

APPROFONDIMENTO

Il protocollo dietetico è anche un percorso di rieducazione basato sulla formazione di base del paziente, quindi, di seguito, troverai nozioni fondamentali che ti aiuteranno a gestire meglio e in maniera autonoma determinate situazioni nella tua giornata alimentare

- I carboidrati sono la fonte energetica primaria del nostro organismo e sono molto importanti nella regolazione anche della serotonina, un neurotrasmettitore coinvolto nella regolazione del ritmo sonno-veglia e nella regolazione della fame-sazietà e del buon umore. Infatti, molti antidepressivi agiscono sul meccanismo di questo neurotrasmettitore;
- Ogni alimento, in base alla qualità e quantità dei carboidrati ha la capacità di alzare la glicemia. Il parametro che definisce la capacità di un alimento di alzare la glicemia è definito Indice Glicemico (IG). L'IG è molto importante perché il livello della risposta glicemica è indice indiretto dell'aumento dell'insulina, principale ormone anabolico del nostro corpo, quindi coinvolto anche nell'aumento delle riserve di grasso. Di fatto è quasi sempre meglio scegliere alimenti a basso indice glicemico;
- Ogni alimento ha la capacità di aumentare i livelli di insulina nel sangue indipendentemente dall'IG. Questo parametro è definito Indice Insulinico (II);
- Le proteine sono molecole indispensabili per molte funzioni fisiologiche. La loro non corretta assunzione quantitativa attiva un meccanismo di recupero da parte del nostro organismo che conduce a una riduzione del dispendio energetico coinvolgendo la riduzione di massa magra. La corretta assunzione, in condizioni di salute, oscilla da 0,8 a 1,2 g/kg peso corporeo;
- Il nostro corpo è in grado sia di assimilare i grassi che di sintetizzarli autonomamente. Tuttavia, alcuni acidi grassi non possono essere sintetizzati e devono necessariamente essere assunti con l'alimentazione. Questi sono gli acidi grassi omega 3 e omega 6, particolarmente coinvolti nella regolazione dell'infiammazione e della coagulazione;
- Il contenuto energetico dei macronutrienti è rispettivamente: carboidrati 1g=4 Kcal; proteine 1g= 4 Kcal; grassi 1g=9 Kcal;
- L'acqua è il componente maggiormente presente nel nostro organismo e la sua assunzione costante risulta necessaria per mantenere su ottimi livelli molti parametri del nostro corpo. La scelta della migliore acqua si opera sulla base dell'equazione Bioelettronica di Vincent che deve dare un risultato inferiore a 10. Tra le acque che rientrano in questo parametro ci sono Lauretana, Amorosa, Plose. Un altro indice importante di qualità della acqua è il contenuto di nitriti e nitrati che dovrebbe essere assente nelle analisi microbiologiche dell'acqua stessa;

Dott. *Stefano Ciaurelli*

Biologo Nutrizionista

Specializzazione Facolta' di Medicina e Chirurgia Universita' Campus Biomedico di Roma

Graduate Researcher Fondazione Santa Lucia (centro europeo di ricerca sul cervello)

Post Graduate Research Assistant Universita' degli Studi di Roma "La Sapienza"

tel. 3935012329 - 3341855144

e-mail: ciaurelli@libero.it