

## COME MANGIA PAOLINO NEI GIORNI IN CUI NON MANGIA FRUTTA?

Ho già fatto cenno, durante l'ultimo mio intervento di venerdì 29 aprile al DeeJay Time, che Paolino è riuscito a dimagrire 3 kg in 3 settimane, senza fatica e migliorando la sua energia, attraverso un particolare tipo di alimentazione: a basso stimolo insulinico.

Prima però di dirvi esattamente cosa mangia Paolino durante la sua giornata, preferirei darvi un po' di strumenti culturali per comprendere meglio il tutto.

E' infatti la cultura alla base del nostro benessere!

Senza capire il perché, la nostra dieta durerà poco tempo, per essere presto sostituita da quella più "di moda"! Se invece comprendiamo come il cibo interviene nel nostro metabolismo, sarà più facile essere più costanti e di conseguenza vincenti.

Questa tecnica di alimentazione permette di ottenere così eclatanti successi poiché agisce attraverso la modulazione del sistema ormonale. Ma, soprattutto, è in grado di ottimizzare i livelli ematici dell'insulina, un ormone il cui tasso è, purtroppo, molto spesso alto nella media delle persone occidentali; quando è elevato esso provoca molteplici problemi e se è ridotto a giusti livelli fisiologici, riconferisce benessere ed energia.

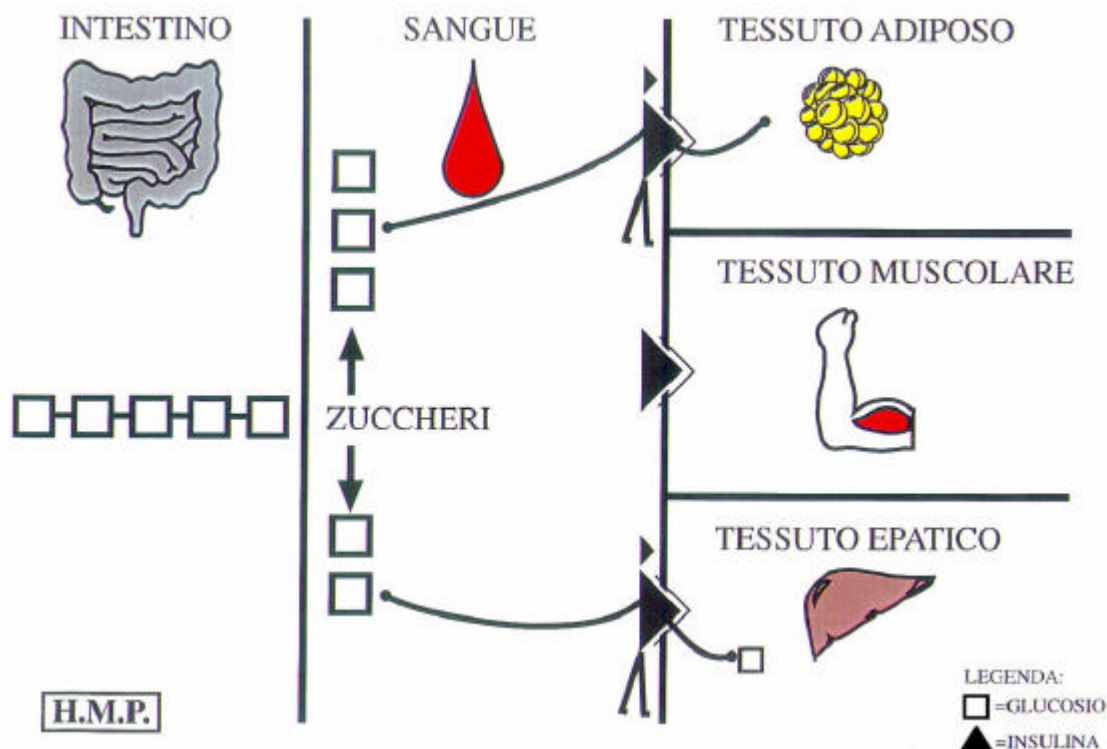
### **Ma cosa si intende per alimentazione a basso stimolo insulinico ?**

Si intende un modo di mangiare che permetta di mantenere bassi i valori di insulina nel sangue dopo ogni pasto.

Per capire quanto ciò sia importante, è però necessario spiegare prima cos'è l'insulina e cosa accade quando il suo valore nel sangue cresce troppo.

L'**insulina** è un ormone che viene prodotto dal pancreas in risposta ad un'alimentazione di tipo prevalentemente carboidratico.

Una volta arrivati nell'intestino, i carboidrati vengono scissi in zuccheri semplici ed assorbiti a livello della mucosa intestinale, entrando quindi nel torrente ematico. Lo zucchero, una volta passato nel sangue, stimola – come detto - il pancreas a produrre insulina. Questa ha il compito di trasportare gli zuccheri dal sangue ai tessuti legandosi a recettori che si trovano prevalentemente sul muscolo scheletrico e sul fegato, ma anche – ed è molto importante – sul tessuto adiposo. Gli zuccheri si depositeranno nei muscoli e nel fegato sotto forma di glicogeno, mentre nel tessuto adiposo sotto forma di trigliceridi ( si veda la figura sottostante).



Si configura così un ruolo dell'insulina come molecola assolutamente fondamentale per la vita di una persona in quanto, con la sua attività, permette di tenere la glicemia a livelli costanti e di evitare che il sangue si trasformi in uno "sciropo", accumulando troppi zuccheri al suo interno.

Mi trovo spesso ad affrontare questo concetto, con i miei pazienti o con i miei atleti, quando analizzo i loro esami del sangue ed in particolare i valori di emoglobina glicosilata e dell'insulinemia a digiuno.

Questi due valori, infatti, sono spesso non ottimali nemmeno negli atleti.

Per spiegare in modo semplice cosa significhino questi valori, uso un modo aneddótico che vi riporto di seguito, chiedendo in anticipo venia ai colleghi che eventualmente leggeranno queste pagine, per le imprecisioni che dovessero trovare e che sono dovute inevitabilmente alla necessità di semplificare:

“Quando mangiamo, se gli zuccheri che ingeriamo sono troppi per la capacità che il nostro organismo ha di metabolizzarli, il nostro sistema di controllo— onde evitare che il nostro sangue si trasformi in uno sciropo! — si preoccupa di sollecitare il pancreas (la ghiandola produttrice di insulina) ad inviare i suoi operai specializzati (le molecole di insulina) il cui compito è quello di attaccarsi a maniglie presenti sui tessuti (= recettori di membrana), per trasportarvi dentro lo zucchero in eccesso (vedi figura sopra). Quando però gli operai cominciano a non riuscire più a svolgere al meglio il loro compito, gli zuccheri nel sangue cominciano ad aumentare. Questo aumento, quando esagerato e duraturo, produce un fenomeno molto grave per la salute, chiamato glicosilazione delle proteine, che non sarebbe altro che una situazione in cui molecole di zucchero, perché in eccesso, vengono legate a proteine in quantità elevata, compromettendo la salute dell'organismo.

Con lo zucchero legato così, troveremo proteine come , per esempio, il collagene ed in particolare un'altra proteina molto presente nel nostro sangue: l'emoglobina.

Questa proteina è un'altra operaia del nostro organismo; essa circola nel torrente ematico per trasportare ai tessuti l'ossigeno recuperato nei polmoni. Presente nel sangue in altissima percentuale, comincerà a legare sempre più zuccheri, proporzionalmente alla loro concentrazione .

Si alzerà così il valore dell'emoglobina "glicosilata" (=con lo zucchero legato), o HbA1c; quando questa sarà superiore a 6.5-7 è indice di significativo sbilanciamento metabolico. Quando poi avremo alti sia gli operai insulina, sia le operaie emoglobina, la strada è segnata: direzione diabete!" Così facendo riesco a far capire ai pazienti ed agli atleti quanto sia importante tenere fin da giovani sotto controllo questi valori, in modo da evitare di imboccare questa brutta strada. Tentando di oppormi un po' alle leggi della genetica, oserei dire che:" diabetici ( di tipo II ) non si nasce ma si diventa! Guardate i ragazzi americani, sono già diabetici di tipoII a 20 anni! Evitiamo di prendere la stessa strada!". Questo, in ogni caso, acquisisce un valore fondamentale anche per qualsiasi sportivo. Saranno migliori, infatti, le prestazioni di un atleta con un'insulina ed un'emoglobina glicosilata alte o basse?

A questa domanda non voglio nemmeno rispondere! O siete in grado da soli o rileggete quanto scritto fin qui!

**Troppo difficile? Forse, ma sicuramente molto utile. Se capirete tutto questo, quando siete ancora giovani, forse eviterete che la vostra vita si complichino nel futuro con tutti i problemi da "iperinsulinemia"!!**

**Paolino, detto fra noi, è tornato sulla retta via ..... per chi è curioso, andrò avanti nella spiegazione nel prossimo articolo. Non mancate, a presto.**

**Fabrizio Duranti [www.studio-duranti.it](http://www.studio-duranti.it)**