

# I MACRONUTRIENTI: CONOSCERLI MEGLIO PER MANTENERSI IN FORMA

Oggi più che mai, per colpa di queste settimane di sedentarietà e di qualche eccesso di indulgenza in tavola, sentiamo la voglia di ritagliarci del tempo da dedicare al nostro benessere e ad un po' di sano esercizio fisico. Ma se ci addentriamo nei meandri del web alla ricerca di consigli sembra impossibile districarsi nel fitto sottobosco di diete miracolose, che promettono di smuovere mari e monti, senza un dottorato in biochimica.

Grassi, proteine e carboidrati sono tutti macronutrienti essenziali per il nostro corpo, specialmente quando facciamo esercizio fisico e vogliamo migliorare il nostro benessere. Scopriamo assieme perché non possiamo semplicemente toglierli dalla nostra alimentazione ma dobbiamo attenerci ad una dieta che li bilanci tutti nel giusto modo.

## Carboidrati: energia per le nostre cellule

I Carboidrati sono una fondamentale fonte energetica, tanto per il nostro corpo quanto per la nostra personale armata di microorganismi che vive nel nostro intestino. I carboidrati che assumiamo con la nostra alimentazione possono essere subito convertiti in ATP (la batteria molecolare per eccellenza, meglio conosciuta come adenosina trifosfato) o stoccati come glicogeno per un loro successivo utilizzo. Chi ha sperimentato una dieta "low-carb" conosce bene la generale sensazione di fatica e spossatezza causata dalla carenza di questo nutriente. Allo stesso modo, chi ha fatto esercizio fisico in uno stato di digiuno sa quanto risulti più difficile raggiungere le stesse performance senza livelli ottimali di carboidrati a disposizione.



Come accennato in precedenza, i carboidrati possono essere immediatamente convertiti in energia o messi da parte: circa 2000 kcal possono essere stoccati nel fegato e nei muscoli scheletrici e, quando queste riserve sono al massimo della loro capacità, l'energia ottenuta dai carboidrati viene conservata sottoforma di grasso. Tuttavia, è facile esagerare con la quantità di carboidrati nella nostra dieta, specialmente al giorno d'oggi dove panini, toast, pasta, riso, cereali da colazione e pane la fanno da padrona sulle nostre tavole.

Quando eccediamo nel consumo di carboidrati, provenienti in special modo da cibi con alto contenuto di amido, rischiamo di prendere qualche chilo di troppo: se il nostro corpo non è in grado di consumare tutta questa energia, infatti, non può far altro che accumularla da qualche parte (e pancia e fianchi sono di sicuro i suoi posti preferiti!).

### Ricorda:

i carboidrati non sono tutti uguali: non si può basare la propria dieta solo su patate, pane e pasta! Il nostro corpo e il microbiota che lo abita necessitano ogni giorno di fibre provenienti da frutta, verdura, cereali integrali, legumi, noci e semi.

## Come bilanciare i carboidrati

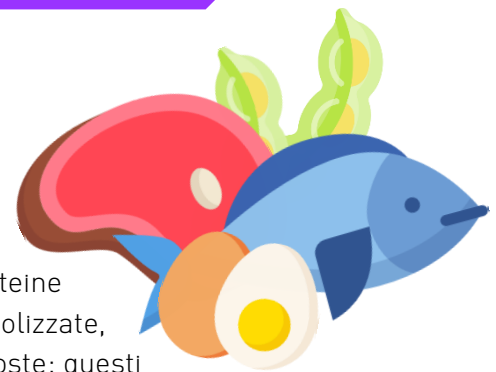
- **Verdure a volontà:** aggiungi verdure ai tuoi piatti ogni volta che puoi. Hai già pronte le uova per una frittata? Perché non aggiungere peperoni, pomodori o spinaci!
- **Sostituisci gli amidi:** per un piatto di "spaghetti" alternativo aiutati con uno spiralizzatore e crea delle sottili strisce di zucchine, sono ottime scottate in acqua bollente e servite con una generosa dose di pesto, noci tritate e una spolverata di formaggio.
- **Diario alimentare:** tieni sotto controllo, giorno dopo giorno, tutti i tuoi pasti. Con un diario alimentare puoi accorgerti subito se la tua dieta ha una carenza o un eccesso di qualche macronutriente. E se hai qualche dubbio, avrai tra le mani un ottimo documento completo e dettagliato da mostrare ad uno specialista.

## Proteine: mattoncini molecolari

Anche se l'organismo può sfruttare tutti e tre i gruppi di macronutrienti per produrre energia al momento del bisogno, le proteine hanno compiti ben più importanti da svolgere. Quando vengono metabolizzate, le proteine vengono degradate nei singoli aminoacidi di cui sono composte: questi aminoacidi giocano un ruolo fondamentale nella costruzione di nuovi tessuti e nel mantenimento di quelli già presenti, specialmente dopo l'esercizio fisico.

Per mantenere il tono muscolare è consigliato assumere attraverso la dieta da un minimo di 0,8g di proteine per kg corporeo fino a raggiungere i 2g per kg quando si vuole invece incrementarne la massa. Spesso molti atleti decidono di aumentare l'assunzione di proteine facendo affidamento a preparati e supplementi appositi, tuttavia, se non si ha un quadro chiaro e completo del proprio regime alimentare, è sempre meglio fare affidamento sul cibo vero e proprio per una dieta ottimale.

Carne, pesce, legumi, quinoa e tofu sono tutti cibi ad alto contenuto proteico, ma non sono certo gli unici! Molti vegetali sono ricchi in proteine, anche se in minor quantità. Alcuni cibi contengono proteine dette "complete", che hanno quindi tutti e 9 gli aminoacidi essenziali per il nostro organismo, mentre altri cibi contengono proteine "incomplete", carenti quindi di alcuni di questi aminoacidi.



### Ricorda:

Una dieta bilanciata non ti permette solo di soddisfare il tuo fabbisogno giornaliero di proteine, ma assicura l'assunzione di fibre e nutrienti di origine vegetale essenziali per il benessere del tuo organismo e del tuo microbiota intestinale.

## Come bilanciare le proteine

- **Proteine complete:** come detto in precedenza, queste proteine contengono tutti e nove i tipi di aminoacidi essenziali necessari per il nostro organismo. Carne, uova e pesce sono cibi che garantiscono un apporto completo di tutti gli aminoacidi di cui hai bisogno.
- **Proteine incomplete:** combinando assieme più alimenti, come un cereale e un vegetale ricco di proteine, puoi bilanciare la carenza di aminoacidi essenziali altrimenti assenti nel singolo ingrediente. Riso e fagioli, per esempio, sono una combinazione diffusa in tutto il mondo.
- **La giusta quantità:** Non tutto il peso di un alimento ricco di proteine rappresenta la quantità di proteine disponibili! Per esempio, per ogni 100g di carne, solo circa 26g ne costituiscono la frazione proteica.

## Grassi: non sono tutti cattivi

Tra tutti i macronutrienti, i grassi hanno il maggior apporto calorico per grammo, e se dosati nel giusto modo giocano un ruolo fondamentale per il nostro benessere e la nostra salute.

Sono troppe le persone che si preoccupano eccessivamente per questo macronutriente, invece così necessario per il nostro organismo, al punto tale da bandirlo completamente dalla propria alimentazione. Questa crociata contro i grassi può riservare spiacevoli insidie: le diete eccessivamente povere in grassi, infatti, sono spesso carenti in micronutrienti fondamentali e al contrario ricche di alimenti eccessivamente processati e zuccheri raffinati... insomma, dalla padella alla brace!

Ci sono tre grandi famiglie di grassi: saturi, monoinsaturi e polinsaturi (di cui fanno parte gli omega 3,6 e 9). I grassi insaturi sono generalmente considerati benefici per il nostro benessere, hanno proprietà antinfiammatorie e ci aiutano a mantenere sotto controllo i livelli di colesterolo nel sangue. I grassi saturi sono stati in parte riabilitati dall'essere il male assoluto, ma il loro consumo deve essere limitato e bilanciato.

Al posto di bandire tutti i grassi nel loro insieme, basta prestare un po' attenzione a quali e quanti ne mettiamo nel nostro piatto. I grassi saturi abbondano in carne rossa e prodotti caseari ma anche in alcuni olii vegetali come l'olio di cocco e di palma, tutti alimenti che vanno perciò assunti con moderazione. Olii vegetali di qualità superiore, come l'olio d'oliva, sono ricchi di grassi monoinsaturi, e pesci come salmone, trota, sardine e aringhe sono un'ottima fonte di grassi polinsaturi.

I grassi che assumiamo con la dieta vanno a supportare, tra le altre cose, anche le nostre funzioni cognitive: il nostro cervello è composto per il 60% da lipidi e ogni nervo nel nostro corpo è circondato da una guaina isolante, la guaina mielinica, costituita anch'essa da lipidi.



## Come bilanciare i grassi

- **Olio di qualità:** un buon olio può fare la differenza, non solo nel gusto di un piatto ma anche nel suo impatto sulla nostra salute. Meglio preferire per la nostra insalata olii di semi o d'oliva naturali e non raffinati
- **Niente grassi trans:** questi grassi sono grassi la cui struttura molecolare è stata modificata chimicamente, diminuendone la stabilità e aumentandone il rischio di formare radicali liberi dannosi per il nostro organismo. Sono spesso presenti in alimenti processati, inclusa la margarina.
- **Il segreto della sazietà:** ai grassi sono associate più kilocalorie di carboidrati e proteine, e questo concorre a stabilizzare il senso di sazietà nel tempo, tenendo a bada il nostro desiderio di prepararci qualche spuntino di troppo.

## La ricetta giusta per il nostro benessere

Carboidrati, proteine e grassi hanno ciascuno il loro ruolo nel mantenimento del nostro benessere fisico e mentale: ci forniscono energia, mantengono in perfetto stato i nostri tessuti, regolano la quantità di glucosio nel sangue, modulano la nostra attenzione e il nostro umore, e molto altro ancora.

È importante, perciò, bilanciare questi macronutrienti nella nostra dieta, non solo per ottenere il massimo dalla nostra alimentazione, ma anche per sostenere il microbiota che popola il nostro intestino nelle sue funzioni giornaliere. Una dieta ricca, equilibrata e variegata è alla base di un microbiota florido ed efficiente, e questo si rispecchia in una migliore digestione, un maggior livello di micronutrienti a supporto di tutte le nostre funzioni vitali e, quindi, un organismo in perfetta forma.

