

Il Metabolismo

Il metabolismo è un insieme di processi organici molto complessi ed articolati che coinvolge molti organi e gran parte delle cellule del nostro organismo, allo scopo di utilizzare e produrre energia.

Tutto questo tramite complesse ed elaborate trasformazioni chimiche che si compiono all'interno dell'organismo, dando luogo a processi di sintesi o di disintegrazione del materiale organico. Responsabili di questi processi sono degli specifici enzimi che lavorano sulla base delle informazioni contenute nel genoma delle cellule.

Il metabolismo si può distinguere in due diverse tipologie di processi:

L'**anabolismo** processo delle operazioni che richiedono l'utilizzo di energia che deve essere prontamente utilizzata.

Il **catabolismo** processo delle operazioni che liberano energia che deve essere conservata.

In sintesi il metabolismo determina la trasformazione degli alimenti in tessuti ed in energia utilizzabile, scartando ed eliminando le sostanze residue in eccesso.

Possiamo dedurre che un **buon funzionamento del metabolismo** fornisce il giusto apporto di energia e nutrimento, oltre ad una corretta ed efficace funzione di eliminazione dei residui in eccesso: inutili e dannosi al nostro organismo.

Per **metabolismo basale**, si intende la quantità di energia necessaria all'organismo per svolgere le funzioni vitali. Il metabolismo basale è determinato dal sesso, dall'età e dalla corporatura fisica; ma a questi aspetti si sommano anche le condizioni mentali e psicologiche dell'individuo, come: situazioni stressanti, stati d'ansia o depressivi, innalzamento o abbassamento della temperatura corporea; ed inoltre interferiscono condizioni e situazioni esterne come la temperatura ambientale, ecc...

Un **metabolismo pigro** per esempio ha bisogno di essere costantemente stimolato ed in questi casi vengono consigliate strategie per **accelerare il metabolismo**, quali:

sanificare il funzionamento di tutti gli organi coinvolti nel processo metabolico: fegato, reni, stomaco, intestino, tiroide, circolazione sanguigna e polmoni.

assunzione di cibi il più digeribili possibili, evitare i cibi che non sono compatibili con il proprio gruppo sanguigno, fare uso di erboristeria, di spezie, alghe ed erbe aromatiche.

stimolare la digestione e il buon funzionamento di tutto l'apparato digerente è importante mangiare la giusta dose di cibo (ne troppo ne poco), è preferibile mangiare poco e spesso piuttosto che saltare i pasti e poi fare una grande "abbuffata", scegliere cibi freschi e di stagione, attendere di aver completamente digerito il pasto precedente prima di passare al successivo, mangiare presto e poco la sera a cena, seguire le regole delle combinazioni alimentari.

costante consumo di energia tramite l'attività fisica.

Tutti questi aspetti hanno la loro importanza e vanno approfonditi per capire al meglio la loro importanza e come possiamo integrarli nelle nostre abitudini quotidiane.

INFORMAZIONI GENERALI PER UN BUON FUNZIONAMENTO METABOLICO

Il metabolismo delle proteine e dei carboidrati:

Un'intensa attività muscolare da sola non è sufficiente per esempio a dimagrire. Se non vengono forniti all'organismo gli elementi nutritivi essenziali e necessari c'è il rischio di perdere peso bruciando massa muscolare piuttosto che massa grassa. In questo caso è importante un giusto apporto di aminoacidi essenziali contenuti nel cibo proteico: elementi indispensabili per il processo di ricambio cellulare dei muscoli. Attenzione, quindi, ad associare all'attività muscolare una dieta equilibrata con il giusto quantitativo di proteine, sulla base del personale metabolismo basale in rapporto al tipo di attività fisica svolta.

In realtà esistono molti tipi di attività fisiche e non tutte sollecitano fortemente i muscoli al punto di dover alterare la dieta alimentare.

Ogni individuo svolge attività sia fisiche che mentali, dove il giusto apporto di proteine e di carboidrati è di fondamentale importanza per entrambe le attività. In tutte le attività che siano fisiche o mentali c'è un consumo elevato di energia la quale viene fornita e rilasciata soprattutto dai carboidrati.

Il metabolismo dei grassi:

Un altro aspetto fondamentale da considerare è che l'organo più importante nel processo metabolico è il fegato e questo per svolgere bene la sua attività ha bisogno di sostanze grasse. Quindi una dieta troppo scarsa di grassi, soprattutto nel lungo termine, rischia di ingolfare e sfasare l'intero processo metabolico dato che il fegato non riuscirà a svolgere bene la sua funzione. Non si presenta assolutamente questo problema per chi segue una dieta prevalentemente proteica perché nella carne c'è un alto contenuto di grassi anche se magra; e quindi possono essere eliminati o ridotti drasticamente tutti gli altri cibi grassi. Al contrario per chi non segue una dieta proteica, per i vegetariani e soprattutto per i vegani si deve valutare bene la riduzione eccessiva dei grassi se non si vuole compromettere il processo metabolico. Attenzione comunque perché nell'assumere di sostanze grasse bisogna essere consapevoli che esistono diversi tipi di grassi, tra cui i grassi saturi e insaturi. Bisogna prestare attenzione ai grassi saturi contenuti soprattutto nella carne di maiale in grande quantità (Attenzione: anche se magra), e nelle uova perché non possono essere metabolizzati e quindi se il corpo non riesce a smaltirli velocemente vanno a finire nei tessuti aumentando la massa grassa, favorendo notevolmente il colesterolo, sviluppando malattie cardiovascolari e ostacolando sempre di più le funzionalità degli organi adibiti al processo metabolico. Invece gli acidi grassi insaturi contenuti negli oli vegetali, nel burro (Attenzione: solo e soltanto se chiarificato) e nel pesce, al contrario, ostacolano la deposizione di lipidi nei tessuti, combattono il colesterolo ed altre malattie cardiovascolari, favoriscono ed ottimizzano il processo metabolico.

Il metabolismo nella sanità organica:

Molte altre considerazioni devono essere fatte riguardo alla salute dei nostri organi vitali, per esempio è importante quando ci si avvicina ad una dieta prevalentemente proteica sapere lo stato di salute dei nostri reni, dato che l'elevato consumo di carne debilita le funzionalità renali. Per questo motivo è sempre consigliato il parere di un medico di fiducia.

Il metabolismo e gli ormoni:

La tiroide è una ghiandola endocrina che sintetizza principalmente due tipi di ormoni: la triiodotironina e la tiroxina i quali influenzano notevolmente tutto il nostro metabolismo. Secerne anche un altro ormone la calcitonina che invece regola il livello di calcio e di fosforo.

Gli ormoni tiroidei hanno principalmente due effetti:

- stimolare il metabolismo, aumentando la sua attività
- stimolare la crescita nell'età dello sviluppo

La tiroide, per mantenere il metabolismo ad un livello normale, deve continuamente produrre una giusta quantità di ormoni tiroidei. Piccole variazioni possono avere ripercussioni notevoli sull'organismo.

Le alterazioni dei livelli ormonali della tiroide causano delle patologie, quali:

- **L'ipotiroidismo:** dovuto ad una carenza di ormoni tiroidei con il conseguente rallentamento del metabolismo. Quindi aumento della massa grassa e rallentamento dell'attività psico-motoria.
- **L'ipertiroidismo:** dovuto ad una eccessiva concentrazione di ormoni tiroidei con il conseguente acceleramento del metabolismo. Quindi diminuzione della massa grassa e un aumento dell'eccitabilità dell'attività psico-motoria.

La sintesi e la secrezione degli ormoni prodotti dalla tiroide è controllata da altre importantissime ghiandole presenti nel cervello: **ipotalamo e ipofisi.**

Le ghiandole surrenali invece secernano i seguenti ormoni: i glucocorticoidi (cortisone) questo è l'ormone più importante prodotto dalle ghiandole surrenali che agisce principalmente sul metabolismo per scindere gli zuccheri e le proteine, i mineralcorticoidi che si occupano dell'assorbimento di sale e potassio, e gli andrormoni che sono ormoni sessuali maschi presenti anche nella donna.

La sintesi e la secrezione degli ormoni prodotti dalle ghiandole surrenali è controllata soprattutto dalla ghiandola celebrale: **ipofisi.**

L'insulina prodotta dal pancreas è un altro importante ormone che può influenzare il metabolismo. La sua funzione principale è quella di regolare i livelli di glucosio ematico nel sangue, riduce la glicemia mediante l'attivazione di processi cellulari e metabolici.

E' importante sapere che l'insulina viene stimolata da un pasto ricco di carboidrati e povero di fibre grassi e proteine.

Sono da considerare anche le variazioni ormonali legate all'età le quali aumentano la loro resistenza all'insulina.

Piccoli sbalzi dei livelli ormonali possono influenzare notevolmente il metabolismo, quindi non è assolutamente da sottovalutare l'elevato contenuto di ormoni (estrogeni) che oggi, purtroppo, molte carni contengono!

Gli estrogeni interferiscono con le normali funzionalità del fegato dando origine a molte conseguenze, andando a compromettere il regolare funzionamento del metabolismo.

Per questo motivo è importante nutrire una particolare attenzione a ciò che acquistiamo per il nostro uso alimentare, orientandoci sempre verso una scelta il più naturale e salutare possibile!

Silvia Pellegrini

www.vitaesalute.org