

METABOLISMO: chiarimenti una volta e per tutti.

Sentiamo pronunciare questa parola continuamente... e da ciò che sento commentare in merito, percepisco che c'è tanta confusione o imprecisione soprattutto alimentata dagli "addetti ai lavori"... Un esempio:

In una famosa trasmissione televisiva sono state invitate due donne dello spettacolo: Elisabetta Gregoraci ed Elisa D'Ospina; la prima è una famosa showgirl mentre la seconda, per chi non la conoscesse, è una modella "curvy" (taglie forti).

Elisabetta Gregoraci 34anni, altezza 176cm, peso 58kg;
Elisa D'Ospina 30anni, altezza 180cm, peso 90kg;

Vi propongo un quesito: secondo voi, chi delle due potrebbe avere il metabolismo basale più basso? Quale, tra le due, avrebbe (come comunemente sento dire) una maggiore "tendenza ad ingrassare"?

Utilizzando formule predittive, che si avvicinano di molto alla reale valutazione del metabolismo (con leggera sovrastima), risulta che la Gregoraci ha un metabolismo basale di 1.350 kcal/die mentre la D'Ospina 1.650 kcal/die.

Per calcolare il metabolismo totale (ossia il dispendio energetico di una giornata) è sufficiente moltiplicare il metabolismo basale per un fattore compreso tra 1,45 (profilo sedentario ipocinetico) e 2,1 (profilo a marcato impegno motorio).

Ipoteticamente, potremmo considerare che la Gregoraci abbia una vita molto movimentata (sport, ballo etc...) per cui il suo dispendio energetico giornaliero (1.350 kcal x 1,75) sarà 2.360 kcal.

Immaginiamo, invece, che la D'Ospina sia una donna pigra e conduca vita sedentaria perciò moltiplichiamo (1.650 kcal x 1,45): nonostante lo stile di vita ipocinetico il suo dispendio energetico giornaliero sarà 2.390 kcal.

Se quest'ultima, avesse un livello di attività fisica pari a quello della Gregoraci (1,75), il suo metabolismo energetico quotidiano sarebbe di 2.900 kcal!

La verità è che entrambe potrebbero ingrassare se le calorie assunte attraverso l'alimentazione superassero la spesa energetica giornaliera...sia che si faccia tanta attività fisica sia che si conduca una vita sedentaria.

Associare una dieta bilanciata ad una leggera attività fisica è da sempre la soluzione ottimale. Il costante esercizio motorio può incentivare l'incremento della massa muscolare ma ciò comporta soltanto un LEGGERO aumento del metabolismo (poco significativo rispetto al comune introito calorico).

Dire che c'è una sostanza, una metodica, un sistema, che NON faccia MALE e che possa “accelerare il metabolismo” (in modo significativo) è una grossa SCIOCCHEZZA. La cosa più grave è sentire pronunciare tutto ciò, a sproposito, anche dagli stessi addetti ai lavori.

A conferma di quello che sostengo, ho ritenuto opportuno confrontarmi con il mio collega Dott. Maurizio Marra, che da più di venti anni si occupa di questa materia, il quale asserisce che in soggetti in buono stato di salute, il concetto del “Metabolismo Lento” NON ESISTE! Nei suoi venti anni di valutazioni metaboliche, su migliaia di soggetti, non ha mai riscontrato valori del metabolismo basale così bassi da giustificare tale pensiero. Ed anche io... sto ancora aspettando di incontrarne uno!

Chi non riesce a dimagrire (e sono tantissimi) cerca sempre un alibi o possibili cause recondite a cui appigliarsi: la menopausa, la tiroide, la gravidanza, le cure ormonali, il cortisone... il METABOLISMO LENTO.

Non c'è nessun soggetto, che nelle condizioni sovra citate, in un regime dietetico ipocalorico, possa NON DIMAGRIRE. Quando non si dimagrisce è perché più delle volte l'approccio terapeutico è SBAGLIATO o più semplicemente... non “riusciamo” a STARE a DIETA!