

12 consigli per attivare il metabolismo

Il metabolismo si associa spesso alle diete dimagranti ma che cos'è esattamente? Il metabolismo è **l'insieme delle reazioni biochimiche da cui l'organismo ricava l'energia necessaria**. Il metabolismo è attivato dal sistema ormonale: tutto dipende quindi dagli ormoni, le molecole che come dei messaggeri trasmettono le informazioni necessarie alle cellule per il loro funzionamento. Con le giuste scelte alimentari, e non solo, si può fare in modo che il sistema ormonale e quindi il metabolismo lavori in modo corretto.



Variare l'alimentazione è il consiglio più importante per mantenere il proprio metabolismo attivo. Per una buona salute, il corpo umano necessita di **più di 40 nutrienti** provenienti non solo da una gran varietà di alimenti, ma anche dalle loro diverse combinazioni.



Distribuire in modo equilibrato le proteine nel corso della giornata, per esempio a colazione provate: fiocchi d'avena con una bevanda vegetale di soia o un frullato di latte vaccino, banana e cacao. Il pranzo è il momento giusto per consumare le proteine del pesce assieme ai grassi dell'olio evo e ai carboidrati dei cereali integrali. A cena, invece, moderate le porzioni e prediligete le proteine di origine vegetale, come quelle presenti nei legumi, accanto a cereali in chicchi facilmente digeribili (come miglio, amaranto, quinoa, bulgur, couscos, riso basmati) e verdure fresche. La regola generale è **scegliere l'alimento giusto all'orario giusto**.



Ricordare di concedersi degli spuntini durante la giornata a base di frutta fresca, noci, mandorle o semi oleosi per ricaricare il corpo delle energie necessarie.



Abituarsi a consumare regolarmente tè verde preferendo le foglie sfuse perché conservano tutte le proprietà benefiche, tra cui la notevole quantità di catechine, flavonoidi con **potenti effetti antiossidanti**.



Moderare il consumo del caffè e preferire quello 100% arabica perché è naturalmente a basso contenuto di caffeina rispetto alle miscele e alla qualità robusta. 1-2 tazzine al giorno di un buon caffè arabica espresso, bevute una al mattino e una nel primo pomeriggio, senza aggiunta di latte e zucchero, aiuta ad affrontare con più energia (fisica e psicologica) la giornata e **migliora le nostre prestazioni sia a livello organico che mentale**.



Non esagerare con latticini e prodotti derivati dal latte ricordandosi che sono un secondo piatto. Infatti, a volte si sceglie del formaggio spalmabile sul pane come snack spezza fame. Vale sempre la regola della varietà: quindi si può scegliere a rotazione di mangiare i latticini come alternativa ad altri alimenti proteici di origine animale. Se si è golosi è meglio scegliere **latticini di capra** perché più ricchi di acidi grassi omega-3.



Come condimento prediligere l'olio extra vergine d'oliva a crudo, possibilmente **biologico**, perché fornisce la giusta dose quotidiana di grassi "sani".



Dormire la giusta quantità di ore, circa 8 a notte, il tempo necessario per raggiungere lo stadio di sonno profondo durante cui l'organismo si rigenera in tutte le sue componenti.



Cercare di cenare almeno 2 ore prima di andare a dormire e mantenersi il più possibile leggeri. Vale più che mai il detto: "colazione da re, pranzo da principe e cena da povero". Così si permette all'organismo di svolgere le sue funzioni digestive e metaboliche in modo corretto.



Masticare a lungo perché la prima digestione avviene in bocca. Ingurgitare gli alimenti troppo velocemente comporta un lavoro più lungo da parte dell'intestino. Non bisogna poi dimenticare che masticando più a lungo si ha **più tempo per assaporare il gusto dei cibi**.



Evitare cotture ad alte temperature perché può provocare la degradazione degli aminoacidi essenziali. I metodi di cottura migliori sono la bollitura, la cottura al vapore, la marinatura e la cottura in forno intorno ai 140°C.



Evitare prodotti con additivi e conservanti perché non vengono metabolizzati come alimenti, ma come "sostanze chimiche" e quindi possono ostacolare il normale lavoro metabolico delle cellule epatiche (del fegato): il nostro **"supervisore gastronomico"**.