

Per saperne di più

IL KILLER SEGRETO

L'infiammazione...

E' questo il titolo che la rivista americana Time ha dedicato un paio di mesi fa a un tema che sembra cruciale per la nostra salute: l'infiammazione.

Cos'è l'infiammazione? Può essere così importante da meritare un'attenzione diversa da quella che comunemente si presta a questo fenomeno?

Vediamo.

L'infiammazione è causata da agenti vari che possono essere fisici, chimici o biologici come virus e batteri. Si manifesta come un complesso di eventi associati usualmente ad arrossamenti e a dolore. E' mediata da ormoni che rientrano nella grande famiglia degli eicosanoidi ed è trattata con farmaci come l'aspirina e gli anti infiammatori steroidei e non steroidei.

Nel tempo la considerazione medica non è cambiata nei confronti di questa reazione dell'organismo. Ma nel panorama scientifico si è ora affacciata una nuova prospettiva di attenzione verso questo argomento che si preannuncia particolarmente interessante per l'interpretazione e la comprensione di alcune alterazioni organiche e patologie. Infatti si prospetta un legame tra l'infiammazione e molte affezioni come il cancro, l'Alzheimer, le cardiopatie. Ciò significa, per esempio, valutare la cardiopatia in un altro modo, non legandola strettamente al colesterolo, ma all'infiammazione.

Ci vogliono degli anni perché l'infiammazione manifesti uno stato patologico, ma questo non significa che si debba aspettare la malattia per intervenire. Si può pensare di agire direttamente sulla flogosi prima che la sua cronicizzazione porti allo sviluppo di condizioni patologiche come l'arteriosclerosi, l'ictus, l'infarto, l'artrite ecc.

Il pensiero e la consuetudine portano subito a individuare nei farmaci gli strumenti più idonei a combattere una battaglia che ha aspetti vari ed eterogenei. Sicuramente sono utili in molte circostanze, ma poiché i medicinali hanno sempre delle controindicazioni che non vanno sottovalutate,

viene da chiedersi se siano i migliori strumenti per vincere la partita.

Esiste un mezzo molto efficace e alla portata di tutti che, senza controindicazioni, può aiutarci a prevenire e a combattere l'infiammazione: la dieta.

Attraverso un'adeguata alimentazione possiamo controllare quel complesso sistema di eventi che presiedono l'infiammazione cronica che potrebbe essere ridefinita come la manifestazione di uno squilibrio ormonale, quello tra la produzione di eicosanoidi pro- infiammatori e anti-infiammatori.

Il controllo insulinico è uno dei mezzi che abbiamo a disposizione per controllare l'infiammazione. Pertanto dobbiamo scegliere molto bene i carboidrati e moderare le quantità di cibo in ogni pasto se non vogliamo provocare l'iperinsulinemia che promuove l'infiammazione. Ma non basta: serve utilizzare anche la giusta miscela tra proteine e carboidrati. Insomma, servono le proporzioni della Zona.

Ma esistono anche cibi anti-infiammatori come per esempio l'olio extra vergine d'oliva e la maggior parte della frutta e della verdura. Un ruolo importantissimo lo svolgono gli Omega 3, gli acidi grassi essenziali che si trovano in alcuni pesci come il salmone e gli sgombri. Per mantenersi in buona salute ne serve un quantitativo quotidiano pari a un paio di grammi.

Purtroppo l'alimentazione consigliata in Italia, ma anche in America, con il nome di dieta mediterranea non è in grado di controllare l'infiammazione. Anzi, la promuove perché, per esempio, provoca iperinsulinemia per l'eccesso dei carboidrati che sono alla base di questo tipo di dieta.

La Zona, invece, ha come obiettivo il controllo dell'infiammazione silente. Infatti riesce a modulare in modo molto efficace la produzione di insulina e per farlo utilizza in modo preferenziale proprio quegli alimenti che hanno funzione anti-infiammatoria. Inoltre completa il proprio programma alimentare con un adeguato quantitativo di olio di pesce che può invertire il percorso infiammatorio.

Per saperne di più

IL KILLER SEGRETO

Cos'è effettivamente la Zona, si può dire che tale strategia alimentare:

- educa alla scelta dei cibi più salutari;
- non fa soffrire la fame;
- consente a tutti di dimagrire e di mantenere tale dimagrimento;
- fa perdere grasso e non muscoli;
- permette di variare molto gli alimenti; dà molta efficienza.

Questo, in pratica, significa riconoscere che, se si vuole perdere peso, non esiste alcun altro metodo migliore della Zona, ma proprio nessuno...

Ci sono dei casi in cui sono necessarie delle variazioni che servono a raggiungere una "messa a punto" più specifica, come dice il dott. Sears.

Naturalmente le regole del metodo sono sempre le stesse anche in questi casi, ma a volte è necessario adeguare la Zona alla diversità metabolica individuale che può essere notevole tra un organismo e l'altro. Vediamo cosa significa.

La proporzione ottimale tra proteine e carboidrati ad ogni pasto e spuntino è fissata da Barry Sears al valore 0,75. Tuttavia sono ammesse variazioni che devono però restare entro i confini della Zona, cioè in valori compresi tra 0,5/0,6 e 1. Entro questo intervallo si possono collocare tutte le diversità individuali.

Per cui qualcuno, per consumare un pasto normalmente corretto, avrà la necessità di spostare questo rapporto verso lo 0,5, mangiando quindi più carboidrati; altri dovranno posizionarsi verso l'1, diminuendo i carboidrati.

In pratica cosa vuol dire?

Vuol dire che i primi dovranno aumentare ad esempio la verdura o la frutta rispetto alle tabelle nutrizionali dei miniblocchi. I secondi dovranno invece ridurla.

Per fare un esempio pratico, uno spuntino che

normalmente è costituito da 20 g di parmigiano e da 100 g di ciliegie, nel primo caso può essere modificato in 20 g di parmigiano e 150 g di ciliegie; nel secondo caso può diventare 20 g di parmigiano e 80 g di ciliegie.

In mezzo si collocano tutte le tipologie intermedie.

Questo discorso può essere particolarmente interessante per gli atleti, ma la sua valutazione può rendersi necessaria anche in altri casi. Vediamo in quale modo.

Se dopo un pasto, a distanza di 4/5 ore, una persona sente fame ma è attiva e dinamica, significa che con il pasto precedente ha raggiunto livelli troppo bassi d'insulina.

Se, invece, oltre che affamata, è assennata, significa che il pasto ha stimolato in modo eccessivo la produzione d'insulina.

In entrambi i casi vanno apportate delle modifiche. Come?

In un pasto analogo o tendenzialmente analogo basterà aumentare l'apporto di carboidrati nel primo caso, mentre nel secondo si dovranno ridurre.

Pertanto risulta evidente che la Zona non è uguale per tutti perché è un metodo alimentare molto personalizzato.

Ma i suoi confini sono uguali per tutti ed è proprio dentro questa zona che si deve trovare la propria "messa a punto" migliore.

Si capisce allora come sia inutile o addirittura controproducente usare la Zona in modo superficiale e credere che basti seguire pedissequamente o sommariamente i menù o le giornate dei librie dell'amica per raggiungere il proprio obiettivo di peso o di salute che sia.

In questo modo, forse, si può arrivare a mangiare un po' meglio perché ci si avvicina alla Zona, ma si perdono le preziose potenzialità di un metodo che

Per saperne di più

IL KILLER SEGRETO

può darci molto di più.

**“Se cammina,
è proteina;
se nel terreno è nato,
sta pur certo: è un carboidrato!”**

Per la Zona il benessere non coincide con l'assenza di malattia, ma con l'assenza di infiammazione. Non quella che comunemente si intende, ma quella di cui ho parlato tempo fa (Il killer segreto). E' l'infiammazione silente quella che può portare un organismo a vivere peggio, a vivere meno a lungo, a concludere alcune patologie ecc. In una parola a compromettere il suo benessere.

Il test della proteina C reattiva che comunemente si usa non è il miglior marker per stabilire l'entità dell'infiammazione perché non è specifico. Esiste un altro modo più potente e prognostico per farlo, utilizzando i tre test:

il livello di insulina a digiuno
il rapporto tra trigliceridi e colesterolo HDL (TG/
HDL)
il rapporto tra acido arachidonico e acido eicosapentaenoico (AA/EPA).
Per la Zona i valori che definiscono uno stato infiammatorio controllato e quindi il benessere sono:

livello insulina: buono 10 - ideale 5
TG/HDL: buono 2 - ideale 1 o inferiore a 1
AA/EPA: buono 3 - ideale 1,5
Non basta che uno dei valori vada bene. Tutti e tre devono essere concordi. I primi due sono verificabili attraverso comuni esami del sangue che danno sia il valore dell'insulina, sia quello dei trigliceridi, sia quello dell'HDL.

L'ultimo, invece, riguarda un'indagine inconsueta che serve a valutare la proporzione tra gli Omega 6 e gli Omega 3 presenti nell'organismo. Si effettua in centri specializzati.

L'importanza di queste determinazioni non è tra-

scurabile, come si può immaginare, perché esprimono non solo il benessere inteso come assenza di malattia o come qualsiasi altra definizione generica e pertanto indefinita e sfuggibile, ma stabiliscono chiaramente qual è lo stato di salute di una persona nel tempo.

E non solo.

Ci danno soprattutto la possibilità di capire se abbiamo bisogno di invertire un'eventuale tendenza sfavorevole che, se non corretta, può portare a concludere certe patologie come il diabete, le cardiopatie, l'obesità ecc.