

PROTEINE E PERDITA DI PESO

È da un po' di tempo che ti sto accompagnando in questa scommessa che all'inizio sembrava ardua, ma se stai leggendo questa pillola vuol dire che sei stato/a costante nella frequenza anche nel seguire quei poveri, ma essenziali principi alimentari che ti sto fornendo gradualmente, in maniera semplice, come spiegati alla nonna, anche se lei, la nonna, saprebbe benissimo come fare per star bene in salute...senza di questi suggerimenti.

Per perdere e mantenere costante il peso, aggiungi proteine alla tua alimentazione: aiuterà ad evitare gli sbalzi di peso.

Scolpisci il tuo corpo con le proteine

Le proteine non sono solo importanti per la crescita dei muscoli ma giocano un ruolo vitale per il dimagrimento. Primo, perché aiutano a mantenere la massa muscolare e, secondo, perché i cibi ricchi di proteine ti tengono sazio più a lungo. Cerca di considerare non solo la quantità ma anche la qualità: non devi necessariamente assumere proteine animali, quelle vegetali vanno bene comunque.

I fondamenti della crescita muscolare

Proteine e crescita muscolare sono spesso associati, e c'è una buona ragione: quando i muscoli crescono, immagazzinano più proteine. Il sistema muscolare è in costante cambiamento e, per mantenere o aumentare la massa muscolare bisogna ingerire una quantità di proteine corrispondente. La leucina, un aminoacido essenziale molto importante per la crescita muscolare, è contenuta nel manzo, pollo, salmone, uova, noci e piselli.

“le uova sono ricche di proteine e la parte più ricca è il tuorlo, non l'albume”

Integratori di proteine - sì o no?

L'effetto degli integratori di proteine sulla crescita muscolare è spesso sopravvalutata. Solitamente, ingeriamo sufficienti quantità di proteine attraverso i pasti regolari. Bevi o mangia gli integratori solamente nel caso tu voglia sostituire un pasto (questo non è mai consigliato), unendolo, però, ad altri alimenti ricchi carboidrati (come le banane o l'avena). L'insulina prodotta dal corpo aiuta la crescita muscolare e studi scientifici dimostrano che un consumo di proteine superiore a 2,0 g/Kg non spinge ulteriormente la crescita muscolare, quindi cerca di non eccedere quel limite anche per evitare alcuni effetti negativi (il processo di demolizione delle proteine produce ammoniaca). Bevi a sufficienza per permettere ai reni di lavorare al meglio, in quanto loro sono i responsabili dell'eliminazione dell'ammoniaca dal corpo.

Tutto quello che devi sapere sulle proteine

Le proteine che assumiamo attraverso il cibo non sono solo responsabili dello sviluppo di strutture proteiche endogene come i muscoli ed i tessuti connettivi, gli enzimi e gli ormoni. Bruciare le proteine richiede più ossigeno rispetto al consumo di grasso, per cui una dieta ricca di proteine accelera il metabolismo, facilita la combustione dei grassi e regola l'appetito.

Proteine ed effetto yo – yo

Molti di noi hanno provato l'esperienza della perdita chilo dopo chilo all'inizio di un regime alimentare controllato, ma quando la dieta è terminata, ne riprendiamo altrettanti e forse anche qualcuno in più. Il motivo è da ricercare nel fatto che **le diete rallentano il metabolismo basale**.

Fornendo all'organismo molte calorie in meno, questo inizia a lavorare in modalità risparmio energetico. Ingerendo, invece, una quantità di proteine sufficiente durante la dieta, puoi attenuare il rallentamento del tuo metabolismo basale, riducendo le conseguenze dell'effetto yo – yo.

6 consigli pratici per assumere sufficienti proteine.

- **L'importante è variare!** Unisci le proteine per trarne il massimo dei benefici. Patate e uova, fagioli e mais. Oppure latticini e cereali, sono ottime idee.
- **Scegli proteine di alta qualità.** Il tuo corpo ha bisogno dei cosiddetti aminoacidi essenziali, perché non può produrli da solo. Uova, quinoa e semi di chia contengono tutti e 8 gli aminoacidi.
- **Attenzione all'assunzione di grassi.** Solitamente, più un cibo è ricco di proteine e più grassi contiene. Scegli dunque alimenti leggeri ricchi di proteine come tuorli d'uovo, merluzzo e tacchino.
- **Meno è meglio.** Il tuo corpo può assumere al massimo 25/30g di proteine per pasto. Maggiori quantità potrebbero causare indigestione.
- **Rimani idratato.** Aiuta i tuoi reni bevendo almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno: fondamentale per l'espulsione della ammoniaca.
- **Facciamo i calcoli.** Per capire quante proteine un certo cibo possiede. Gli alimenti qui di seguito possiedono 20g di proteine per 100g di prodotto: mozzarella light, petto di tacchino, lenticchie piselli crudi.