



PUNTI CHIAVE DI UNA ALIMENTAZIONE ADATTA AD ABBASSARE L'INFIAMMAZIONE

Come mangiare

- **2 pasti al giorno (massimo 3, non di più)** → attivare molteplici volte il metabolismo con merende poco consistenti è controproducente. Se si sente fame bere acqua, molte volte si scambia fame per sete. Lasciare del tempo tra i pasti stimola l'attivazione di ormoni catabolici che ci aiutano a bruciare grasso più facilmente.
- **Non mangiare appena svegliati (aspettare 40 min)** → quando ci si sveglia si ha il cortisolo elevato (ciò che ci sveglia realmente) e se mangiamo attiveremo l'insulina, specie se si fa un pasto alto in carboidrati. Una combinazione di cortisolo elevato ed insulina provocano un intorno pro infiammatorio, nel quale è più facile creare grasso da ciò che si ha ingerito. Sarebbe ottimale utilizzare quei 40 minuti per un allenamento muscolare.
- **Evitare di mangiare appena prima di andare a dormire** → il corpo non ha tempo di terminare la digestione e pertanto la blocca durante la notte (a volte riprende una volta svegli, altre volte no e non si digerisce bene). Idealmente lasciare 3 ore tra cena ed ora della nanna, almeno le classiche 2 ore.
- **Picchi glicemici ed insulinici solo dopo allenamento muscolare** → In questa maniera se si hanno tanti carbo ad alto indice glicemico, essi andranno usati per la maggior parte, nella riparazione del tessuto muscolare appena allenato. Dando priorità al muscolo, non si “darà da mangiare” alle cellule grasse, potendo così godersi un bel piatto alto in carbo senza nessun rimorso (senza esagerare ovviamente).

Cosa non mangiare

- **Fuori i cibi processati e prodotti da forno** → contengono ingredienti e combinazioni di essi che “hackerano” il nostro corpo inducendoci a mangiarne di più e soprattutto ci portano verso un deregolamento a livello ormonale. Cambiarli per cibo vero; se contiene più di un ingrediente (sale e spezie a parte) probabilmente è processato.
- **No ai carbo-grassi** → mangiare prodotti che contengono alte quantità di carboidrati e grassi, o anche mescolare tra di loro fonti di carbo con fonti di grassi, porta a una risposta infiammatoria nell'organismo. Questo porta alla creazione e accumulo di grasso corporeo. Alto in grassi? tenere bassi i carbo e vice versa.
- **Via tutti gli oli di semi e tutti i fritti** → Olio di girasole, olio di soia, olio di semi di lino, olio di mais, olio di colza, olio di sesamo, olio di arachidi... questi oli sono tra i prodotti più infiammatori che esistono e rovinano tutto il nostro corretto regolamento ormonale. Gli oli di semi portano alla saturazione della membrana cellulare indebolendola ed oltretutto contribuiscono all'infiammazione che accelera l'accumulo di grasso corporeo.
- **Soia meglio di no** → troppi fitoestrogeni che creano una de-regolazione ormonale con effetto femminilizzante, ossia più facile accumulare grasso. Abbassa testosterone, anche nelle donne, cosa non buona perché si perde l'equilibrio tra gli ormoni.
- **Eliminare il glutine** → Il glutine è un composto capace di aumentare la permeabilità intestinale, ragione per la quale esiste l'infiammazione latente di basso grado. I cereali con glutine contribuiscono ad aumentare il rischio di concepire malattie, anche quelle autoimmuni se si ha una permeabilità intestinale molto elevata.

- **Basta dolcificare** → lo zucchero porta a un rapido aumento della glicemia con un conseguente picco insulinico molto alto, perché sono zuccheri liberi. L'insulina ci porterà in uno stato anabolico nel quale si dà "da mangiare" alle cellule, anche quelle grasse che "mangiano" e crescono. Lo zucchero crea anche problemi renali per alto lavoro del glomerulo nel filtrare il sangue.
- **Togliere bevande, succhi di frutta** → La maggior parte delle bevande sono acqua con molto zucchero. I succhi, anche se non contengono zuccheri aggiunti, non vanno bene per questo obiettivo, togliendo la fibra dal frutto si ottengono zuccheri liberi che elevano rapidamente la glicemia, no buono.
- **Rimuovere la frutta secca infiammatoria** → Mandorle, arachidi (anche se in realtà sono legumi), anacardi, semi di girasole, di zucca. Ma anche frutta disidratata perché troppo zuccherata.
- **L'alcol fa male** → Astemi è meglio, un po' di vino è comunque buono e concesso ai pasti. La birra infiamma molto, contiene glutine, carbo/zuccheri liquidi (panza da birra). I super alcolici hanno troppo alcol, che è pur sempre tossico, senza apportare nulla (calorie vuote).

Cosa Mangiare

- **Verdura** → Dare priorità a quella fresca dell'orto, ridurre le brassiche perché possono causare gonfiore addominale e le melanzane perché sono le verdure con più tossine.
- **Frutta** → Locale e di stagione (un po' come tutto il resto). Sempre intera, no frullata.
- **Legumi** → Vanno bene soprattutto quando si lasciano in ammollo e si cuociono in una soluzione di aceto di mele, limone e acqua per togliere gli antinutrienti.
- **Uova** → Sempre da mangiare interi, tutti i giorni e nelle quantità che si vogliono. 2/3 ovetti sono ottimi per spezzare il digiuno (primo pasto della giornata).
- **Tuberi** → Sono un'ottima fonte di carboidrati, la miglior forma di mangiarli è cuocendoli al vapore, evitare di friggerli, vanno bene anche al forno o in padella.
- **Cereali naturalmente senza glutine** → Riso bianco (meglio di quello integrale) va benissimo dopo un allenamento muscolare. Mais è permesso però non in eccesso perché inibisce l'assorbimento di vitamina B₃. Avena ogni tanto (è stata contaminata, quindi ha valori di glutine più bassi rispetto ad altri cereali)
- **Grassi sani** → Olio EVO (sempre da usare a freddo, mai per cucinare), burro, olio di cocco, olio di avocado, grasso dei latticini (panna e formaggi), olio di pesce e sego.
- **Latte e Latticini** → Latte solo pastorizzato e intero (da evitare UHT scremati) e formaggi preferibilmente stagionati (non prendere quelli freschi senza grassi). Yogurt intero o stile greco con la panna, sempre al naturale e senza zucchero.
- **Dolcificanti naturali** → usare solo il miele artigianale se si vuole addolcire, altre melasse non vanno bene perché contengono solo zucchero e mancano di minerali e vitamine. Dolcificanti artificiali a 0 calorie disturbano la microbiota intestinale.
- **Frutta secca** → Noci, noci di Macadamia, noci Pecan, noci del Brasile, pistacchi, nocciole (con moderazione)
- **Carne, pesce e organi interni** → contribuiscono ad un buon apporto di aminoacidi e acidi grassi essenziali. Le interiora come il fegato sono ricche di vitamine, soprattutto le liposolubili, e di minerali (tutti essenziali)
- **Acqua e vino** → Sempre meglio non assumere calorie liquide, però un bicchiere di vino insieme al pasto non fa male, ovviamente non esagerare. Acqua a volontà durante tutta la giornata per rimanere ben idratati.

