

Distruggiamo i falsi miti

In giro si sentono dicerie di ogni genere. L'ignoranza delle persone? Forse, ma non è colpa della massa. La responsabilità è dei professionisti.

Si sentono sempre le stesse idiozie: “le proteine danneggiano i reni”, “mangiare spesso e poco aumenta il metabolismo”, “massimo 30g di proteine a pasto”, e tante altre dicerie alimentate dalla schiera di medici, nutrizionisti, e professionisti della salute, formati alla “vecchia maniera” e mai aggiornati.

Grazie a ciò, si continuano a diffondere le solite menate, e si genera una gran confusione in un mondo già articolato e ricco di soggettività, com'è il settore della nutrizione.

Voglio contribuire, anche se un minimo, all'inversione della rotta.

Questo articolo raccoglie alcune tra le false credenze più discusse quando si parla di alimentazione, frequenza dei pasti, digiuno e sport.

#1 Fare pochi pasti rallenta il metabolismo



Questo mito arriva probabilmente dalla misura del TEF (termic effect of food), l'effetto termico legato alla digestione del cibo.

Ad ogni pasto, se misuriamo la temperatura corporea, si verifica un lieve aumento della temperatura, interpretato come incremento “metabolico”.

Questo aumento energetico, tuttavia, è direttamente [proporzionale alla quantità di cibo ingerita](#).

Ciò significa, che se facciamo 6 pasti al giorno con 2000kcal per un totale di 40% di carboidrati, 30% di proteine e 30% di grassi, il TEF quotidiano sarà esattamente identico allo stesso quantitativo distribuito su 2 soli pasti.

Nel primo caso, il picco di incremento energetico sarà più tenue e di durata inferiore rispetto ai picchi di energia più alti e più ampi dati pasti meno frequenti ma più abbondanti. Nel secondo caso, il picco energetico sarà maggiore e di maggior durata, andando ad equivalere sul totale il caso precedente.

La convinzione del metabolismo che rallenta è assurda. Riducendo i pasti, non ci sono effetti negativi sul “metabolismo”. Anzi, in base ad alcuni meccanismi fisiologici, la questione sembra essere all’opposto.

Si è scoperto essere vantaggioso fare meno pasti al giorno: pochi pasti, in un contesto di deficit calorico, consentono al tuo organismo di gestire meglio le proprie riserve endogene, attraverso l'[attivazione della molecola AMPK](#).

Cosa significa tutto ciò? Che **mangiare poco e spesso non accelera il metabolismo**. Diciamolo chiaro e forte: che tu faccia 6 pasti al giorno o 2 pasti al giorno, il tuo metabolismo non cambia, fintanto che alla fine della giornata mangi le stesse cose.

La frequenza dei pasti può invece incidere su altre variabili, tra cui la sostenibilità della dieta, lo stress, la sazietà e la gestione dell’appetito.

Considerando lo stile di vita medio, la maggior parte delle persone che studiano o lavorano regolarmente, trovano più utile fare meno pasti per avere più tempo libero. Pochi pasti ti permettono di spendere meno tempo in cucina e di sentirti libero a mangiare di più, pur rimanendo a dieta.

Per alcuni, abituati ai piccoli pasti, le grandi quantità possono essere una condanna. Ma se a te piace mangiare come me, avrai davvero grandi soddisfazioni.

Se vuoi approfondire l’argomento, leggi il mio [articolo sul digiuno intermittente nel calisthenics](#).

#2 Il corpo può assorbire al massimo 30g di proteine a pasto



Non ho idea da dove si origini questo numero così preciso. Probabilmente da uno studio sulla velocità di assorbimento delle proteine.

Negli studi si evidenzia un assorbimento proteico variabile a seconda del tipo di proteine ingerite: per le più digeribili, [la quota può arrivare a 10g/ora](#).

Questo valore, unito alla frequenza pasti della “nutrizione classica” (ogni 3-4 ore), potrebbe essere la spiegazione di questo valore così preciso ed insulso.

L’idea che il corpo possa assorbire solo 30g di proteine per pasto e “scaricare” tutto il resto è piuttosto assurda. Pensandoci bene, non ha senso dal punto di vista evolutivistico. Come sarebbe possibile, in questo caso, sopravvivere con un solo intake proteico al giorno? Figuriamoci 1-2 a settimana.

Secondo te, gli uomini delle caverne, con un’alimentazione prevalentemente carnivora, si curavano di mangiare ogni 3 ore pochi grammi di carne o mangiavano proteine 1 volta al giorno (quando erano fortunati), al termine delle attività di caccia, pesca, etc.?

Ci sono alcune popolazioni che consumano fonti proteiche solo 1-2 volte a settimana.. come sarebbe possibile mantenere la funzionalità corporea se l’assorbimento proteico fosse al massimo di 30g?

La realtà è che il nostro corpo impiega molto tempo a digerire un pasto, specialmente se costituito da proteine. E i tassi di assorbimento proteico possono variare molto a seconda del tipo di alimento di origine.

Tuttavia, la “finestra anabolica”, nel quale le proteine esercitano il loro effetto di costruzione muscolare, dipende da troppi fattori: doping, tipo di allenamento e sforzi, massa muscolare, biotipo corporeo, etc.

Non è difficile immaginare che tutta la quota proteica ingerita esercita un effetto di qualche genere sul corpo. Se l'organismo è stato sottoposto ad uno stress allenante o comunque se il muscolo scheletrico è stato “catabolizzato”, le proteine introdotte andranno a stimolare la resintesi proteica, fin quando serve. Il corpo di certo non sta a contare i grammi: capta e utilizza.

A prova di ciò, è stato dimostrato che la frequenza dei pasti non incide sull'assorbimento proteico nel medio-lungo termine. Sono state paragonate diete in digiuno intermittente (1 solo pasto proteico) con un approccio alimentare classico, e [non sono state registrate differenze nella ritenzione di azoto](#).

In conclusione, puoi evitare di portare in giro scatolette di tonno, barrette proteiche e misurini di whey, perché le proteine le puoi tranquillamente assumere tutte insieme durante i pasti.

[Per approfondire l'argomento, clicca qui](#)

#3 Il digiuno fa perdere massa muscolare

Questo mito ha origine da una confusione comune. Quando si parla di digiuno, si pensa alle persone deperate che mangiano poco o niente, come alcuni abitanti dell'Africa e dell'Asia.

La massa muscolare di questi soggetti scheletrici è stata cannibalizzata da periodi molto prolungati di scarsità alimentare in generale.

Ovviamente è un caso completamente diverso dall'utilizzo di un digiuno controllato quale strategia per la ricomposizione corporea.

Cambia il tempo in gioco, sono diverse le modalità con cui è affrontato e manca il fattore fondamentale: l'allenamento. Senza questo, la massa muscolare subisce perdite in qualsiasi caso di deficit calorico, e talvolta anche in caso di surplus (es. persone allettate ipernutrite).

Il corpo utilizza gli aminoacidi come fonte energetica sostitutiva ai carboidrati. Man mano che scende il glicogeno muscolare, sarà aumentato l'utilizzo di aminoacidi.

Secondo [Martin Berkhan](#), il corpo impiega aminoacidi come fonte energetica per il 50% dopo un digiuno di 16 ore, e per il 100% dopo 28 ore.

Considerando che le proteine muscolari sono formate da aminoacidi, questo spiega perché un digiuno prolungato porta alla riduzione di massa muscolare.

Ma in ottica di strategia dietetica, questo è solo un dato. Oltre a ciò, dobbiamo considerare anche altri meccanismi. Per un individuo che si allena e applica il digiuno come strategia specifica per la ricomposizione corporea, va considerato prima di tutto il **tempo di digestione**.

Le proteine di un pasto medio richiedono un periodo notevole per essere digerite, e a seconda della quantità assunta, gli amminoacidi permangono più o meno a lungo nel flusso sanguigno.

In un pasto completo con fibre, grassi e circa 100g di proteine, i tempi di assorbimento superano anche le 18-20 ore.

Ciò significa che in un digiuno tipico di 16-20 ore, il corpo starà sì utilizzando in parte amminoacidi come fonte energetica, ma saranno ancora quelli che derivano dall'ultimo pasto precedente.

Quindi, in periodi di digiuno così ristretti, è evidente che le proteine muscolari tenderanno a rimanere pressoché intatte.

Tutto ciò, unito alla comune usanza di fare un ultimo pasto abbondante in proteine prima del digiuno, e alla pratica di consumare BCAA o EAA all'interno della finestra di digiuno, esclude completamente ogni possibilità di degradazione e perdita muscolare.



Un deperito esemplare che applica il digiuno intermittente.

#4 Mangiare piccoli pasti e frequenti mantiene la glicemia sotto controllo

Probabilmente questo mito arriva dalla credenza comune che le sensazioni di malessere, annebbiamento della vista e fiacchezza date da un pasto ritardato (o saltato) siano dovute ad una bassa glicemia.

Hai sicuramente conosciuto qualcuno preoccupato di morire di fame, saltando appena un pasto. C'è chi lamenta spossatezza, chi si sente spegnere lentamente credendo che la propria ora è giunta.

Fior fiore di nutrizionisti dicono di mangiare spesso per mantenere sotto controllo la fame e stabilizzare la glicemia.

In realtà, nel nostro corpo la glicemia è finemente regolata, e nelle persone sane, in nessun modo si verifica un abbassamento al di sotto della soglia minima (salvo una condizione di chetosi, che si instaura dopo diversi giorni di digiuno effettivo o metabolico).

Sono stati condotti studi che hanno dimostrato una [stabilità glicemica anche dopo 48 ore di digiuno](#), alcuni in aggiunta di sport, tra l'altro. Quindi che senso ha preoccuparsi per qualche pasto saltato o qualche ora di digiuno?

A livello fisiologico, la glicemia non è minimamente affetta.

Per quanto riguarda tutti i sintomi di malessere che vengono fuori quando salti un pasto, sono dovuti ad una cattiva flessibilità metabolica.

Questi possono essere completamente eliminati abituando l'organismo in modo graduale al digiuno, e/o all'utilizzo di grassi.

Quindi, se stai meditando di iniziare il digiuno intermittente o comunque preferisci fare molti pasti abbondanti, non hai motivo di preoccuparti della glicemia.

#5 Se ti alleni a stomaco vuoto o a digiuno rischi di svenire

Questa paura deriva da sensazioni sgradevoli, più che da un dato di fatto. Persone non allenate ad utilizzare le proprie riserve endogene, soffrono nausea, malditesta e fiacchezza se sottoposte ad un digiuno, anche se breve.

Questo sintomo è preoccupante, perché rileva un'incapacità di gestire ciò che il corpo accumula per noi. Se soffri di questa cosa, significa che hai una bassa **flessibilità**

metabolica, quindi il tuo corpo non riesce a “shiftare” da una fonte energetica (carboidrati) ad un'altra (grassi).

Noi invece, vogliamo un corpo efficiente a bruciare il nostro grasso corporeo, quindi questa è una caratteristica desiderata (vedi il punto 9).

Se parliamo di sforzi intensi e di medio-breve durata (come può essere un allenamento di calisthenics), la realtà è che una persona con un metabolismo efficiente si allena molto meglio a stomaco vuoto.

Allenarsi a digiuno significa avere:

- un peso inferiore (nel calisthenics è fondamentale);
- maggior sangue a disposizione dove serve (il sangue è impiegato nel processo di digestione);
- un sistema simpatico attivo, quindi più energia per l'allenamento (mangiare attiva il sistema parasimpatico, che rilassa il corpo).

Se stai **allenando le skills** o la forza in generale, è consigliabile un allenamento completamente a digiuno, ad esempio la mattina, con una piccola integrazione di BCAA prima dell'allenamento (3-5g). Per chi si allena dopo pranzo, invece, è utile mangiare poco e ridurre i carboidrati. Una fonte proteica insieme a fibre e una piccola quantità di grassi è l'ideale.

Se stai **allenando endurance**, non conviene eliminare completamente i carboidrati. Tuttavia, conviene consumarne una quantità non eccessiva (<40% della giornata) 3-4 ore prima dell'allenamento.

In questo modo puoi raggiungere un buon compromesso tra energia e leggerezza.



Hugh Jackman, attore di Wolverine, si allena notoriamente a digiuno, applicando una 16/8.

#6 Colazione da re, pranzo da principe e cena da povero

Questo mito, deriva dalla credenza che i carboidrati di sera facciano ingrassare. Nasce da una cattiva interpretazione del ciclo circadiano, secondo la quale nella mattina l'insulina è più alta, per cui conviene mangiare carboidrati. Viene anche giustificata dal fatto che durante la notte non si "smaltisce", per cui conviene tenersi leggeri.

Ovviamente, questa credenza è falsa. Nel periodo notturno il nostro corpo è più fermo rispetto al periodo diurno, tuttavia non ci sono particolari differenze energetiche rispetto ad una comune attività impiegatizia.

Ma l'intento di fondo è buono: è utile tenere presente il timing per l'ingestione di nutrienti, ed effettivamente questo può fare una differenza netta.

Ad esempio, mangiare di più nella finestra del post-allenamento è sicuramente vantaggioso [in termini di riduzione di grasso](#) e di [incremento muscolare](#), quindi di ricomposizione corporea.

Inoltre, considerando l'effetto farmacologico dei carboidrati sul nostro organismo, si può notare che inducono ad una **sonnolenza** per l'aumento dell'insulina e l'attivazione del sistema nervoso parasimpatico. Può essere molto positiva prima della fase di sonno.

Per un lavoratore (o studente) medio, che di giorno lavora (o studia) e nel tardo pomeriggio si allena, il momento migliore per consumare un grande pasto ricco di carboidrati è proprio la sera, a cena.

Tutto l'opposto rispetto a quanto insegna questo antico luogo comune.



#7 Non esagerare con le uova! Al massimo 2-3 a settimana



World eggs eating championship

Questa credenza è legata al colesterolo. Dato che le uova hanno un buon contenuto di colesterolo (il rosso), si è pensato che mangiandone troppe si potesse in qualche modo incidere sul colesterolo sanguigno.

Ovviamente oggi si sa che questa è una delle più grandi bufale della nutrizione classica (anni '80-90). Noi non siamo un sacchetto vuoto, in cui buttiamo cose e le ritroviamo tal quali.

Il nostro corpo esercita svariate modifiche biochimiche a tutte le sostanze che ingeriamo.

E se noi apportiamo il colesterolo dall'esterno, il nostro corpo riduce la produzione endogena, bilanciando perfettamente l'equazione.

Sul colesterolo endogeno influenzano davvero tantissimi fattori: il fumo, lo stress, lo sport, lo stile di vita.

L'alimentazione è solo la punta dell'iceberg: è inutile puntare il dito su alcune categorie di alimenti, accusandoli di aumentare (o ridurre) il colesterolo.

Di sicuro possiamo solo stabilire che un eccesso calorico prolungato nel tempo peggiori la situazione.

Seguendo un'alimentazione ipocalorica, a prescindere dal tipo, il colesterolo tende ad un abbassamento.

Morale della favola, se vuoi abbassare il tuo colesterolo mangia meno (di tutto). E prepara quante uova vuoi senza farti inutili seghe mentali.

[Se vuoi approfondire questo argomento, clicca qui](#)

#8 L'allenamento aerobico fa bruciare i grassi

Avrai conosciuto qualche persona che afferma di aver buttato giù 10-15 kg iniziando a correre. O forse, questo mito l'avrai sentito in sala pesi, dove nel periodo di "definizione" bisogna fare cardio per bruciare il grasso.

Qualcuno parla di una famosa fascia lipolitica al di sotto del 50-60% del VO_2Max (il massimo volume di ossigeno, consumato dall'organismo per minuto).

Effettivamente, sforzi bassi e prolungati sono prevalentemente lipolitici, quindi la maggior parte dell'energia proviene dai grassi, così come avviene a riposo (o dovrebbe avvenire, in persone in buono stato di salute).

Man mano che lo sforzo è aumentato, l'organismo preferisce utilizzare carboidrati (glicogeno) come fonte energetica, o altri substrati immediatamente disponibili. Intorno al 90% del VO_2Max , la fonte energetica impiegata per sostenere lo sforzo è praticamente solo costituita da carboidrati.

Se ragioniamo nell'immediato è così, si bruciano più grassi, ma è solo una "fotografia istantanea".

La realtà cambia nel lungo termine: dobbiamo considerare quanta energia è stata spesa in totale.

L'energia consumata da una "corsetta blanda", non è la stessa bruciata in un allenamento completo di calisthenics strength, o in qualche set di endurance in cui si lavora ad alte reps con trazioni e dips.

Non ci sono paragoni: il cardio consuma molta meno energia. E una volta che l'allenamento è finito, il gioco cambia.

Al termine del cardio "standard", il corpo avrà bruciato n. grammi di grassi, e l'effetto di ossidazione lipidica scemerà velocemente.

Invece, al termine di un allenamento di calisthenics con tutti i crismi, il corpo avrà bruciato molta energia, per cui da qualche parte questa dovrà essere rimpiazzata.

Tutto il glucosio ossidato durante l'allenamento ha un prezzo, e dev'essere pagato.

Quindi, durante il riposo chi sarà a pagare questo prezzo? Saranno i grassi, che verranno bruciati mentre mangi beatamente, o mentre riposi sul divano.

Morale della favola, se il tuo obiettivo è dimagrire, continua ad allenarti con il calisthenics.

[Per approfondire, clicca qui](#)

BRUCIARE I GRASSI: LO STAI FACENDO NEL MODO SBAGLIATO



#9 Per dimagrire mangia pochi grassi



Così come il colesterolo, questa credenza deriva dal pensiero “se introduco grasso, aumento il mio grasso”.

Una buona parte è stata fatta anche dai sostenitori della dieta mediterranea, e dagli approcci dietetici classici degli anni '80-90, con alimenti light, pochissimi grassi e molti carboidrati (diete high carb low fat).

Se in alcuni casi un approccio low fat può essere applicabile e sostenibile, in altri casi è totalmente deleterio.

Aumentare i grassi nella propria dieta vuol dire migliorare la capacità di utilizzarli come fonte di energia, e di conseguenza, anche migliorare l'utilizzo dell'adipe accumulato.

Bruciare il grasso corporeo è collegato al concetto di **flessibilità metabolica**. Questa è una condizione in cui il tuo corpo riesce ad utilizzare in maniera ottimale il tuo tessuto adiposo come fonte energetica.

Una scarsa flessibilità metabolica è tipica di quelle persone che tendono ad essere fiacche, stanche e mentalmente spente tra un pasto e l'altro e che soffrono parecchio la fame, anche per brevi periodi di digiuno (le classiche persone che devono mangiare poco ma spesso).

Queste persone fanno fatica ad utilizzare le proprie riserve di grasso come combustibile: hanno sempre bisogno di un rifornimento energetico che proviene dall'esterno, in particolare costituito da carboidrati.

Questo è un circolo vizioso senza fine.

Per migliorare la propria flessibilità, e insegnare al corpo ad utilizzare le nostre riserve lipidiche, la chiave è consumare più grassi.

Il corpo ricevendo molti grassi (e pochi carboidrati), migliorerà le pathway di ossidazione lipidica, e verrà ripristinata la corretta funzionalità mitocondriale.

L'idea di mangiare pochi grassi per dimagrire non funziona per tutti. In alcuni casi, come abbiamo visto, è consigliabile esattamente l'opposto.

E di conseguenza, i grassi alimentari non fanno ingrassare, se assunti in modo sapiente. Anzi, possono aiutarti a dimagrire.

[Per approfondire l'argomento, clicca qui.](#)