

Francesco Garritano

ATTIVA
IL METABOLISMO
MANGIANDO

Dieta e stile di vita
per spegnere l'inflammazione
e riaccendere il metabolismo

Falco M. Edizioni

*Mangiare nel modo giusto non solo previene la malattia,
ma genera anche la salute e un senso di benessere fisico e mentale.*

(T. Colin Campbell)

Quando nel mio studio spiego il metodo alimentare da me proposto spesso noto scetticismo misto a stupore manifestarsi sul viso di chi ho di fronte, soprattutto se è qualcuno che ha già intrapreso nel passato regimi ipocalorici restrittivi e che pertanto si aspetta un foglio con grammature segnate e cinque pasti al giorno. Quello che invece io spiego è che, semplicemente, bisogna imparare a suddividere ed equilibrare bene le componenti del pasto e, inoltre, imparare a guardare l'orologio in modo da rispettare degli orari regolari per i pasti.

Gli Antichi mangiavano meglio perché, avendo paura di arrivare affamati a pranzo dopo il duro lavoro nei campi, al mattino facevano il carico di energia. L'uomo di oggi invece, convinto che meno si mangia più velocemente si può perder il peso in eccesso, si accontenta di fare una colazione veloce e povera da un punto di vista nutrizionale: cornetto e cappuccino se va bene o altrimenti solo un misero caffè. Questo comporta che i morsi della fame si sentono dopo neanche due ore e che si finisce per ricorrere come “spuntino” a quello che si trova in giro, cioè tanto cibo visivamente appetitoso ma nutrizionalmente/qualitativamente scadente

e assolutamente non saziante, che ci porterà ad avere ancora fame dopo poco tempo.

Un po' come un cane che si morde la coda, l'uomo moderno pensando di far bene mangia qualunque cosa lo soddisfi temporaneamente ed entra in un circolo vizioso in cui mangia sempre meno, sempre peggio e sempre più spesso con l'unico risultato di avere la spiacevole sensazione di essere sempre affamato e vedere aumentare i centimetri della propria circonferenza. Quante volte ho sentito dire: *“sono ingrassato tanto, ma non capisco proprio il perché ... guardi che io mangio veramente poco... mi so controllare!”*

Certo, mi viene da dire, modalità risparmio!

Quindi se, pensando di far bene, a colazione mangiamo poco e male, alla nostra centrale operativa (vi ricordate che il nostro cervello tutto governa?) non arriva il segnale adeguato di disponibilità alimentare, ma al contrario arriva un segnale di carenza energetica e qualsiasi introduzione di cibo sarà vista come una manna dal cielo da custodire – vista la penuria (falsa) di carburante – non da consumare.

Per far comprendere la corretta distribuzione dei pasti mostro alle persone una semplice immagine, che in modo immediato dà il senso della crononutrizione. Si tratta di un principio oggi molto trascurato: la routine lavorativa, lo stress, le tensioni ci portano a fare tutto il contrario di ciò che richiederebbe un regime alimentare corretto. Finiamo col fare colazioni irrisorie, magari per la fretta di arrivare in ufficio, e cene pesanti, perché magari si tratta dell'unico pasto conviviale del giorno.

Quello che dovremmo fare, invece, è mangiare proprio come facevano un tempo, preferendo **una colazione abbondante da re, un pranzo di quantità intermedia da principe e una cena da poveri, leggera**. Il motivo di questa scelta è da ricercarsi in quanto appena detto: l'energia ci



serve nella prima parte della giornata, momento in cui gli ormoni liberati sono a favore della perdita di peso, mentre durante le ultime ore del giorno tutto ciò che mangiamo è molto probabile che diventi grasso. Se volessimo dare un'indicazione in percentuale della distribuzione dei pasti, la colazione dovrebbe coprire il 40% delle necessità giornaliere, il pranzo il 35% e la cena il 25%. Questo trend in discesa serve a sottolineare come una ricca colazione sia il primo segnale di abbondanza e sia un potente segnalatore che favorisce il processo di dimagrimento.

Tra un pasto e l'altro niente fame

Ritengo che il concetto del “niente fame tra i pasti” sia fondamentale ai fini del metodo proposto, ma che non sempre venga compreso alla perfezione. Molte persone infatti mi riferiscono di faticare a individuare le esigenze del proprio corpo, prese come sono dai mille impegni quotidiani.

Ciò che alcuni chiamano salute, se acquisito tramite una perpetua ansietà riguardo alla dieta, non è molto meglio di un fastidioso malanno.

(George Dennison Prentice)

Molti di voi, quando si recano presso il mio studio, si mostrano spaventati e disorientati all'idea di dover cambiare quelle che sono delle ormai radicate abitudini a tavola, che riguardano non solo la scelta degli alimenti ma anche la distribuzione dei pasti durante la giornata.

In effetti, non posso farvene una colpa: i ritmi di vita frenetici imposti dalla società moderna ci spingono ad acquisire delle determinate abitudini alimentari che hanno però delle ricadute negative sul nostro organismo. È opportuno quindi che abbiate consapevolezza di ciò a cui andate incontro con pasti poveri nutrizionalmente o sbilanciati e che vi proiettiate al cambiamento con motivazione e perseveranza. Per questo ho deciso di fornirvi una serie di spunti pratici che possano aiutarvi nell'organizzazione quotidiana dei tre pasti fondamentali, ossia colazione, pranzo e cena.

Come noterete, sulla colazione insisterò molto in quanto si tratta dell'ostacolo più difficile da superare e del cambiamento più radicale! Nella nostra cultura sembra impossibile acquisire la buona abitudine della colazione abbondante, tuttavia è davvero importante cambiare prospettiva. Immagino vi sia capitato di evitare la prima colazione e di

concedervi per la fame eccessiva uno spuntino troppo sostanzioso in tarda mattinata, arrivare al pranzo già sazi e consumare perciò un pasto esiguo, per poi giungere infine alla cena affamati, mangiare in abbondanza risvegliandovi il mattino seguente nuovamente senza appetito (evitando la colazione e ripetendo il circolo!).

Con il tempo e il giusto impegno, tuttavia, non scandalizzerà più l'idea di mangiare l'uovo o il prosciutto al mattino e si giungerà a una colazione qualitativamente e quantitativamente bilanciata che, come vedremo, è il presupposto essenziale per una gestione ottimale dei successivi due pasti nell'arco della giornata.

Dovete sempre tenere a mente che, alla base della distribuzione dei pasti, vi è l'esigenza di assecondare il nostro orologio biologico, che ci aiuta ad adattarci e a sincronizzarci al ritmo e alle diverse fasi della giornata e del nostro pianeta Terra. Vi ricordo che l'uomo è indotto all'obesità e alle disfunzioni metaboliche anche a causa di una desincronizzazione con i fisiologici ritmi circadiani indotti dalla luce artificiale e... dall'aver il frigorifero aperto e disponibile a tutte le ore! Per rimanere in salute, quindi, è necessario seguire i ritmi del nostro corpo, sincronizzando i segnali interni con l'ambiente esterno.

Il consiglio principale, quindi, per controllare il peso e rimanere in salute è quello di mangiare nell'arco di 10-12 ore, facendo sempre la colazione entro la prima ora dal risveglio (con il corretto apporto di frutta, carboidrati complessi e proteine), un pranzo intermedio (anch'esso sempre bilanciato con giuste proporzioni di frutta, verdura, proteine e carboidrati) e una cena più leggera, consumata nelle prime ore serali per non pregiudicare la qualità del sonno e per essere più sincronizzati con i ritmi di sonno-veglia del nostro pianeta Terra.

Una giusta quota di carboidrati, unita a proteine, una quota di grassi e di alimenti vegetali, se assunti contemporaneamente aumentano di molto il loro valore che non se assunti singolarmente.

Allo stesso modo, i mattoncini che costituiscono carne e pesce (o altre fonti proteiche), e che successivamente andranno a costruire i nostri muscoli, necessitano dell'energia a lento rilascio dei carboidrati integrali.

Che dire poi dei numerosi antiossidanti di frutta e verdura che per essere assorbiti sfruttano la digestione dei grassi, meglio se di buona qualità, come quelli dell'olio di oliva, dei semi oleosi o del pesce?

Come vedete tutti gli alimenti che vanno a costituire il nostro piatto, se opportunamente scelti e bilanciati, collaborano in modo tale da fornire al nostro organismo tutto ciò di cui necessita.

Colazione... pronti si parte!

Ebbene sì, il momento in cui facciamo colazione incide sul nostro dimagrimento! Eccovi un esempio pratico: ci svegliamo alle 7 e facciamo colazione alle 9... sapete che succede? Il nostro cervello avrà ricevuto un segnale di carenza energetica, perché proprio nel momento in cui il corpo avrebbe avuto bisogno di più energia, noi non gli abbiamo fornito nulla. Questo comporta che qualunque cosa verrà introdotta successivamente sarà conservata per situazioni future di (falsa) emergenza e non bruciata. Il nostro organismo si comporta infatti come una prudente formichina, non come una sciocca cicala!

Quindi è importantissimo che la colazione, corretta come quantità e qualità, sia fatta poco dopo il risveglio.

Latte e latticini

SI	NO
Latte animale e derivati (yogurt, formaggi freschi, formaggi stagionati, parmigiano, mozzarella, ricotta, burro, panna, latte in polvere ecc.), pasta fresca, cioccolato, salumi, dolci e prodotti di pasticceria, pani speciali, pan carré, molti muesli, purea di patate, lasagne, farine e prodotti per bimbi, integratori proteici. Vanno esclusi anche i cosiddetti prodotti ad alta digeribilità o i formaggi stagionati.	Al posto del latte animale scegliete bevande vegetali (di riso, soia, mandorle ecc.) non zuccherate. Lo yogurt di soia (sempre se non zuccherato) è un'alternativa a quello tradizionale. Al posto dei formaggi prediligete altre fonti proteiche (come uova, carne, pesce, semi oleosi ecc.), mentre l'olio extra-vergine di oliva può essere usato al posto del burro e della panna. Attenzione, infine, ai prodotti "senza lattosio": possono contenere ancora caseina!

Lieviti

SI	NO
Le farine fermentate, i latticini fermentati, le verdure fermentate e gli zuccheri fermentati (alcolici). In particolare: i prodotti da forno, tutti i formaggi e gli yogurt, tutti gli alcolici, l'aceto, il miele, il the (ma non il the verde), la maionese industriale, la salsa di soia, il miso, il seitan, il tofu, i crauti, i tartufi e i funghi.	Valida alternativa sono le gallette di riso, mais, frumento, farro, avena, segale, grano saraceno ecc., purché integrali. Il chapati (piada indiana di farina non lievitata) può essere un ottimo sostituto del pane, così come le crêpes (preparate con farina integrale, latte o bevande vegetali e uova). Succhi e spremute naturali vanno scelti al posto degli alcolici; il limone sostituirà aceto. La maionese fatta in casa senza aceto (presente invece in quella industriale) è consentita. Uova, carne, pesce, semi oleosi possono adeguatamente sostituire le proteine dei formaggi. Attenzione infine ai pani e alle focacce "senza lievito": se una farina umida viene lasciata per qualche ora a riposare a una temperatura adeguata, fermenta comunque!

Glutine

SI	NO
<p>Frumento, orzo, segale, kamut, farro, e tutti i loro derivati (cus-cus, bulghur, semolino), grissini, cracker, biscotti e qualunque prodotto da forno a base di frumento o segale, panature con pangrattato, seitan, salsa di soia, malto d'orzo, maltodestrine, caffè d'orzo, birra e whisky.</p>	<p>Si devono evitare solo tre semi: frumento (e quindi kamut e farro), segale ed orzo. Sono dunque un'ottima alternativa quinoa, grano saraceno, mais, riso, canapa, avena, amaranto, sorgo, miglio, teff, ma anche lino, zucca, sesamo, chia, papavero, girasole, e inoltre tutti i legumi (piselli, fagioli, lenticchie, lupini, ceci, soia) e tutti i semi oleosi (noci, nocciole, mandorle, pistacchi, pecan, macadamia, pinoli, noci brasiliane, arachidi, anacardi) e poi castagne, carrube, patate, patate dolci. Sono ovviamente privi di glutine anche tutta la frutta e la verdura, tutte le carni (pesce compreso) e tutti i tipi di uova.</p> <p>Attenzione, infine, ai prodotti industriali "gluten free", spesso pieni di zuccheri e additivi!</p>

Nichel

SI	NO
<p>Pomodori, spinaci, kiwi, pere, prugne, asparagi, funghi, cacao e cioccolato, mais, avena, lenticchie, cipolla, ostriche, aringhe, cibi in scatola, grassi idrogenati, semi oleosi tostati, sciolame.</p>	<p>I semi oleosi non tostati possono essere consumati al posto di quelli tostati, i cibi freschi al posto di quelli in scatola. A livello di condimenti, si può evitare il pomodoro con sughi verdi. Lo scalogno sostituirà la cipolla, l'olio extra-vergine in vari oli raffinati. Le proprietà lassative di kiwi, pere, prugne potranno essere riscontrate anche in altri frutti. Spinaci, funghi e asparagi potranno essere sostituiti da altre verdure. Nella scelta dei cereali prediligete sorgo, miglio, grano saraceno, riso, ma sempre in versione integrale 100%.</p>

Indice

Prefazione	7
Presentazione	13
Premessa	15

PARTE PRIMA

IL METODO GIUSTO PER RESTARE IN SALUTE

Approfondimento	24
<i>Diete restrittive e conseguenze</i>	
<i>La giusta “sveglia” per il nostro metabolismo</i>	25
Approfondimento	29
<i>L’interruttore tiroide</i>	
<i>Nel dimagrimento... mettiamoci la testa!</i>	30
<i>Ecco come lavoro</i>	

PARTE SECONDA

IL METODO ALIMENTARE: IN COSA CONSISTE

<i>Tra un pasto e l’altro niente fame</i>	41
Approfondimento	43
<i>No alle grammature e alle chilocalorie</i>	
<i>Poche “regole d’oro”</i>	44
Approfondimento	47
<i>Benefici di una masticazione lenta e ragionata</i>	
<i>Tutto subito... no grazie!</i>	49

Approfondimento	51
<i>Intestino e dimagrimento</i>	
<i>L'acqua è una preziosa alleata</i>	53
<i>Al bando il divano!</i>	55

PARTE TERZA

GUIDA AI TRE PASTI FONDAMENTALI

<i>Colazione... pronti si parte!</i>	61
Approfondimento	65
<i>La cultura della colazione</i>	
<i>Il pranzo: come vincere la lotta contro il tempo</i>	66
Approfondimento	68
<i>Barrette e frullati: un business pericoloso!</i>	
<i>La cena per chiudere in bellezza</i>	71
Approfondimento	73
<i>No agli spuntini spezza-fame</i>	

PARTE QUARTA

IL METODO ANTI-INFIAMMATORIO

Approfondimento	81
<i>L'Infiammazione cronica di basso grado: il killer silente alla base delle patologie dismetaboliche</i>	
<i>Cos'è l'infiammazione?</i>	88
Approfondimento	92
<i>Ferritina e uricemia: fattori da non sottovalutare</i>	
<i>Conosciamo i fattori che provocano infiammazione</i>	93
<i>Il metodo anti-infiammatorio, ecco in cosa consiste</i>	99
Approfondimento	101
<i>Obesità e infiammazione</i>	
<i>I cibi pro-infiammatori da bandire</i>	102

<i>Impariamo a controllare le food sensitivities</i>	
<i>Ormoni e infiammazione sono collegati?</i>	105
<i>Come attuare il principio della crononutrizione</i>	106
<i>Dieta e spesa energetica: troviamo la giusta misura!</i>	108
<i>L'attività fisica come anti-infiammatorio e riattivatore metabolico</i>	109
<i>L'importanza di curare il microbiota</i>	110
Approfondimento	115
<i>Conseguenze delle disbiosi intestinali</i>	
Approfondimento	116
<i>Probiotici e prebiotici: cosa scegliere?</i>	
<i>La qualità del sonno è amica del nostro benessere</i>	121
<i>Gli interferenti endocrini: come riconoscerli ed evitarli</i>	123
<i>Il fattore psicologico: tutto parte dalla testa!</i>	127
<i>I mitocondri, le nostre centraline energetiche</i>	128
<i>Consigli pratici per il controllo dello stato infiammatorio</i>	130

PARTE QUINTA
IL CIBO CHE INFIAMMA

<i>Cibo spazzatura, il nemico n. 1</i>	136
<i>Zuccheri semplici e farine raffinate: smascheriamo dei falsi amici</i>	140
Approfondimento	142
<i>Zucchero, zucchero di canna, dolcificanti e miele</i>	
<i>Cos'è l'infiammazione da cibo?</i>	144
<i>Come intervenire per "spegnere" l'incendio</i>	147
<i>Allergia o intolleranza?</i>	148
Approfondimento	151
<i>Istamina, questa sconosciuta</i>	

Approfondimento	152
<i>L'intestino è un alleato da proteggere!</i>	
<i>Quando il nostro organismo dice... basta!</i>	155
<i>Cibi buoni ma non troppo</i>	157
<i>Al di là del sovraccarico</i>	159
Approfondimento	162
<i>Cosa sono gli anti-nutrienti?</i>	
<i>Come cucinare i cibi</i>	163
Approfondimento	165
<i>Carne sì, carne no?</i>	

PARTE SESTA
IL CONSUMATORE CONFUSO
E L'ARTE DEL FARE LA SPESA

<i>Pronti, partenza... missione spesa!</i>	172
<i>Occhi aperti tra gli scaffali!</i>	176
<i>L'etichetta: la "carta d'identità" dei prodotti</i>	177
Approfondimento	181
<i>Mai farsi ingannare dalle parole</i>	
<i>Cosa comprare e cosa non comprare</i>	184
Approfondimento	192
<i>Attenzione agli additivi</i>	
<i>Cosa dovrebbe contenere il nostro carrello?</i>	194
<i>Sicurezza alimentare: prendiamoci cura dei cibi!</i>	196

APPENDICE
TANTI DISTURBI, UN'UNICA SOLUZIONE

<i>Alimentazione e stile di vita:</i>	
<i>un valido antidoto ai disturbi del ciclo mestruale</i>	205
<i>I cibi "amici" per combattere l'endometriosi</i>	206

<i>Stile di vita e concepimento: sono collegati?</i>	209
<i>Il modo migliore per affrontare la menopausa</i>	211
<i>Impariamo a osservare la nostra pelle</i>	214
<i>Il cibo del buon umore</i>	216
<i>Fibromialgia: il cibo nel trattamento della “sindrome invisibile”</i>	218
<i>Alimentazione e cancro: prevenzione e supporto alla cura</i>	219

INDICAZIONI NUTRIZIONALI
PER UNA CORRETTA ROTAZIONE DEGLI ALIMENTI

<i>Guida pratica per non sbagliare</i>	223
<i>Come impostare una prima settimana come impostare una seconda settimana</i>	225
<i>Come impostare una seconda settimana</i>	227
Ringraziamenti	247

Acquista il libro su
<https://www.francescogarritano.com/negozio/prodotti/attiva-il-metabolismo-mangiando/>