

Dieta aminoacidica: una vera terapia contro il grasso

Finita la stagione delle diete facili, approssimative, quasi sempre inutili, è ora di fare un discorso serio sull'obesità. È una patologia grave, va riconosciuta come tale e curata fino alla guarigione. Serve un regime alimentare responsabile, da seguire nel lungo periodo. Un cambio di vita, insomma, ma più facile di quello che si crede

di Maria Cassano

Nel corso dell'ultimo decennio l'interesse per migliorare l'aspetto fisico e per il mantenimento della salute fisica è aumentato considerevolmente, muovendo interessi economici crescenti. L'incremento della domanda porta con sé l'incremento dell'offerta, coinvolgendo anche il mondo scientifico. Sempre più centri di ricerca internazionali e case farmaceutiche investono denaro ed energie per conquistare o consolidare una fetta del mercato della bellezza. Questo spiega i recenti progressi delle tecniche, dei metodi e dei prodotti che rallentano l'invecchiamento e migliorano l'aspetto fisico. Oggi si può essere più belli e più giovani, basta pagare. Ma siccome si rischia di spendere male i propri soldi, affidandosi a persone e strutture non idonee ad ottenere un buon risultato, è necessario che aumenti anche la cultura, la conoscenza, la capacità di distinguere ciò che si acquista: la quali-

Ci sono un'infinità di diete, ma quelle che ormai si stanno imponendo per la sicurezza e la bontà dei risultati sono le diete ad personam in cui il medico prescrive un regime alimentare basato sul metabolismo e lo stile di vita del paziente, seguendolo assiduamente e modificandolo a seconda della risposta dell'organismo. Nella foto a lato e in quella qui sotto due simboli della dieta, proteine e zuccheri, che nell'immaginario collettivo sono ai due estremi: la carne amica del dimagrimento e zuccheri e carboidrati nemici da evitare in modo drastico. Grosso modo corrisponde al vero, ma una dieta scientifica deve dosare le sostanze necessarie all'equilibrio dell'organismo in modo da fornirgli tutto quello che gli occorre e nelle giuste dosi.



tà dei prodotti di bellezza, le tecniche, la competenza degli operatori. Basta pagare sì, ma bisogna anche sapere a quali mani ci si affida.

Vi è ormai la consapevolezza che alla base di qualunque intervento per migliorare il proprio aspetto deve esserci una scelta oculata. A cominciare dalle diete. Acquistare a caso, lasciarsi lusingare da una pubblicità disinvoltata (integratori, prodotti per spegnere la fame, pomate snellenti, ecc.) va soprattutto a vantaggio del mercato farmaceutico.

L'OBESITÀ HA UN'UNITÀ DI MISURA: LA CIRCONFERENZA DELLA VITA

Si è finalmente capito che la bellezza è tutt'uno con la salute: essere brutti, grassi, affaticati, apparire più vecchi sono segnali di un cattiva salute e vanno curati come si cura una malattia, con impegno, serietà, competenza.

Alimentazione scorretta, mancanza di esercizio fisico e stress influiscono negativamente sulla salute di milioni di persone. Tali condizioni determinano l'insorgenza di patologie croniche come obesità (seconda causa di morte mondiale dopo il fumo), diabete, osteoporosi, ipertensione, fino ai disturbi da alimentazione incontrollata, che sempre più spesso stanno diventando causa di disabilità e mortalità prematura. Fra queste patologie, l'obesità è in rapida espansione in tutte le fasce di età e in tutti i paesi del mondo (è stata definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità nel Febbraio 2001 un'epidemia esplosiva). In Italia la prevalenza dell'obesità nella popolazione adulta si aggira attorno al 10%, nulla in confronto alle percentuali presentate dal Regno Unito (22%) e dall'America (30% già in età adolescenziale), ma la situazione diventa più preoccupante se si considera l'età media di insorgenza, che è sempre più precoce, e non solo nel mondo industrializzato, ma anche nei paesi in via di sviluppo, fino ad essere stata individuata dal mondo scientifico come la "malattia del terzo millennio".

Una particolare attenzione va rivolta alla circonferenza della vita, come indice del tessuto adiposo profondo. Si stima che valori della circonferenza vita pari o superiori a 88 cm per le donne e 102 cm per gli uomini siano fortemente associati ad un aumento del rischio di numerose malattie. Quest'associazione è spiegata dal fatto che la circonferenza vita rappresenta un valido indice della distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale, ed è quindi in grado di fornire utili indicazioni sulla topografia del grasso corporeo.

L'obesità addominale si è chiaramente dimostrata più pericolosa, tanto da essere considerata uno dei più importanti fattori di rischio di morbilità e mortalità per malattie cardiovascolari, nonché uno dei principali fattori di rischio per il diabete di tipo II.

Vale la pena di ricordare la semplicissima tabella che indica il coefficiente di rischio in base al girovita, secondo le indicazioni dell'International Diabetes Federation.

Girovita (cm)	Uomo	Donna
Normale	< 94 cm	< 80 cm
Rischio elevato	94-102 cm	80-88 cm
Rischio molto elevato	> 102 cm	> 88 cm

Ognuno di noi può con un comune metro a nastro da sarta, non elastico, misurare il proprio girovita (l'addome deve essere nudo). Il punto vita è la parte più stretta dell'addome, quella appena sopra le creste iliache. Nel fare questa semplice operazione bisogna avere cura di:

- Posizionarsi davanti ad uno specchio (per verificare la corretta misurazione);
- Tenere il metro a livello della vita, parallelo al pavimento;

Si stima che valori della circonferenza vita pari o superiori a 88 cm per le donne e 102 cm per gli uomini siano fortemente associati a un aumento del rischio di numerose malattie.



- Se la vita non è ben evidente, prendere come punto di riferimento l'ombelico.

**PERDERE LA MASSA GRASSA
MA NON QUELLA MAGRA**

Se si è sovrappeso e si tiene alla propria salute dimagrire è un imperativo categorico. Bisogna pensare alla dieta non come a una soluzione di breve termine ma come a un'indispensabile regola di vita. Il primo passo è la scelta della dieta. La migliore, apparentemente, è quella che fa mangiare meno, ma i lavori scientifici effettuati con diete a basse calorie ne hanno decretato il fallimento quasi totale. Con tali diete, infatti, solo i pazienti che hanno meno di 10 chilogrammi da perdere hanno qualche speranza di successo. Tuttavia, anche in questi casi una dieta ipocalorica, per quanto ben equilibrata, rimane la più dura da fare perché non toglie la fame. Paradossalmente si potrebbe optare per un digiuno assoluto con la sola assunzione d'acqua a volontà. Questo tipo di dieta porta in breve tempo ad una perdita di massa magra, che è la parte metabolicamente più attiva dell'organismo, superiore alla per-

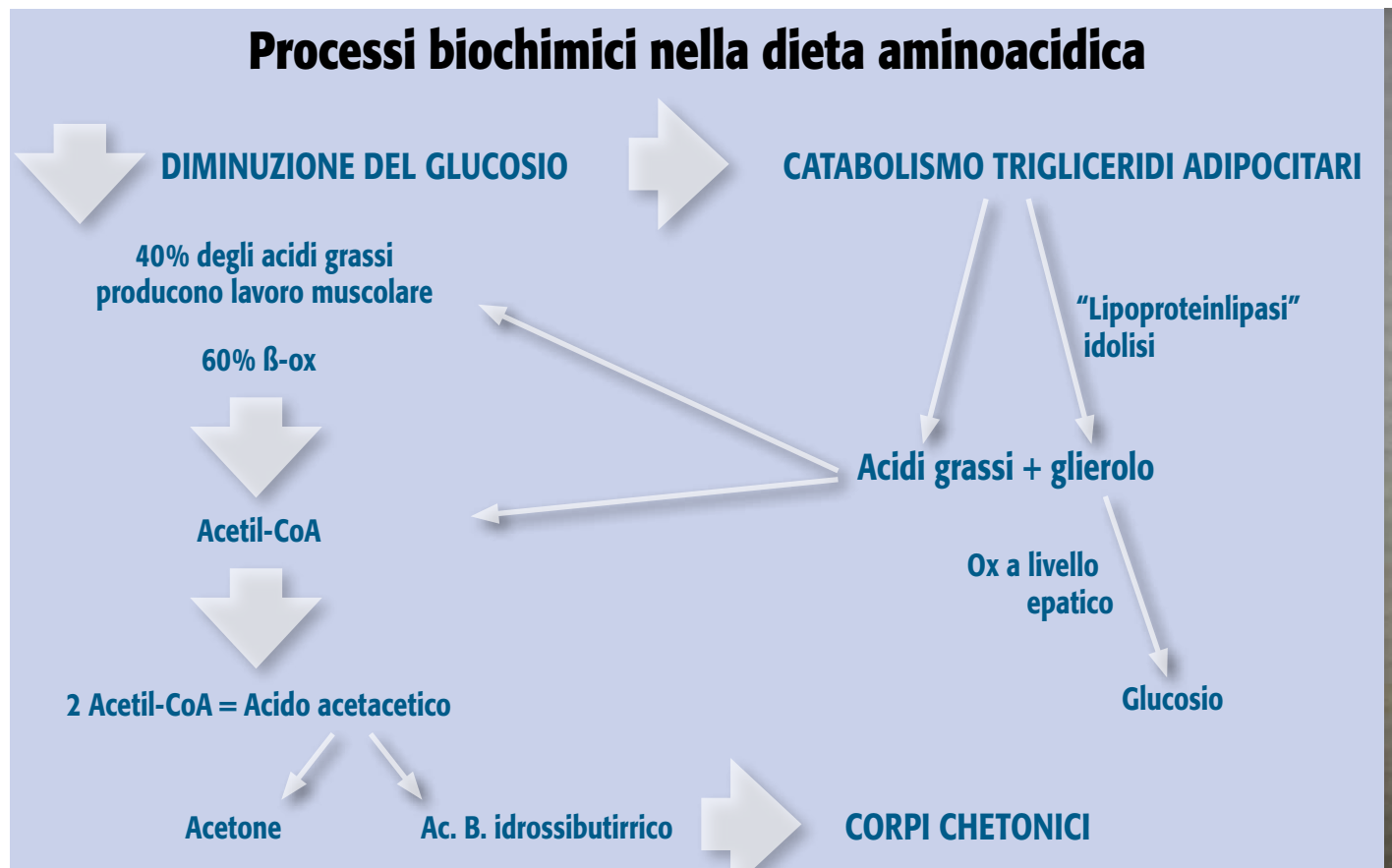
dita di massa grassa che si vuole eliminare. Dopo 10 giorni di digiuno, il paziente si ritrova infatti con circa due chili di tessuto muscolare in meno. La bilancia lo premia, ma il risultato ottenuto non è raccomandabile. E sospesa la dieta tornerà rapidamente al punto di partenza: grasso come prima ma con una certa quantità di massa magra in meno. Per tali ragioni, già in passato, si è cominciata a studiare la possibilità di trovare una dieta che consentisse di dimagrire e nello stesso tempo minimizzasse la perdita di massa magra.

Il primo ad arrivare a quest'obiettivo è stato il prof. Blackburn, medico americano che somministrando ai propri pazienti a digiuno una certa quantità di aminoacidi privi di carboidrati, ha inventato quella che verrà in seguito chiamata dieta aminoacidica o iperproteica.

È certamente utile il trattamento aminoacidico in quanto limitato nel tempo e ripetibile in base al peso da perdere. Il paziente può interrompere con pause di riflessione, periodo durante il quale il nutrizionista interviene con un piano equilibrato e di educazione alimentare e di stile di vita al fine di non perdere i risultati ottenuti.

Nella dieta aminoacidica si ha, come nel digiuno, la diminuzione del glucosio nel sangue e di conseguenza un'attivazione forzata del consumo dei grassi presenti nelle cellule adi-

Nel grafico qui sotto viene rappresentato quello che succede a livello biochimico (seguendo le frecce). Grazie all'assenza di zuccheri nella dieta proteica, gli accumuli di grasso (trigliceridi) all'interno delle cellule adipose (adipociti) vengono scissi per mezzo di un enzima (lipoproteinelipasi) in acidi grassi e glicerolo. Il 40% degli acidi grassi verrà utilizzato per ricavare energia utile al lavoro muscolare, mentre il restante 60% degli acidi grassi, attraverso processi biochimici (che portano alla produzione intermedia di due molecole di acetil-CoA), verranno trasformati in corpi chetonici. Il glicerolo, indicato sul lato destro, attraverso un processo biochimico (definito ox=ossidazione) verrà invece utilizzato a livello epatico per produrre glucosio, utile a ricavare le energie necessarie per l'organismo.



pose e la produzione di corpi chetonici, generando nell'organismo uno stato di chetosi. Anche le proteine degradano a livello epatico in corpi chetonici per un processo di chetosi.

LA DIETA AMINOACIDICA: FUNZIONAMENTO E RISULTATI

Il principio base di questa dieta è proprio l'instaurarsi nell'organismo dello stato di chetosi. Questo stato si crea quando l'organismo è a digiuno da molti giorni e quindi non avendo risorse di glucosio e per sopperire a tale mancanza attiva la lipolisi (degradazione del grasso) che se da un lato produce energia dall'altro genera corpi chetonici come prodotto di scarto, responsabili appunto dello stato di chetosi, che ha anche un'azione anoressizzante. I corpi chetonici, infatti, stimolano il centro della sazietà, situato nell'ipotalamo, inducendo un effetto fisiologico antifame, con inibizione della sensazione di fame a partire dal terzo giorno dall'inizio della dieta.

Apriamo una parentesi: c'è una differenza sostanziale tra la dieta aminoacidica e il digiuno. Mentre durante il digiuno vero e proprio l'organismo degrada oltre i grassi anche la massa magra, con l'assunzione di aminoacidi questo non accade. Durante la dieta aminoacidica l'organismo va in chetosi per l'assenza di glucosio, ma nello stesso tempo preserva la massa magra mentre demolisce la massa grassa. Come si vede, la formazione dei corpi chetonici nel digiuno proteico riveste numerosi vantaggi. Eccoli in sintesi:

- Forniscono il 25% dell'energia che richiede l'organismo nel corso del digiuno proteico;
- Facilitano l'utilizzazione degli acidi grassi liberi da parte del cervello che trasforma la sua fonte energetica utilizzan-

do per l'80% del suo metabolismo i corpi chetonici;

- I corpi chetonici circolano liberamente nell'organismo fornendo energia.

Da ciò si può concludere che la dieta proteica permette di utilizzare appieno l'energia del tessuto adiposo, riducendolo, senza intaccare la massa magra.

L'apporto quasi esclusivo di proteine (1,2 grammi per chilo nella donna e 1,5 g/kg nell'uomo), che rappresenta un apporto calorico basso, obbliga l'organismo a pescare nelle proprie riserve. Me-

tà del fabbisogno proteico sarà fornito da alimenti proteici a basso tenore di grassi, mentre l'altra metà del fabbisogno proteico sarà soddisfatta interamente da aminoacidi ad alto valore biologico (siero-proteine del latte, con aggiunta di arginina, citrullina, ornitina, taurina, vitamina B5).

L'assunzione di aminoacidi essenziali aumenta la produzione del GH (ormone della crescita), che a livello del tessuto adiposo agisce inibendo la sintesi di nuovo grasso. Quindi se da un lato si degrada il tessuto adiposo, dall'altro si inibisce la formazione di nuovo grasso.

Estremamente importante in questa fase della dieta è l'integrazione: bisogna fornire all'organismo in dosi controllate sali minerali, complessi multivi-

L'apporto quasi esclusivo di proteine (1,2 grammi per chilo nella donna e 1,5 g/kg nell'uomo), che rappresenta un apporto calorico basso, obbliga l'organismo a pescare nelle proprie riserve.



La dieta aminoacidica in tre domande

Questa dieta è sbilanciata?

Il piano alimentare aminoacidico non è una dieta. È un "trattamento alimentare" volto alla riduzione del peso corporeo e delle masse adipose sottocutanee e viscerali. È sì sbilanciata, necessariamente, perché solo in questo modo si ha un consumo localizzato e specifico del tessuto adiposo mediante chetogenesi.

Ci sono delle controindicazioni?

Sì. È assolutamente vietata in gravidanza, allattamento, insufficienza renale/epatica e diabete di tipo 1. Ci sono poi controindicazioni relative in pazienti con Diabete di tipo 2 e con disturbi psichiatrici. Il trattamento aminoacidico richiede comunque un'attenta analisi da parte di un esperto che solo dopo aver valutato i parametri ematochimici stabilisce se il paziente può seguire un piano aminoacidico.

Interrompendo la dieta aminoacidica si riprende peso?

Dipende in parte dal nutrizionista che istruisce il paziente e in parte da quanto il paziente stesso è disposto a modificare il suo stile di vita. Il paziente viene rieducato verso un corretto comportamento alimentare e di stile di vita affinché i risultati ottenuti non vengano persi nel tempo e diventino una nuova condizione di esistenza stabile. Ecco perché diventa così importante evitare il "fai da te", che potrebbe dare qualche risultato effimero a fronte di gravi rischi causati dallo squilibrio metabolico.

taminici e fibre alcalinizzanti per contrastare l'acidosi corporea (a questo argomento abbiamo dedicato un articolo in un numero precedente della nostra rivista).

SALI, FIBRE E VITAMINE DEVONO SOSTITUIRE GLI ZUCCHERI

Con la soppressione quasi totale degli zuccheri, sostituiti da verdure permesse - quali asparagi, spinaci, cetrioli, fagiolini, melanzane, insalata, broccoli, zucchine, porri, insalata belga - si ottiene un rapido calo dell'insulina che impedirà la messa in riserva di grassi e produrrà uno scioglimento degli



La bilancia è l'ossessione di chi si mette a dieta, ma è sbagliato considerare la perdita di peso come unico indice del successo di un regime alimentare. Si può conservare lo stesso peso, o addirittura aumentarlo, migliorando il proprio aspetto e le forme del corpo, se la dieta decisa dal medico ha come risultato una riduzione della massa grassa e un aumento di quella magra. È questo il risultato da perseguire.

stessi per lipolisi.

Questa dieta ha dunque numerosi vantaggi, se seguita con scrupolo e la costante supervisione di un medico. Eccoli, in sintesi:

- Rapidità della perdita di peso il che motiverà il paziente a proseguire nel dimagrimento;
- Perdita della sensazione di fame: si verifica a partire dal terzo giorno per la produzione di corpi chetonici considerati anoressizzanti fisiologici;
- Protezione della massa muscolare: grazie all'apporto ottimale di aminoacidi, la perdita interessa esclusivamente la massa grassa;
- Tolleranza: grazie alla proprietà dei corpi chetonici e all'apporto di proteine, il paziente conserva il suo tono ed il suo dinamismo;
- Conforto intestinale: la mancanza di fenomeni di fermentazione sopprime la sensazione sgradevole di gonfiore addominale a tutto vantaggio della silhouette.

In conclusione la dieta iperproteica è sempre efficace, assicura una rapida perdita di peso senza perdita di dinamismo o sensazione di stanchezza, senza perdita di tono muscolare né dell'elasticità dei tessuti, consentendo inoltre una normalizzazione dei disturbi legati all'obesità (ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia, ipertensione arteriosa). ■

È certamente utile il metodo di alimentazione aminoacidico in quanto limitato nel tempo e ripetibile in base al peso da perdere.

