



# RUBRICA DEL WEEKEND

# L'ABBUFFATA DOPO LE FATICHE

## FOCUS NUTRIZIONE - EPISODIO 7

L'informazione di DeltaScience

🕒 9' di lettura



Foto di engin akyurt  
da Unsplash

Ultime pubblicazioni:

*Relazioni e felicità in  
una società liquida*

*La strepitosa invenzione  
della scrittura*

*Le tre parole magiche  
dell'alimentazione*



Vuoi sostenere il  
nostro progetto con  
una donazione  
volontaria?


Scansiona questo  
QR code e scegli  
l'importo. Grazie! ❤️

SALUTE E BENESSERE

## L'ABBUFFATA DOPO LE FATICHE

A cura di Nicola Genuin

Negli ultimi tempi va molto di moda la parola "sgarro" per indicare il pasto libero settimanale che normalmente si concede chi segue una dieta ferrea: un momento di libertà per concedersi qualche piacere e qualche caloria, e soddisfare il meccanismo della ricompensa. Ci sono però degli accorgimenti che possono rendere più proficuo anche questo momento...

Ne parliamo anche su  YouTube

**LEGGI SUL SITO**





Ben ritrovati al nostro consueto appuntamento con la nutrizione! In questo mese di luglio, slittiamo avanti di una settimana, ma poco importa: entriamo subito nel vivo!

Nelle scorse due puntate abbiamo parlato di dieta sana varia ed equilibrata, ovvero di come gestire - in modo molto generico - l'alimentazione in base a queste tre parole. Abbiamo fatto anche una breve carrellata di consigli utili prendendo in considerazione i vari macronutrienti, che tutti conosciamo con i nomi di carboidrati, proteine e grassi. In realtà, so per certo che non tutti conoscono la vera differenza tra questi macronutrienti e, soprattutto, in pochi sanno in quali alimenti andare a cercarli.

### **La pasta non è solo carboidrati**

Una credenza molto diffusa è quella di pensare che un alimento contenga solo una tipologia di macronutrienti, o meglio, spesso si tende a prendere la parte per il tutto, finendo per considerare un alimento come una fonte di un solo macronutriente, piuttosto che un qualcosa che contiene tutti i macronutrienti ma in quote variabili. La realtà dei fatti è proprio questa: in ogni alimento possiamo trovare diverse quote, o anche tracce di tutti i macronutrienti. Sono pochissimi gli alimenti che contengono un solo macronutriente e tutti gli altri solo in tracce. Un esempio può essere quello dello zucchero, composto pressoché esclusivamente di carboidrati (stiamo parlando del saccarosio, o zucchero da cucina).

Anche se pensiamo alle proteine in polvere, quelle che si pensa consumino solo gli sportivi fissati ma che in realtà possono essere un'ottima scelta per chi ha bisogno di integrare le proteine nella propria dieta, avremo un prodotto con una prevalenza assoluta di proteine tra i macronutrienti. Saranno presenti però anche piccole quantità anche carboidrati e grassi, che sono molto difficili da eliminare nella loro totalità dalla fonte primaria da cui si estraggono le proteine in polvere - latte, soia o altro - o che sono comunque un'aggiunta voluta dovuta all'aromatizzazione del prodotto, che serve renderlo più gustoso e appetibile. Non lo so chi di voi abbia avuto l'occasione di provare le proteine in polvere al gusto naturale, ma vi assicuro che non sono davvero niente di speciale.

### **Smontiamo i macronutrienti**

Entriamo nel dettaglio cerchiamo di capire un po' meglio quali sono e, soprattutto, cosa sono i macronutrienti. Da dove partiamo? Iniziamo con i carboidrati.

Chi sa qualcosa di chimica, può già arrivare a capire di cosa sono composti: a differenza di proteine e grassi questi macronutrienti con il loro nome ci spiegano già quale sia la loro struttura chimica. Tutti i carboidrati infatti presentano molecole che raggruppano atomi di carbonio (C), idrogeno (H) e ossigeno (O), disposti in vari modi a formare tutte le tipologie di carboidrati semplici e complessi e conosciamo.

Il più comune in natura e forse anche il più conosciuto persino ai profani della materia, è il glucosio. Rappresenta la fonte energetica per eccellenza per l'uomo, per gli animali e per le piante, e la sua formula chimica viene spesso citata nei libri di testo scolastici e ricordata a vita dagli studenti: C<sub>6</sub>H<sub>12</sub>O<sub>6</sub>.

### **Carboidrati o zuccheri?**

Il glucosio è dunque un carboidrato, e più specificamente uno zucchero. Ecco quindi che quando parliamo di carboidrati o zuccheri, tanto demonizzati nell'opinione pubblica ai tempi della dieta fai da te, dobbiamo sempre ricordare che in fin dei conti ciò che introduciamo nell'organismo è sempre la stessa cosa: sono sempre atomi di carbonio, idrogeno e ossigeno combinati in diversi modi che vengono sfruttati per darci energia per le attività di tutti i giorni.

Se andiamo a controllare la glicemia, le differenze si notano senz'altro, ma se guardiamo solo il risultato finale sia i carboidrati semplici che quelli complessi verranno sempre trasformati in glucosio a scopi energetici.

### **I carboidrati fanno ingrassare?**

Direi di no, a meno di contorte considerazioni specifiche. Per chi dice che i carboidrati fanno ingrassare, un'altra regola importante della nutrizione dice che una volta immessi nel corpo e non consumati entro 24-48 ore al massimo, vengono depositati sotto forma di grassi come scorta energetica. È il carboidrato inutilizzato che fa ingrassare!

### **Vado a correre perché stasera devo uscire a cena**

Attenzione: stiamo per smontare il mito dell'attività fisica prima dell'abbuffata (o dell'abbuffata di ricompensa dopo l'attività fisica)!

“

*I carboidrati  
fanno  
ingrassare?*



“

perché non  
sfruttare  
solamente la  
fonte più  
energetica, se  
tanto poi tutto  
diventa  
grasso?

Prossima puntata nella terza  
settimana di agosto!  
#staytuned

Ipotizziamo che io sia stato in deficit calorico durante tutta la settimana, ovvero che abbia mangiato qualche caloria in meno rispetto al mio fabbisogno, allo scopo di perdere peso (o dimagrire, che non è la stessa cosa!).

Nel weekend, dopo una settimana di lavoro in ufficio, decido di andare a fare una bella gita in montagna: niente di meglio di un po' di movimento per consumare ancora qualche caloria extra, e potermi concedere una bella mangiata! Così, dopo un giorno interno di trekking, alla sera mi rintano in un bel locale all you can eat e ci do dentro come se non ci fosse un domani. Caspita, con tutto quello che ho consumato! Arriva il lunedì, e si ritorna al lavoro, per altri 5 giorni di poltrona e deficit calorico.

#### **Riesco a dimagrire?**

Ebbene, ammesso che riesca a perdere peso con questo tran tran, non lo farò certo nel migliore dei modi, e probabilmente perderò più massa magra che grassa. Non solo, la mia massa grassa potrebbe addirittura rimanere invariata o aumentare! Questo perché le due pizze e il cono gelato da 1 kg che mi sono sbafato domenica sera - consideriamo per un momento soltanto i carboidrati - sono rimasti nel mio corpo per un paio di giorni come glicogeno - la forma in cui il glucosio viene temporaneamente immagazzinato - in attesa che mi mettessi in moto per consumarlo.

Passato questo lasso di tempo, visto che in natura *"nulla si crea, nulla si distrugge, ma tutto si trasforma"* (è la legge di Lavoisier, fondamentale nel mondo della fisica e della chimica), il glicogeno cambia forma e viene immagazzinato sotto forma di grasso, come riserva energetica. Non è un caso, infatti, che anche i grassi abbiano la stessa composizione chimica: carbonio, idrogeno e ossigeno, soltanto disposti in modo diverso rispetto ai carboidrati, e con una netta prevalenza dei primi due elementi.

#### **Ma allora il mio corpo mi odia!**

Ci si potrebbe chiedere perché il corpo metta in atto questo processo, e la risposta è sempre una sola: ci vuole bene e pensa alla nostra sicurezza, l'organismo lavora sempre e solo per la sopravvivenza. L'utilità di immagazzinare i grassi piuttosto che i carboidrati deriva dal loro contenuto energetico nettamente maggiore:

9 kcal/grammo anziché 4 kcal/grammo.

A questo punto potrebbero nascere alcune considerazioni - niente affatto nuove - che ci porterebbero nella direzione delle diete chetogeniche, ad alto apporto di grassi e pressoché nullo apporto di carboidrati. Giustamente qualcuno dice: "perché non sfruttare solamente la fonte più energetica, se tanto poi tutto diventa grasso?". Domanda lecita, che apre la strada a numerose e variegiate risposte, che voglio sbrigativamente riassumere così: bisogna contestualizzare e cercare in maniera graduale il preciso equilibrio che caratterizza ciascuno di noi. Sia in base alle caratteristiche fisiologiche, che allo stile di vita che ognuno conduce.

#### **Un circolo vizioso**

Torniamo invece al discorso dell'abbuffata domenicale. Dopo aver accumulato durante la settimana un certo deficit calorico, non mi sono certo presentato al trekking della domenica nel pieno delle forze. Faticavo già dopo poco tempo, ed è stato più un supplizio che una bella giornata all'aria aperta. La stanchezza serale, unita all'abbuffata, mi ha fatto crollare sul letto appena rientrato a casa, con la digestione appena a metà e la glicemia che usciva dalle orecchie.

Lunedì mattina ero ancora pieno come un uovo, e ho saltato la colazione, per poi cercare di tamponare a suon di caffè un fastidioso senso di sonnolenza che mi ha accompagnato per tutta la giornata. Come se non bastasse, la caffeina mi ha anche fatto dormire male, e martedì ero conciato peggio ancora.

Questi sono tutti stimoli stressori che portano il corpo ad attuare misure di emergenza più marcate, tra cui spicca un maggiore accumulo di grassi; processo che in ogni caso si sarebbe avviato di lì a poco per trovare una migliore sistemazione al glicogeno inutilizzato.

#### **Esco a cena perché devo andare a correre** 💡

Idea: se la prossima settimana mangiassi la pizza e il gelato sabato sera, prima della giornata di trekking? O anche al venerdì sera, se non so trattenermi, temo di esagerare e poi di svegliarmi l'indomani ancora sferiforme. Così arriverò al trekking domenicale con più forze, farò lavorare la muscolatura con una scorta considerevole di energie, che in parte verranno impiegate anche per favorire un migliore recupero nelle ore successive.





Alla sera, invece che vanificare la settimana, cenerò in modo sano e bilanciato, quel tanto che serve a riempire lo stomaco, recuperare al meglio e dormire bene. Lunedì mattina ci sarà magari un po' di stanchezza per la camminata, quella non ma la toglie nessuno, ma quanto più benessere? Provare per credere! (Mi metto a disposizione per seguirvi con qualche consiglio ad hoc, se volete tentare).

Potrei quasi sbilanciarmi e dire che sia proprio questa gestione di introito e dispendio calorico uno dei segreti che permette alle persone con uno stile di vita attivo, seppur con una alimentazione non ottimale, di rimanere in forma. Con quest'ultima parola intendo indicare una condizione caratterizzata da poca massa grassa, peso nella norma e ottimi livelli di energia. La tonicità muscolare vien da sé, anche se entrano in gioco alcune considerazioni sul terzo e ultimo macronutriente: le proteine.

### **La proteina... energetica**

Al contrario di quanto spesso si pensi, anche le proteine possono essere utilizzate a scopo energetico. Più specificamente, a venire impiegati in questo modo sono gli aminoacidi, ovvero i piccoli mattoncini elementari che compongono le proteine.

A livello di struttura molecolare, le proteine differiscono da carboidrati e grassi per la presenza di un quarto elemento fondamentale che è l'azoto. Alcuni aminoacidi in particolare contengono anche zolfo, fosforo, e metalli come ferro, zinco, rame ecc.. Non è un caso che il trasporto di nutrienti nel sangue sia veicolato proprio da particolari proteine: una su tutte è l'emoglobina, che grazie al suo contenuto di ferro lega l'ossigeno e lo trasporta ai tessuti.

Anche le proteine, come dicevamo, possono essere utilizzate a scopo energetico, ma sappiamo tutti piuttosto bene che sono proprio loro a costituire la nostra muscolatura. E gli aminoacidi che, in particolari circostanze, sono prelevati a scopo energetico, provengono proprio da lì (se non direttamente dal cibo). Ne consegue inevitabilmente un danno alla muscolatura, che in certe misure è fisiologico e benefico, nel senso che per adattamento porta il corpo a rinforzarsi e prepararsi a nuovi stimoli simili. Questo però si basa su condizioni favorevoli, gestibili soprattutto dal punto di vista della nutrizione: la muscolatura si ripara e si rinforza se ha le materie prime, ovvero altre proteine pronte all'uso, e una adeguata scorta energetica di carboidrati e/o grassi.

### **Meglio evitare le attività in condizioni precarie**

Ecco un altro buon motivo per non svolgere attività fisica (se non molto blanda o secondo protocolli strettamente controllati) in condizioni di digiuno o deficit calorico: il corpo va a trarre energia anche dalla muscolatura, privandola di preziose fibre che dovrebbero altrimenti sviluppare forza! Se invece il mio trekking domenicale avviene con buone scorte energetiche, il corpo penserà soltanto a far lavorare al meglio la mia muscolatura, il recupero sarà migliore e a lungo andare il mio fisico sarà più forte e tonico.

Con questo, chiudiamo la puntata odierna di Focus Nutrizione, e vi diamo appuntamento al mese di agosto, per parlare di... sole? Non certo, ma quantomeno probabile.

Possiamo approfondire questi argomenti sul canale telegram dedicato: clicca [QUI](#)

“

*in condizioni di digiuno o deficit calorico il corpo va a trarre energia anche dalla muscolatura, privandola di preziose fibre che dovrebbero altrimenti sviluppare forza*