

abbandonare le calorie per nutrirsi di "molecole"

a cura del Dr. Pierluigi Bonifazi - Biologo Nutrizionista
Dottore in Biologia e Medicina Sperimentale



Sempre più spesso molti di voi mi chiedono che cosa determina il nostro benessere psico-fisico. Io rispondo che il benessere psico-fisico è la risultante di una complessa e fitta rete di reazioni biochimiche in relazione a stimoli ambientali, emotivi e alimentari! Quando mangiamo una mela piuttosto che un piatto di pasta oppure una bistecca non ingeriamo solo calorie cioè macro nutrienti quali zuccheri, grassi e proteine ma soprattutto **molecole attive**: vitamine, sali minerali, antiossidanti, polifenoli, enzimi.

Le molecole nutrienti contenute negli alimenti che ingeriamo tutti i giorni condizionano il profilo metabolico - ormonale e regolano l'espressione genica in ogni cellula, il tutto si riflette sul nostro benessere psico-fisico. Ricordiamoci che il cibo è il principale mediatore tra l'ambiente esterno e il patrimonio genetico di ciascuno di noi! Prima di tutto sbarazzatevi dell'idea di dover contare le calorie, potete mangiare quanto volete e dimagrire fin tanto che mangiate i cibi giusti. Il fallimento di molte diete deriva dal fatto che sul lungo periodo risulterà difficile continuare a

consumare un livello basso di calorie; è raro che una perdita di peso dovuta ad una restrizione calorica si protragga nel tempo. Il dimagrimento è dovuto a qualcosa di più della semplice riduzione delle calorie. Uno dei motivi per cui si dimagrisce è la termogenesi, cioè la produzione di calore corporeo dovuta al metabolismo basale, chi segue diete ipocaloriche presenta una termogenesi più bassa rispetto a chi segue un'alimentazione di tipo **"molecolare"**.

I benefici di una sana e corretta alimentazione basata sulle **"molecole attive-nutritive"** non si limitano al semplice dimagrimento, studi pubblicati nell'autorevole rivista American Journal Cardiology dimostrano come una corretta alimentazione possa non solo bloccare, ma addirittura far regredire cardiopatie coronariche conclamate (prima causa di mortalità e morbilità nei paesi occidentalizzati). Tali studi dimostrano come una terapia nutrizionale basata nell'assunzione di **"molecole attive"** e non sul conteggio calorico, possa, nel giro di quattro settimane far scendere i livelli medi di colesterolo da 230 mg/dl a 170 mg/dl, i livelli medi di LDL da 152 mg/dl a 95 mg/dl e nell'arco di un

anno far regredire le occlusioni dovute alle placche aterosclerotiche di oltre il 4% pari ad un incremento del volume di sangue del 15% circa (Esselstyn, C.J., Am.J. Cardiol., Vol 82 1998). È altresì noto come un'alimentazione particolarmente povera di carboidrati, vitamine e antiossidanti, ma ricca di proteine possa essere viceversa tra le cause, anche in giovanissima età, della formazione di placche aterosclerotiche. Ecco quindi come il calcolo giornaliero delle calorie non riesce a dare sufficienti spiegazioni sull'origine e sulla diffusione del sovrappeso e dell'obesità, sulle patologie degenerative correlate e sulla decadenza estetica. L'alimentazione deve assicurare non solo un apporto calorico ma soprattutto un'adeguata nutrizione cellulare da parte di **molecole attive**, cioè ogni cellula deve ricevere glucosio, aminoacidi, minerali, acidi grassi, vitamine e tante altre molecole nutrienti di cui ha bisogno per generare nuove cellule e per produrre le funzioni deputate a ciascun organo e tessuto del corpo.



Per sopperire al fabbisogno giornaliero di **molecole attive** e di "salute", anche la **piramide alimentare** si è evoluta fino a proporre il piatto sano, la guida nutrizionale messa a punto dall'Università di Harvard, che indica cosa mangiare e in quali proporzioni, senza prescrivere calorie, poiché il fabbisogno varia da persona a persona. È quindi indispensabile alimentarsi in modo cosciente e consapevole, per beneficiare delle proprietà nutritive e salutari dei cibi che mangiamo, tenendoci alla larga dai pericoli dell'alimentazione moderna, sempre più **industrializzata** e inquinata. Buona salute a tutti, a presto.

per informazioni

Dr. Pierluigi Bonifazi

Biologo Nutrizionista

Via Settevalli 429 - Perugia (PG)

T 347.0848896

www.centrodinutrizione.com