

GRASSI IN ECCESSO

MITOCONDRI, SENZA DI LORO NON SI DIMAGRISCE

Sono proprio questi corpuscoli, presenti in ogni nostra cellula, che s'incaricano di smaltire i grassi quando seguiamo una dieta



di **Caterina e
Giorgio Calabrese**
Tecnologa e medico
nutrizionista

Producono l'energia che occorre per le molteplici funzioni cellulari. **Possono essere paragonati alle "centrali elettriche" delle grandi città: sono i mitocondri.** Al loro interno si trovano gli enzimi necessari alle reazioni biochimiche che servono a recuperare l'energia nei cibi. Così, quando si segue un regime dimagrante, dell'operazione di smaltimento dei grassi in eccesso si occupano proprio i mitocondri presenti in ogni nostra cellula, che s'incaricano di "**bruciare**" solo acidi grassi. Infatti, questi corpuscoli cellulari non bruciano i carboidrati e neppure le proteine. Il peso corporeo è condizionato dalla loro presenza: senza mitocondri non si dimagrisce.

Per eliminare l'eccesso di grasso nel nostro corpo, l'organismo umano deve bruciare i grassi all'interno dei mitocondri. L'energia umana è detta Atp (Adenosin-tri-fosfato) ed è generata dall'incontro tra ossigeno e idrogeno nei mitocondri delle nostre cellule. L'ossigeno proviene dalla respirazione e l'idrogeno proviene dai grassi alimentari. **Per bruciare 1 solo grammo di grasso occorrono ben 2 litri di ossigeno.** Il matrimonio tra ossigeno e idrogeno avviene nel mitocondrio e l'energia chimica e la temperatura corporea nascono proprio in questi corpuscoli cellulari.

Il loro numero e volume possono variare e ciò dipende dall'attività motoria: i mitocondri sono localizzati soprattutto nei muscoli e quindi **perdere il muscolo, la famosa "massa magra"**, significa perdere quelli che potremmo assimilare ai "forni", dove cioè si brucia il grasso: i mitocondri.

Occorre praticare ogni giorno attività motoria aerobica per favorire incontro tra ossigeno e idrogeno dentro i mitocondri. **Si consiglia anche di fare esercizi di resistenza** (pesi, elastici, resistenze meccaniche...) per incrementare massa muscolare ma soprattutto volume e numero dei mitocondri. Pensare di dimagrire solo riducendo il cibo è una strada che porta sì alla perdita di grasso ma solo fino a un certo punto, poi il calo di peso corporeo si ferma. Senza ossigeno siamo quindi inquinati da idrogeno e ci sentiamo stanchi e astenici. ●



CONSIGLI IN TAVOLA

LA DIETA PER LA GIUSTA ENERGIA

Per garantire una sana attività dei mitocondri, capaci di produrre l'energia che serve alle cellule, si consiglia di introdurre l'80% di alimenti di origine vegetale come: cereali integrali, legumi, frutta secca, frutta, verdura, olio extravergine di oliva, eccetera e il 20% di origine animale, come: carne, pesce, uova, formaggi freschi e molli.

- * Ogni giorno bisogna introdurre fibra alimentare.
- * Ogni giorno è bene mangiare almeno 2 porzioni di frutta e 3 di verdura tra cruda e cotta.
- * Legumi almeno 4 volte la settimana, preferendo lenticchie e ceci, ricchi di proteine e meglio tollerati rispetto ai fagioli.
- * Scegliere pesce almeno 3 volte alla settimana (omega 3: Epa e Dha).
- * Consumare 2-3 uova alla settimana.
- * Scegliere olio extravergine di oliva 20-25 g a pasto.
- * Limitare il consumo di dolci e dolciumi.
- * Ridurre con decisione il sale in cucina e prodotti contenenti sodio.