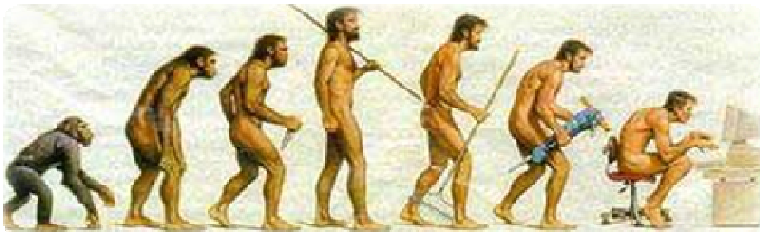


INGRASSARE: PUNTO DEBOLE O UN PUNTO FORTE?

Nonostante tutte le molteplici proposte del mercato per "dimagrire facilmente" in tempi brevi e senza fatica (diete miracolose, pastiglie magiche, ipertermia, ecc.), le statistiche dicono che siamo sempre più grassi e, dato ancor più drammatico, 1 bambino su 10 soffre di obesità di 1° grado (oltre 30 % di grasso).

Ma perché è tanto difficile dimagrire?

Indipendentemente dalla scelta del metodo, nel momento in cui decidiamo di perdere i chili di troppo, dobbiamo necessariamente fare i conti con i meccanismi metabolici che governano sia lo stoccaggio che il rilascio di energia, che nel corpo umano è maggiormente rappresentata dal grasso.



Durante i vari passaggi evolutivi come specie, abbiamo ereditato il sistema biologico e metabolico dei nostri antenati, in grado appunto, di massimizzare il risparmio energetico aumentando e/o trattenendo la % di grasso corporeo.

Non dimentichiamo che questi esseri, dai quali noi discendiamo (ominidi - australopithecus), vivevano in un contesto ambientale estremamente ostile, dove la competizione per il cibo con gli altri predatori rendeva difficile procurarselo. Questi individui poco evoluti cerebralmente, non avendo ancora maturato la capacità di lavorare la pietra per costruire le armi necessarie alla caccia di grossi animali, si accontentavano gioco forza di mangiare tutto ciò che riuscivano a procurarsi giorno per giorno (radici, germogli, bacche, frutta e uova di animali...).

austrolopithecus), vivevano in un contesto ambientale estremamente ostile, dove la competizione per il cibo con gli altri predatori rendeva difficile procurarselo.

Questi individui poco evoluti cerebralmente, non avendo ancora maturato la capacità di lavorare la pietra per costruire le armi necessarie alla caccia di grossi animali, si accontentavano gioco forza di mangiare tutto ciò che riuscivano a procurarsi giorno per giorno (radici, germogli, bacche, frutta e uova di animali...).

Per i nostri antenati ingrassare è stato un vantaggio, l'elemento chiave che ha consentito la sopravvivenza e la continuazione della specie, per noi è uno svantaggio dal punto salutistico

Mangiare significava sopravvivere e avanzare il cibo era inconcepibile vista l'incapacità di conservarlo, considerando soprattutto che non vi era la sicurezza di trovarne tutti i giorni.

I soggetti che riuscivano a nutrirsi ed ingrassare maggiormente, oltre ad essere i più dotati geneticamente, erano anche quelli con più possibilità di sopravvivere senza cibo durante i frequenti periodi di carestia di quel tempo (vi ricordo che in casi estremi, come durante il digiuno, l'organismo è in grado di utilizzare il grasso adiposo come nutriente unico, similmente agli orsi durante il letargo).

Ingrassare, in quest'ottica, rappresentava la differenza tra vivere o morire, e le finalità estetiche a noi tanto care in non costituivano certo una priorità.

***A differenza dei primi ominidi, noi abbiamo facile accesso al cibo in qualunque ora del giorno e questo ci predispone all'ingrassamento, loro erano in perenne movimento... noi invece ci muoviamo molto poco
Mangiare molto + poco movimento =
Aumento di grasso corporeo***

Situazione diametralmente opposta è quella con la quale dobbiamo confrontarci oggi, nella quale il facile accesso agli alimenti ci protegge da pericoli di iponutrizione ed estinzione come specie, ma di contro ci predispone ad ingrassare ed ammalarsi di tutte quelle patologie legate al sovrappeso (ipertensione, diabete, ipercolesterolemia, patologie cardiovascolari ecc.)

Quando decidiamo di metterci a dieta lo facciamo in maniera consapevole mediante la corteccia cerebrale, la parte più evoluta del nostro cervello (lobo frontale della corteccia cerebrale), la sede del libero arbitrio, quella delle scelte razionali e ragionate (caratteristica quasi esclusivamente umana tra i mammiferi).

Peccato però che la fame, la sete e soprattutto la sazietà, siano sensazioni gestite in maniera inconscia da un'altra zona del cervello chiamata "sistema nervoso autonomo o neurovegetativo" (secondo cervello – sottocorticale).

Così come non siamo in grado (se non per pochi attimi) di controllare la respirazione, il battito cardiaco e la digestione, allo stesso modo non possiamo gestire il senso di sazietà, che si riduce notevolmente a distanza di pochi giorni dall'eventuale inizio di una riduzione calorica, obbligandoci a mangiare ogni schifezza a portata di mano.



Questo conflitto tra parte cosciente ed incosciente del cervello è la chiave di volta su cui si basa il fallimento di tutte le diete ipocaloriche sconsiderate, e di tutti quei programmi dimagrimento approssimativi che ignorano l'immensa intelligenza del nostro organismo. In sintesi siamo esseri che si sono evoluti in milioni di anni, e se siamo sopravvissuti alle avversità imposte dall'ambiente, è proprio grazie a diversi adattamenti funzionali che la nostra specie ha saputo mettere in atto, compresa la capacità di ingrassare.

Iniziare diete ipocaloriche sbilanciate, mangiare solo insalatine e minestrone di verdura, o, peggio, saltare i

pasti pensando di ingannare il senso di sazietà, come abbiamo visto non ha nessun senso fisiologico, il corpo è molto efficiente nel riconoscere gli alimenti idonei dal punto di vista nutritivo, e se nella dieta quotidiana questi sono quantitativamente scarsi o peggio assenti, presto o tardi ci obbligherà ad assumerli. Se vogliamo ottenere risultati in termini di dimagrimento, dobbiamo imparare a conoscere i meccanismi omeostatici e metabolici dell'organismo, ed eventualmente giocare alle sue regole.

Il movimento nasce con l'uomo fin dall'attimo del suo concepimento e lo accompagna fino alla morte.

Il movimento dunque differenzia la vita dalla morte.

IL MOVIMENTO E' VITA, NELLA QUALITA' DEL MOVIMENTO SI RISPESCHIA LA QUALITA' DELLA VITA

Nuccio Panella

Personal Trainer

Specializzato in analisi della composizione corporea

Web site : www.nucciopanella.com

