

Chiedere che cosa **mangiare a colazione per dimagrire** è come chiedere se la pasta faccia ingrassare. La risposta è: dipende. Ma da che cosa?



Dipende da **quanta se ne mangia** in rapporto al fabbisogno energetico. Se gli **introiti energetici** sono superiori al fabbisogno, col tempo l'energia in eccesso verrà accumulata come grasso ed inevitabilmente si ingrasserà, viceversa mangiare la pasta fa dimagrire quando l'introito totale ingerito è inferiore rispetto al fabbisogno energetico.

Partendo da questo assioma non è un problema di scelta degli alimenti, non è la pasta che fa ingrassare e facendo il ragionamento inverso non ci sono alimenti che facciano **dimagrire** solo perché tali, quindi chiedersi che **cosa mangiare a colazione per dimagrire** è una domanda che non ha risposta.

La Piramide delle Priorità Dietetiche

Quando qualcuno chiede qualcosa sulla **dieta** la risposta è sempre la classica **piramide alimentare** che individua le priorità da rispettare quando si voglia costruire la **dieta**. Quanto indicato nelle piramidi è vero, le calorie sono al primo posto per la gestione del peso, gli integratori all'ultimo posto ma sono delle banalità utile ad avere una idea da cui partire ma che nella pratica spesso non funzionano. Perché?



Perché il corpo non è così banale e non basta una piramide per fregarlo, così che ci sono dettagli che diventano fondamentali a certe condizioni, molto più comuni di quello che si pensa. Perché alcune persone hanno bisogno immediatamente di mangiare a colazione?

Quelli che Mangiano a Colazione

Insegnare al corpo a vivere del suo stesso **grasso**, senza pensare a fasi di **massa** o **definizione**, lo si fa con **diete ricche di grassi** e parallelamente povere di carboidrati, sebbene il deficit calorico sia di per sé un segnale che spinge il corpo a ricavare energie dal grasso di deposito. Le **diete per dimagrire** funzionano tutte, proprio per questo motivo.

Se a **colazione** muori di fame e cerchi disperatamente la brioche (ma in realtà non si muore, perché la fame è in Africa e noi a limite siamo solo abituati e con l'incapacità di ossidare il grasso dopo che il glucosio ematico è finito durante la notte) interpreta questa situazione come uno dei segnali che indicano una pessima **flessibilità metabolica**. Come abbiamo già visto, un aiuto a questa situazione è fare brevi periodi di **digiuno**, tipici del **digiuno intermittente**.

Quando **scegli gli alimenti** quindi, vanno bene i cereali, va bene la frutta, va bene lo yogurt, purché non sia una necessità imminente.

Non tutti però riescono a digiunare dall'oggi al domani e qualcuno si sente anche male. Se dopo due ore che non si mangia non ce la fate più, ed oltre alla pazzia vi gira testa, siete deboli ed a momenti state per svenire, chi non riesce a digiunare non deve continuare a torturarsi ma intraprendere un breve percorso, continuando a fare colazione, ma facendola a poco a poco sempre più grassa e proteica ma meno glucidica. Quando sarà **totalmente priva di carboidrati**, allora digiunare diventerà più facile, anche se oramai il vostro corpo avrà già fatto passi in avanti per vivere del suo stesso grasso.



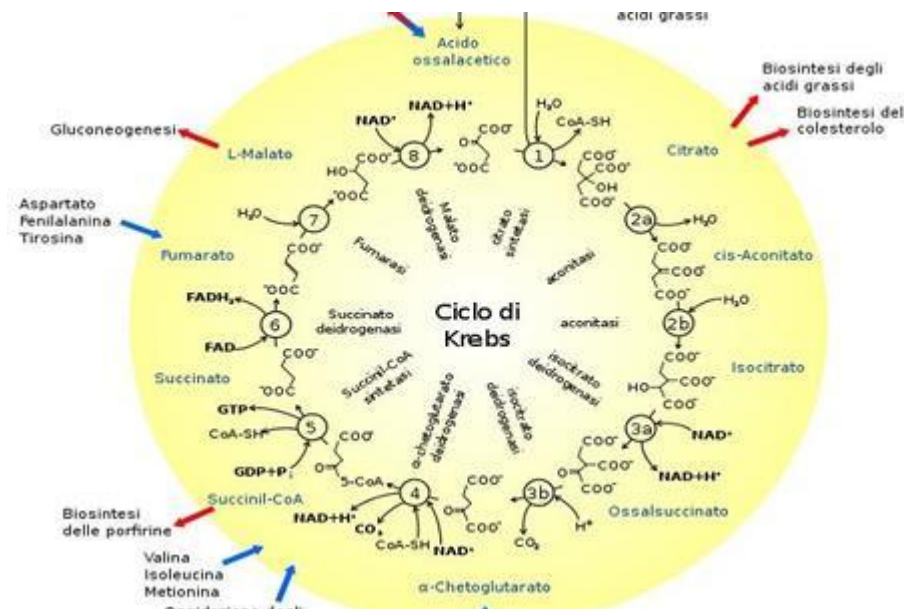
Vecchie credenze: colazione da re, pranzo da principe, cena da povero

Se la **frequenza dei pasti** è irrilevante, e l'**importanza della colazione** decisamente ridimensionata, il **timing dei nutrienti** lo è di conseguenza. Tuttavia, non è sempre così: talvolta disprezzato e generalizzato, in condizioni di **inflexibilità metabolica** dare importanza alla tempistica diventa fondamentale per sbloccare situazioni di stallo,

rincominciare a dimagrire, evitare di ingrassare, o semplicemente non rischiare la morte se non si mangia appena svegliati.

Gestire quindi il **“tempo dei carboidrati”** è una chiave di volta.

Vivere del Proprio Grasso



La resa energetica si completa con il ciclo di Krebs

L'ossidazione dei grassi si attua nei perossisomi tramite la beta-ossidazione e si completa nella matrice mitocondriale trasformando i lipidi pre-ossidati in **acetilcoenzima A**. Quando il metabolismo glucidico e lipidico non funzionano a dovere, questo meccanismo si inceppa.

In queste condizioni i carboidrati devono essere inseriti quando si è più sicuri che siano captati dai muscoli, senza spegnere l'**ossidazione lipidica**: questo significa introdurli tutti, o quasi, almeno l'80-90% nel **pasto successivo all'allenamento** così da non smettere di mangiarli ma consentire di migliorare la **beta-ossidazione** degli acidi grassi durante la giornata, e contemporaneamente non ridurla anche in presenza di carboidrati (e **insulina**); nei giorni di non allenamento invece è conveniente abbassare la loro quota e riservarla alla seconda metà del pomeriggio fino a sera, quando l'affinità con la **leptina** è più alta ma gli ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali, cortisolo, adrenalina, noradrenalina e gli ormoni sessuali sono più bassi.

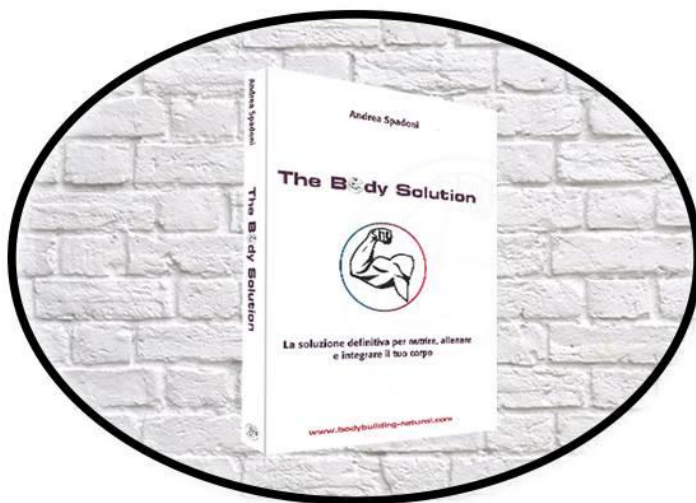
Il **sonno** migliorerà e durante il giorno avremo anche ridotto il senso di fame perché le calorie dei carboidrati saranno state rimpiazzate da grassi e proteine.

Perché non **mangiare carboidrati** al mattino e **preferirli a cena**? Perché c'è una situazione ormonale opposta. La situazione endocrina è favorevole alla produzione di energia e se in quel momento vengono inseriti carboidrati, il nostro scopo di insegnare a consumare grasso è viene vanificato.

Che Cosa Mangiare a Colazione per Dimagrire?

Niente di straordinario. **Non c'è un alimento magico** che se mangiato a colazione faccia dimagrire, quindi è necessario togliersi strane idee e credenze strampalate. Piuttosto serve capire che si ingrassa e si dimagrisce in base allo stato energetico ed all'**introito totale**, ma che accorgimenti strategici, come **saltare la colazione**, o uscire dai canoni mediterranei che prevede una quantità di carboidrati elevata durante questo pasto e cominciare la giornata con una **colazione proteica e grassa** è un tassello del mosaico importante per sbloccare uno **stallo** e migliorare il proprio **percorso dietetico**.

➡ Scopri **The Body Solution**: la Soluzione definitiva per Nutrire, Allenare e Integrare il tuo corpo.



Scarica l'Anteprima Gratuita e Scopri il libro!



PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>