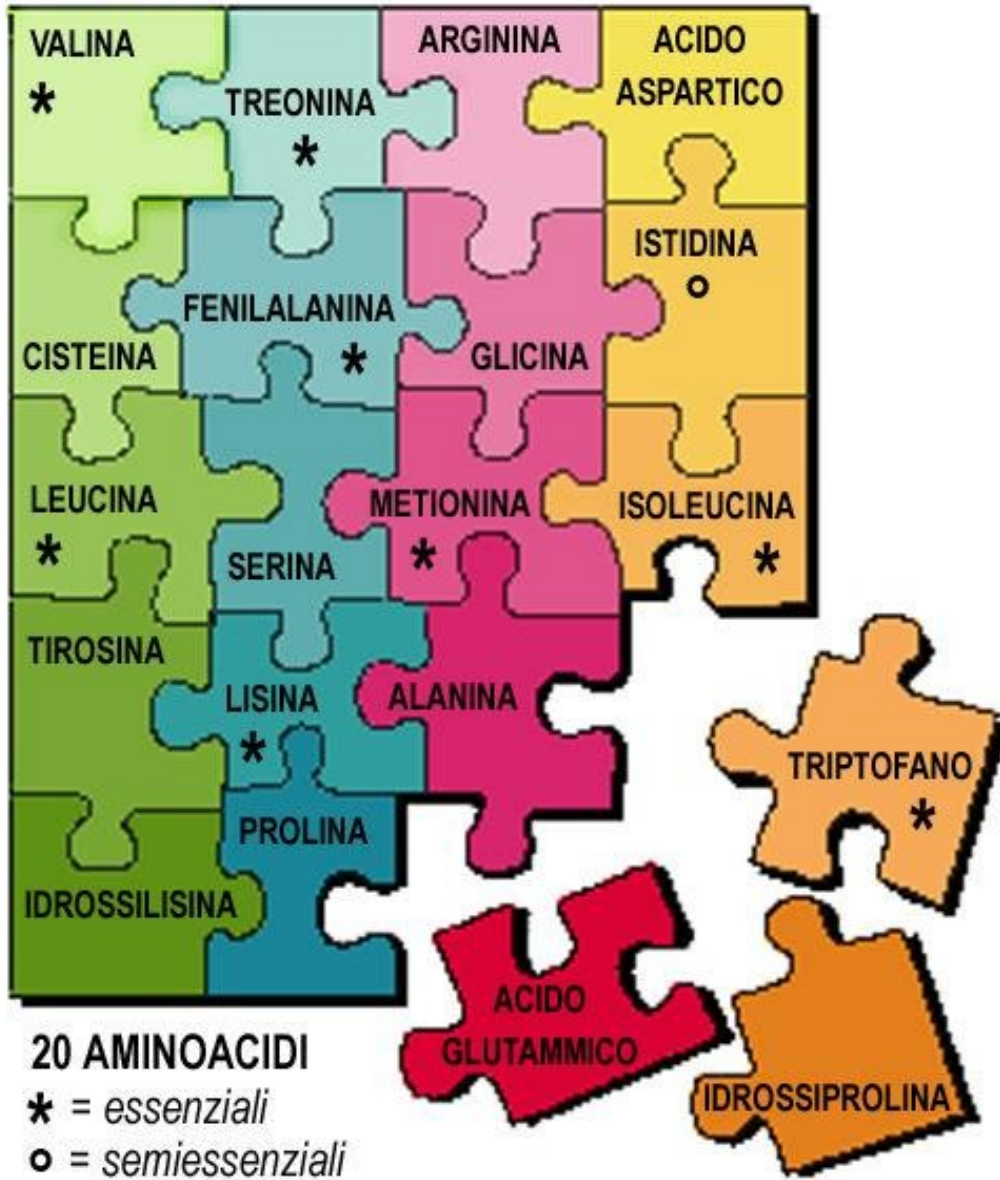
Per tua cultura personale (ma anche perché talvolta li troviamo negli ingredienti di certi integratori e pensiamo che siano sostanze strane...) ecco i 20 aminoacidi che formano le nostre proteine: quelli in neretto sono gli aminoacidi **essenziali**, quelle sottolineate sono i semi-essenziali (necessari nell'età dello sviluppo perché l'organismo non riesce a produrli prima dell'età adulta):

acido aspartico	<u>istidina</u>
acido glutammico	<b>leucina</b>
alanina	<b>lisina</b>
<u>arginina</u>	<b>metionina</b>
cisteina	prolina
<b>fenilalanina</b>	serina
glicina	tirosina
idrossilisina	<b>treonina</b>
idrossiprolina	<b>triptofano</b>
<b>isoleucina</b>	<b>valina</b>

Quando si parla di proteine si sente spesso dire che possono essere di **qualità** più o meno buona.

Dato che come abbiamo visto ogni proteina può essere paragonata ad un mosaico di tessere di colore diverso (gli aminoacidi) disposti in modi diversi. Ora, dato che la *proteina ideale* è fatta da certi aminoacidi combinati in un certo modo, il valore nutrizionale di una proteina dipende da quanto si avvicina a questo profilo ideale.

Se mancano alcuni aminoacidi, o sono presenti in quantità inferiori rispetto a quanto indica il “mosaico di riferimento” della nostra proteina ideale, vuol dire che quella proteina non ha un valore biologico altissimo. Quanto più il mosaico è simile a quello di riferimento per colore e quantità dei tasselli utilizzati, quanto più siamo in presenza di un’ottima proteina.



**AutodifesAlimentare.it**



Ecco un breve **schema orientativo** per capire quali sono le proteine più buone e meno buone per il nostro organismo:

<b>Fonte proteica</b>	<b>Valore biologico</b>
UOVA	100
LATTE	91
CARNE BOVINA	80
PESCE	78
SOIA	74
RISO	59
GRANO	54
ARACHIDI	43
FAGIOLI	34
PATATE	34

Teniamo inoltre presente che quando il nostro apparato digestivo scompone le proteine per ricavarne gli aminoacidi di cui necessita, questo processo produce **scorie azotate** (quelle che – *si dice spesso* – possono affaticare i reni) che sono tanto più numerose

quanto più è bassa la qualità della proteina ingerita e smantellata.

Le proteine dell'uovo per esempio, l'unico alimento proteico che possiede tutti gli aminoacidi della proteina ideale, sono di valore biologico più alto di quelle del frumento.

Ricordiamoci però che sia gli aminoacidi che le proteine hanno anche **funzioni strumentali** all'interno dell'organismo:

1. Servono per la sintesi e la regolazione del ricambio proteico
2. Regolano le trascrizioni del DNA
3. Hanno funzioni enzimatiche (gli enzimi, come la ferritina, l'insulina o anche l'emoglobina, hanno una base proteica ... spesso le persone anemiche hanno carenze di proteine!)
4. Hanno funzioni ormonali
5. Hanno funzioni strumentale (come ad esempio il collagene)
6. Sostengono e rinforzano i processi immunitari (anche gli anticorpi sono proteine).

Abbiamo visto la funzione strumentale che hanno le proteine per la vita cellulare. Ma se per enzimi, ormoni e anticorpi servono pochi alimenti proteici, diversa è la situazione dal punto di vista dei muscoli. Dato infatti che semplicemente “vivendo” consumano la nostra massa magra, se non mangiamo abbastanza proteine i muscoli tendono ad inflaccidirsi.

**Non andare a pezzi! Fai sempre attenzione al “Rischio Colosseo”.**

Ma cos’è il *Rischio Colosseo*?

Innanzitutto, è bene per te sapere che ogni volta che parlerai del *Rischio Colosseo* con un amico o un paziente, dovrai accreditare 0,50 € sul nostro conto in banca... 😊 Ovviamente scherziamo... anche se il *Rischio Colosseo* è una delle immagini più funzionali che abbiamo sviluppato negli anni in questo percorso di Autodifesa Alimentare. Di che si tratta?

E’ risaputo che nel ‘700 la potente famiglia romana dei Barberini, concentrata nella costruzione dei suoi magnificenti palazzi e

rimasta senza materie prime, cominciò a smantellare il Colosseo per recuperare il travertino necessario per costruire il “Palazzo Barberini” (1703) e il “Porto di Ripetta”. C’è addirittura il detto in latino secondo il quale *“Quod non fecerunt Barbari, fecerunt Barberini”*, cioè “Quello che non hanno fatto i barbari lo hanno fatto i Barberini”!

Oggi, sapere che una buona parte del Colosseo non esiste più per banali motivi di edilizia nobiliare fa accapponare la pelle agli amanti dell’arte antica. Ma, in fondo, anche chi non ama l’arte deve sapere che quando non mangiamo abbastanza proteine **nel nostro corpo succede quello che è successo al Colosseo tanti anni fa!** Per ricostruire un pezzo di bicipite o sintetizzare un ormone, rischiamo di smantellare una delle **opere uniche** del nostro organismo: il fegato, magari addirittura il cuore...

Ci sarà pure un motivo per questa epidemia di **patologie cardiovascolari!** 🤔

Ed il pericolo che, in mancanza del giusto apporto proteico, l’organismo vada a raziare dai nostri **organi essenziali** le proteine

che gli servono (e che non riceve), è tanto più alto quanto più fai **sport** o svolgi un **lavoro fisicamente** impegnativo.

Quindi, mangiare la **giusta quantità di proteine** è fondamentale non solo per chi vuole aumentare (attività anabolica) i suoi muscoli, ma anche per chi vuole contrastarne il naturale - ma pericoloso - consumo (attività catabolica).

Inoltre non dimentichiamoci che tutte le sostanze di scarto del corpo (fai correre la fantasia...) contengono elementi a base proteica. In ogni momento dunque, da quando andiamo in bagno, a quando ci facciamo la doccia, a quando ci soffiamo il naso... in un certo senso stiamo perdendo proteine. 🤢

Ed è bene rimpiazzarle tutti i giorni!

Questo è poi tragicamente tanto più vero soprattutto quando siamo **ammalati**, classico momento in cui pensiamo che saltare i pasti per assecondare lo stato di inappetenza generale possa farci perdere qualche buon chiletto... il fatto è che è **proprio** durante la convalescenza che dobbiamo trovare il modo per garantirci il massimo dei nutrienti, a partire dalle proteine. Magari scegliendo

proteine estremamente digeribili.

Fortunatamente oggi è possibile estrarre facilmente dagli alimenti proteine di alta qualità per permettere a tutti - tramite una corretta integrazione alimentare - di evitare il ***Rischio Colosseo!***

**Ricorda: oggi giorno la carenza di proteine è una delle carenze più diffuse, soprattutto per le donne.**

**Se non mangi una giusta dose di proteine sane, vai incontro al *Rischio Colosseo*, cioè rischi che l'organismo “smantelli” muscoli ed organi importanti (come cuore e fegato) per far fronte alle sue necessità nutrizionali.**

## **Diete & proteine**

Infine, due parole sulle diete... è meglio una dieta con tante proteine o una dieta con poche proteine?

Dato che l'equilibrio proteine/carboidrati è una delle caratteristiche più tipiche nelle diete basate sull'equilibrio dei macronutrienti, vediamo cosa succede quanto facciamo una dieta basata su *tanti carboidrati e poche proteine o tante proteine e pochi carboidrati*.

### **Dieta High Carb – Low Protein**

Il primo risultato di una dieta povera di proteine, ma generosa di carboidrati (anche se buoni come i polisaccaridi di frutta e verdura) è la **perdita del tono muscolare**.

Anche se magari all'inizio perdiamo peso, non perdiamo molto grasso e non appena ricominceremo a mangiare proteine l'organismo cercherà di ricostruire il muscolo perso recuperando buona parte – se non il 100% - del peso. Stiamo parlando del famoso **effetto yo-yo** delle diete ipocaloriche e ipoproteiche.

Un concetto fondamentale per capire meglio cosa succede è quello del cosiddetto “*bilancio azotato*”.

Ogni aminoacido contiene azoto. L'organismo si trova in uno stato

salutare di bilancio azotato neutro quando la quantità di azoto che entra è uguale a quella che esce. In altre parole quando il peso degli aminoacidi mangiati è uguale al peso di quelli espulsi.

Per mantenere l'equilibrio azotato un adulto ha bisogno di almeno 1 g di proteine di alto valore biologico al giorno per Kg di peso corporeo. Un adulto di 75 Kg di peso dovrebbe quindi introdurre nella sua dieta giornaliera almeno 75 gr di proteine di buona qualità.

Che succede mangiando poche proteine nobili?

Che l'organismo bisognoso di proteine per le sue moltissime funzioni biologiche (abbiamo visto: rinnovamento cellulare dei tessuti, creazione di enzimi, ormoni e anticorpi) le prende dai depositi muscolari esponendosi al *Rischio Colosseo*. Stiamo smantellando muscoli e massa magra, e ci ritroveremo ad avere pettorali, cosce e bicipiti flaccidi... ma soprattutto – come dicevamo - **un cuore più debole...** 🤔

La quantità di proteine necessarie per mantenere questo bilancio dipende dalla loro qualità biologica, cioè da tipologia, quantità e

combinazione dei suoi aminoacidi. 1 g/Kg al giorno è sufficiente se sono proteine di alta qualità, perché tutti gli aminoacidi inseriti con il cibo vengono utilizzati sia per sostenere il naturale consumo della massa muscolare (che si logora quanto più movimento facciamo), sia per adempiere a tutte le funzioni cellulari cui abbiamo fatto riferimento.

Se invece mangiamo **proteine di bassa qualità** (come i legumi, ad esclusione della soia), ci ritroviamo un sacco di aminoacidi non essenziali (e nella proporzione non ottimale) che possono essere utilizzati solo come combustibile energetico. Ma nel far ciò, l'organismo si ritrova con **molte scorie azotate**.

In caso di insufficiente apporto proteico, l'azoto espulso sarà superiore a quello introdotto tramite i cibi e ci ritroveremo un fastidioso bilancio negativo. Stiamo cioè perdendo massa magra.

Insomma, se non mangiamo proteine, il corpo smantella quelle che ha, perdiamo muscoli e salute con un bilancio azotato negativo (esce più azoto di quello che entra). Se invece ne mangiamo tante, ma di scarsa qualità, il corpo **ne assimila meno** producendo più

scarti azotati, perdendo comunque massa muscolare e mettendo a rischio il suo benessere. Eccoci di nuovo con un bilancio azotato negativo (esce di nuovo più azoto di quello che entra).

### **Dieta High Protein - Low Carb**

Le diete iperproteiche sono molto alla moda perché possono dare una rapida **perdita di peso**. Ma a che prezzo?

Che succede in una dieta iperproteica se non mangiamo durante la giornata un'adeguata quantità di carboidrati, soprattutto complessi?

Dato che l'organismo al massimo può accumulare per le emergenze solo qualche etto di zuccheri sotto forma di glicogene (carboidrato complesso) in muscoli e fegato, in una dieta con pochi grammi di carboidrati al giorno il corpo deve produrre glucosio intaccando altre riserve. 🤖

Come abbiamo visto l'organismo è in grado di ricavare energia non solo dai carboidrati ingeriti, ma anche dagli altri macronutrienti. In

assenza di zucchero siamo progettati per sopravvivere utilizzando i grassi (il tessuto adiposo) e le proteine (la massa muscolare).

Il primo processo si chiama **Lipolisi**, ed è altamente auspicabile quando si è in soprappeso. Il secondo si chiama **Gluconeogenesi**, ed è sempre un problema.

Perché anche se mangiando tante proteine compensiamo la catabolizzazione (lo smantellamento) dei nostri muscoli per produrre glucosio da cui tiriamo fuori energia, sorgono poi altri problemi.

Quando obblighiamo l'organismo per lunghi periodi a vivere con processi di Lipolisi e Gluconeogenesi in assenza di carboidrati si creano infatti **molti scarti**: la lipolisi crea sostanze tossiche dette "**corpi chetonici**" (che tra l'altro invecchiano l'organismo acidificandolo, e vedrai più avanti che questo è un male quando affronteremo la **teoria acido-basico** ed i trucchi per vivere bene e più a lungo...) e la gluconeogenesi crea scorie azotate e ammoniacca.

Non possiamo in questo caso parlare di un bilancio azotato

negativo perché mangiamo tante proteine, e dunque a conti fatti non perdiamo massa se stiamo usando proteine di alto valore biologico. Ma espellendo comunque tante scorie **affaticiamo** due dei principali organi che si occupano di mantenere il corpo pulito dall'interno, quelli che in “medichese” si chiamano *emuntori*: il **fegato** e i **reni**.

Lipolisi e gluconeogenesi obbligano il **fegato** (che di norma è anche già impegnato a lavorare gli aminoacidi essenziali per coprire il fabbisogno dei 20 che ci servono) ad un superlavoro: trasformare gli aminoacidi non utilizzabili (sia quelli inutili per la sintesi proteica che quelli utili però introdotti in eccesso) in zuccheri e grassi.

Inoltre in assenza (o quasi) di carboidrati circolanti questi due processi (*lipo e gluco per gli amici* 🤔) affaticano anche i **reni**, che ricevono più materiale di scarto dal fegato e che quindi lavorano di più per filtrare liquidi più densi di urea (che è un derivato dell'azoto).

E' ovvio che se invece di mangiare proteine buone ci imbottiamo

sì di proteine, ma di bassa qualità (fagioli, glutine, etc), non solo creiamo tantissime scorie, ma rischiamo di andare comunque in bilancio azotato negativo... che è come dire *“oltre alla beffa il danno”*.

Ma insomma, **queste benedette proteine, fanno male o bene?**

Certamente fanno bene perché, come abbiamo ampiamente visto, sono essenziali per lo sviluppo cellulare e per il benessere dell'intero organismo.

Ma per rispondere in via definitiva, dobbiamo tornare sul valore biologico: una proteina ha un perfetto equilibrio tra aminoacidi forniti e aminoacidi trattenuti quando ha valore 100 (o 1).

Seguendo le indicazioni del PDCAAS (Protein Digestibility Corrected Amino Acid Score), che è oggi l'indice più avanzato sviluppato dall'OMS per misurare la qualità delle proteine, solo

- le proteine isolate di soia,
- la caseina e

□ le proteine dell'uovo

raggiungono il valore massimo di questo indice, pari a 1. Chi non ama la carne rossa può tranquillamente farne a meno dato che – a seconda del taglio - il manzo raggiunge in questa scala al massimo 0,92...

In definitiva, anche se rimaniamo nell'ordine del fabbisogno indicato di 1 g giornaliero di buone proteine per Kg corporeo, ci possono essere problemi se facciamo una dieta basata sul modello chetogenico azzerando (o quasi) l'apporto di carboidrati.

Siamo tuttavia in una situazione critica per la salute anche se:

- si copre il proprio fabbisogno proteico solo mangiando proteine a scarso valore biologico (= molte scorie azotate),
- si copre il proprio fabbisogno proteico solo con proteine animali (= meno scorie azotate, ma molto colesterolo e grassi saturi),
- si supera notevolmente (di 3 o 4 volte) il proprio fabbisogno proteico con proteine valore 100 - *a meno che sotto controllo*

*medico non si stia preparando a concorrere per il titolo di Mr. Universo* 😊 - perché anche le proteine buone, quando in

eccesso, creano comunque tante scorie azotate. La cosa migliore, in caso di attività sportiva, è evitare il fai da te e fare sempre riferimento ad un Coach professionista.

Ad ogni buon conto, non dimentichiamoci che qualsiasi soggetto sano bevendo **quantità d'acqua adeguate** al suo lavoro fisico e alla quantità delle proteine assunte (in alcuni casi e a fronte di un'intensa attività fisica si superano i 3 litri al giorno) non dovrebbe avere problemi fino a 1,5-2 g di proteine per Kg corporeo al giorno, purché da fonti magre e di alta qualità.

Riassumendo, in linea di massima in un'alimentazione bilanciata le proteine dovrebbero rappresentare dal 15% (per i fautori della Dieta mediterranea) al 30% della quota calorica giornaliera complessiva (per i sostenitori della Zona).

Un mix ideale potrebbe essere:

**Proteine animali** di buona qualità: dal 5% al 15% delle calorie totali;

**Proteine vegetali** di buona qualità: dal 10% al 30% delle calorie totali, con un rapporto proteine animali:proteine vegetali di almeno 1:1, 1:2

Da notare, come sostiene la **filosofia vegetariana**, che anche un rapporto che sfiori lo 0:1 🤔 può essere sostenibile. Anche perché,

come vedremo, gli allevamenti moderni di terra e di mare sono fonte di inquinamento e avvelenamento alimentare.

E' sempre più verificabile infatti come l'essere umano possa vivere bene anche solo con **proteine vegetali**, purché utilizzi nella sua alimentazione integratori - soprattutto vitamine del gruppo B - e usi frequentemente prodotti a base di proteine isolate della soia (le sole nel mondo vegetale che hanno un ottimo valore biologico).

Da non sottovalutare che questa scelta ha anche una maggiore **sostenibilità ambientale**... visto che - ad esempio - per ottenere 100 grammi di proteine da carne bovina si devono utilizzare più di 5 volte le risorse naturali necessarie per produrre l'equivalente in

proteine della soia. 🤔

(...)

Ecco spiegato il **Rischio Colosseo**, ma non finisce qui... perché sia il modo in cui cuciniamo le proteine, sia i cibi a cui le abbiniamo, sono una componente essenziale – come vedremo - di tutto questo discorso.

Quando mangiamo proteine dobbiamo tenere presente le esigenze del nostro organismo per un'ottimale digestione prima e assimilazione poi dei nutrienti. Altrimenti è tutto inutile.

Non esiste il **cibo perfetto**, per tutti e a qualunque costo... la scienza della nutrizione è fatta di tanti piccoli aggiustamenti e **personalizzazioni** ed il nostro obiettivo è darti una mano a capire come assicurarti il tuo fabbisogno giornaliero di nutrienti senza incorrere in carenze nutrizionali che possano danneggiarti.

Di questo e tanto altro parliamo nel dettaglio in “**Autodifesa**

*Alimentare*” quando dopo la **teoria** passeremo alla **pratica** analizzando il “*Grande tubo*” ed i segreti della digestione, svelando la grammatica delle etichette, scoprendo le migliori *strategie nutrizionali* per ottimizzare il tuo benessere e i metodi migliori per conservare e cucinare gli alimenti, imparando a gestire sapori, veleni e tentazioni.

**LEONARDO DI PAOLA  
VIVIANA TACCIONE**

**IL RISCHIO COLOSSEO**

Special Report estratto dall'Ebook

[AUTODIFESA ALIMENTARE](#)

