

I carboidrati a cena no! Fanno ingrassare!



No, **non è vero** però è troppo facile dire che non è vero e fare i figli senza sapere il motivo. Con questo articolo approfondiamo la situazione.

Metabolismo

In biologia il **metabolismo** è l'insieme di tutte le trasformazioni chimiche dedicate al sostegno vitale all'interno delle cellule degli organismi viventi. Il metabolismo è regolato da una miriade di ormoni di cui più famosi sono **insulina, leptina, glucagone** ed il **cortisolo** e si divide in due fasi, quella **catabolica** e quella **anabolica**.

Perché Ingrassiamo

L'aumento del **tessuto adiposo** sotto cutaneo non avviene sempre e comunque con un aumento dell'insulina (come molti pensano). **I carboidrati e quindi l'insulina** non fanno necessariamente **ingrassare** ma ingrassiamo principalmente per i seguenti motivi.

✘ Eccesso di kcal ingerite

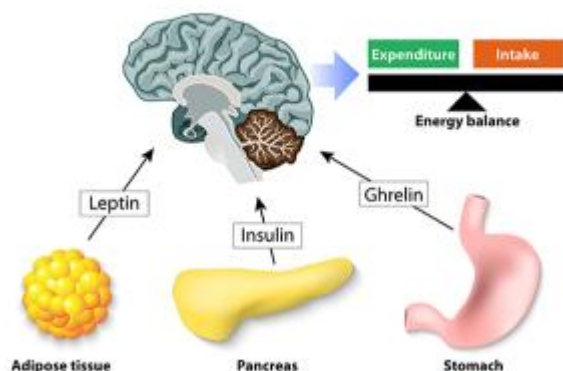
✘ Organi che non lavorano a pieno regime; l'esempio più eclatante è il fegato grasso causato da l'utilizzo di alcool, che porterà ad un irrigidimento della flessibilità metabolica ed all'insulina resistenza

✘ Eccessiva assunzione di carboidrati

Viaggiare come minimo a 600gr di carboidrati effettivi, soprattutto durante la **dieta per la definizione**, quindi in **lowfat**, non è per tutti. L'**ossidazione dei lipidi** avviene nei giorni di riposo, ne consegue che se non abbiamo una **flessibilità metabolica** che non lavora a pieno regime (gira e rigira si va a finire sempre lì vero?) sarà controproducente inserire quelle calorie glucidiche perché porterà sia ad uno stato di **insulino-resistenza**, sia ad alterare la capacità di **ossidare i grassi a riposo**.

I Carboidrati a Cena

CONTROL OF FOOD INTAKE



Gli ormoni che regolano il metabolismo hanno un andamento circadiano, cioè un “**orologio biologico**” che regola la loro produzione ed è influenzato da:

- Ciclo cardiaco
- Atti respiratori
- Pulsatilità ormonale
- Ritmo sonno veglia

Leptina: trovate un approfondimento su [come accelerare il metabolismo](#). Per questo articolo basta sapere che è un ormone proteico prodotto dal tessuto adiposo, (il grasso è un vero e proprio organo endocrino) che ha la funzione di:

- Aumentare il consumo dei grassi
- Diminuire l'appetito
- Aumentare il consumo calorico dovuto all'attività fisica

Insulina: l'insulina è un ormone secreto dalle cellule beta all'interno delle isole di Langerhans del pancreas indispensabile per il metabolismo degli zuccheri che consente all'organismo di utilizzare il glucosio per i processi energetici all'interno delle cellule, regolandone l'ingresso e l'utilizzo. Spesso si pensa che [faccia ingrassare](#), ma non è così.

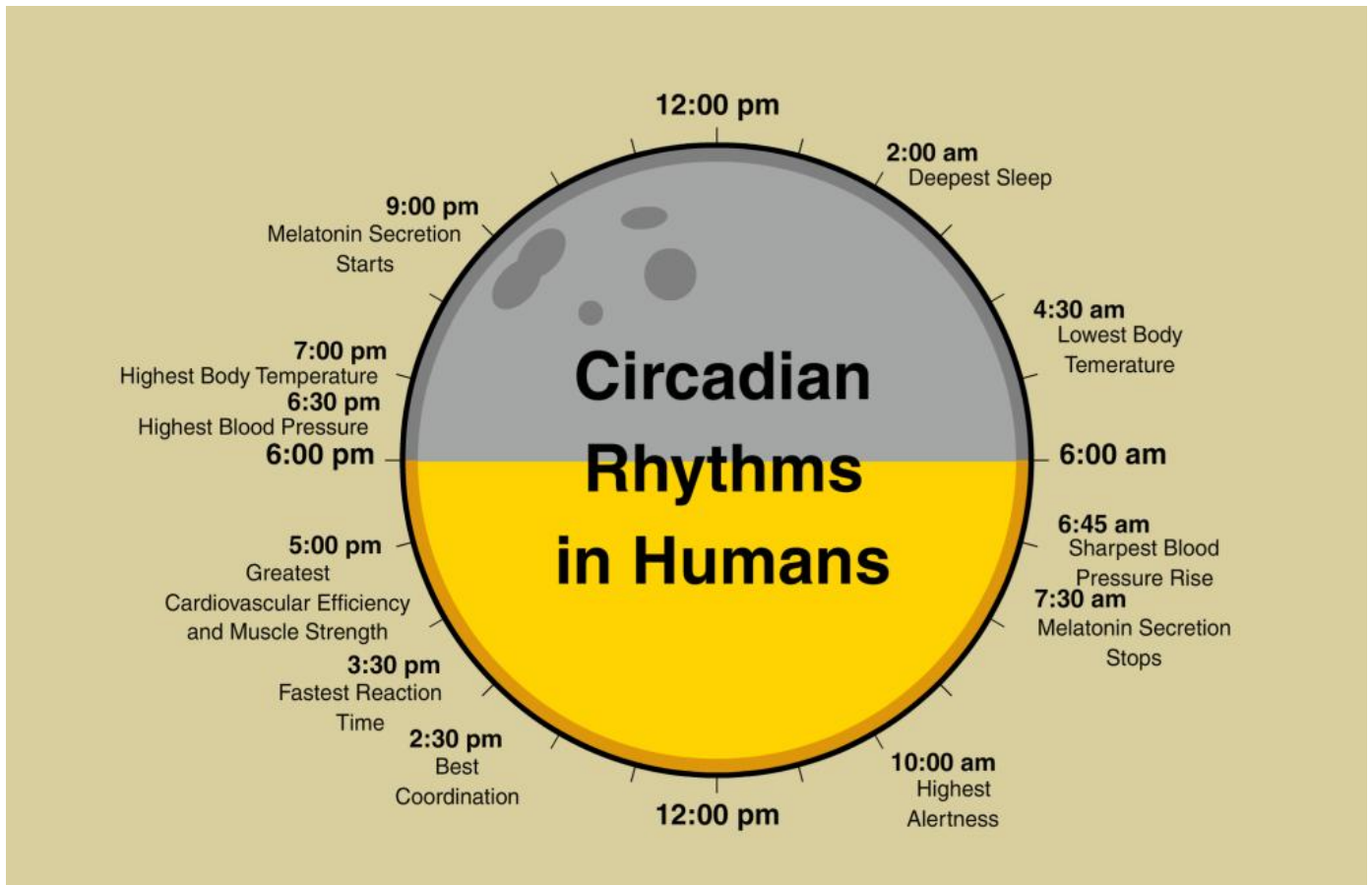
L'insulina è secreta quando il livello di **glucosio** nel sangue è troppo alto così da abbassare la glicemia mediante l'attivazione di diversi processi metabolici e cellulari. Quando l'insulina è prodotta in quantità non sufficiente dal pancreas, oppure le cellule dell'organismo non rispondono alla sua presenza, nel sangue si registrano livelli di glucosio più alti del normale favorendo, così, a lungo andare, la comparsa del **diabete**.

Cortisolo: conosciuto come ormone dello **stress**, esso è un ormone prodotto dalle ghiandole surrenali. È un ormone di tipo steroideo, è soprannominato ormone dello stress perché la sua produzione ed immissione nel circolo ematico aumenta in situazione di forte stress, fisico o mentale.

Gli ormoni influenzano il destino delle calorie, e le calorie influenzano gli ormoni. In questo marasma quello che salta all'occhio è che il **timing nutrizionale** è solo uno dei fattori che incidono sul rapporto tra alimentazione ed ormoni, quindi tutti quelli che si

pongono il problema di quando mangiare e poi nemmeno hanno una dieta decente, stanno guardando il dito e non la luna, cioè stanno sbagliando.

Macronutrienti ed Ormoni



Cortisolo ed insulina. Si dice che il pasto fondamentale sia la colazione e che debba essere abbondante soprattutto piena di carboidrati, cosa sbagliata, perché?

Dopo un periodo di **diggiuno** semi prolungato, come le ore di sonno il nostro corpo è in **calma insulinica**, glucagone e cortisolo alto (ritmo circadiano): siamo dunque predisposti alla “disgregazione”. Nel momento in cui, l’insulina si alza a causa dell’ingestione di cibo, per prima cosa dobbiamo considerare che avremo una ipersensibilità della stessa. Vi è mai capitato di sentirvi assonnati dopo la colazione?

Quando l’insulina è in circolo la diretta conseguenza è una diminuzione della **lipolisi** (l’insulina blocca l’effetto del cortisolo, sono due ormoni antagonisti) e se il cortisolo è ancora alto e l’insulina lo stesso, gli **adipociti** si riempiono più facilmente; da questo punto di vista ha molto più senso **assumere i carboidrati** quando la produzione di cortisolo è più bassa.

Oltre agli ormoni appena accennati esiste anche la **grelina**, che tra le sue funzioni ha quella di aumentare l’appetito. Nelle ore serali si è visto come la produzione di questo ormone venga aumentata, motivo in più per assecondare questo bisogno ed aumentare le

Kcal. Assumere i carboidrati aiuta in questo arco temporale, permette di far scendere la produzione di tale ormone così da incidere sul **senso di fame** ed agevolare il **sonno**.

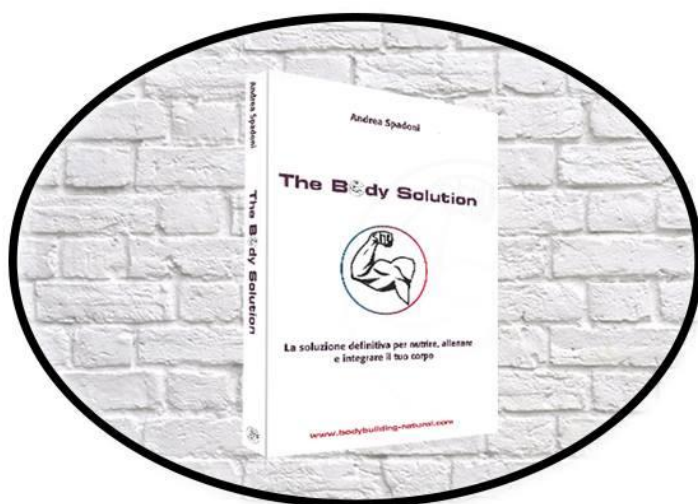
Se con questa breve spiegazione si è visto come non ci sia un motivo per **evitare i carboidrati a cena**, da cosa nasce il **mito**?

Molti “espertoni” sconsigliano i carboidrati da metà pomeriggio in poi perché presumono ci sia un rallentamento del **metabolismo basale**, cosa in parte vera, solo che è stato dimostrato come durante il periodo REM del sonno si ha un incremento dello stesso. Inoltre, durante il sonno si ha la massiccia produzione di **HGH**, ormone per eccellenza **lipolitico**; a causa dell'**ipoglicemia**, in seguito all'ingestione di glucidi aumentiamo la produzione dello stesso quindi ne consegue un aumento della lipolisi.

Dopo queste spiegazioni, quello che possiamo concludere è la base da cui siamo partiti. **I carboidrati alla sera non fanno ingrassare** ma non fanno nemmeno **dimagrire**.

Quello che avete letto è un **tassello del grande mosaico**, la **frequenza dei pasti** passa in secondo piano tra le priorità, ma questo non significa che non si debbano fare le **dovute precisazioni** che se ben ponderate fanno la differenza per tutte quelle persone che hanno già raggiunto ottimi livelli, ma quanto più si pensa ai particolari, tanto più si deve aver capito che **ciò che fa veramente ingrassare sono le calorie ingerite in eccesso**, la **scelta dei macronutrienti in maniera errata** e le **conseguenti alterazioni del sistema metabolico**.

➡ 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>