

OLI VEGETALI

METABOLIC
APPROVED

del Dr. Marco Ceriani bellaforza@fastwebnet.it

Il Dott. Marco Ceriani passa in rassegna alimenti "Metabolic Approved"; con questi articoli egli cerca di avvicinare la Dieta Metabolica alle abitudini italiane ed ai prodotti più comuni.

Oli e grassi solidi conferiscono agli alimenti caratteristiche organolettiche molto apprezzate migliorando il gusto degli alimenti. Se dal punto di vista energetico tutti i grassi sono uguali (apportano, come tutti sanno, 9 calorie per grammo), non è così sotto l'aspetto metabolico funzionale dove ogni grasso svolge precise funzioni organiche.

Ecco in breve un elenco dei grassi con spiccate proprietà positive, da inserire nella Dieta Metabolica.

Olio di lino

È un olio particolarmente ricco in acidi grassi della serie omega, in



Fiori e semi di lino

L'olio di semi di lino è costituito per il 45-65% da ALA, per un 15% di LA e da altri acidi grassi monoinsaturi e saturi in minore quantità. Costituisce quindi una fonte preziosa per l'organismo essendo tra l'altro privo di colesterolo e sodio.

acido cis-linoleico (LA) e in acido alfa-linolenico (ALA) precursore degli omega 3. L'alimentazione di quasi tutte le persone è particolarmente povera in ALA, e ricca in LA. Da notare che un eccesso di LA influenza in maniera negativa l'azione biologica dell'ALA creando un ulteriore deficit di ALA.

L'olio di semi di lino è costituito per il 45-65% da ALA, per un 15% di LA e da altri acidi grassi monoinsaturi e saturi in minore quantità. Costituisce quindi una fonte preziosa per l'organismo essendo tra l'altro privo di colesterolo e sodio. Anche l'olio di canapa è una fonte particolarmente concentrata di ALA, ma non viene citato poiché di difficile reperibilità commerciale. Se avete deciso di provare questo tipo di olio, molto leggero al palato e dal sapore tenue sui cibi, dovrete curarvi che l'olio di lino provenga esclusivamente da coltivazioni biologiche ed ottenuto mediante spremitura a freddo (erboristerie e negozi bio vendono questo tipo di olio). Nel suo

utilizzo alimentare l'olio di lino non deve mai essere riscaldato perché il calore ne altera i legami chimici. È bene conservarlo a basse temperature (frigorifero) e al riparo della luce per non più di 4-6 settimane dall'apertura della confezione.

L'olio di lino può essere considerato come uno dei principali fattori terapeutici nella degenerazione dei grassi nelle malattie cardiovascolari, diabete e tumori (*)

C.Gerson, M. Walzer *La terapia Gerson*. Macro edizioni, Diegaro di Cesena (FC) 2002

L'olio di lino è un prezioso alleato per tutti gli atleti, avendo un ruolo marcato contro l'azione tossica dei radicali liberi prodotti in intense sedute di allenamento. *(E proprio la formazione di radicali liberi in ambito sportivo sarà uno dei prossimi argomenti di questa rubrica, con estesa trattazione, N.d.R.)*

Come per tutte le cose, anche un consumo eccessivo di olio di lino può essere causa di alcuni effetti negativi. È da considerare con attenzione uno studio che ha evidenziato una nota negativa nell'abuso di ALA. Questo è in grado di elevare la concentrazione degli EPA nei tessuti riducendo la produzione dell'acido arachidonico e il suo metabolismo lo trasforma in eicosanoidi nocivi. (*, *, *)

Un aumento dell'ALA diminuisce anche la produzione di acido gamma linolenico (GLA) dall'acido linoleico, riducendo la formazione di alcune prostaglandine "buone".

(*) M. Di Pasquale *La Dieta Metabolica* Sandro Ciccarelli editore 2003

(*) E. Mantzioris, MJ James, RA Gibson, et al. *Differences exist in the relationships between dietary linoleic and alpha-linolenic acids and their respective long-chain metabolites*. Am J Clin Nut 1995; 61(2):320-4

(*) J. Kobayashi, S. Yokoyama, S. Kitamura *Eicosapentaenoic acid modulates arachidonic acid metabolism in rat alveolar macrophages*. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids 1995; 52(4):259-62

Olio di oliva

L'olio d'oliva è particolarmente indicato nella prevenzione e nel controllo di numerose condizioni patologiche, oltre ad essere un ottimo rimedio contro i radicali liberi. Ciò è dovuto alla sua composizione ricca in acidi grassi monoinsaturi (70-80% di



acido oleico) e sostanze antiossidanti (alfa-tocoferolo e polifenoli come tirosolo e idrossitirosolo).

Citando uno studio condotto con un'alimentazione di tipo convenzionale (non metabolico) si è visto che controllando le calorie totali e la qualità dei lipidi proposti, una dieta costituita da un 35% di lipidi (in maggioranza monoinsaturi derivanti dall'olio extravergine di oliva) e da un 45% da carboidrati complessi e fibre, migliora notevolmente la sensibilità all'insulina e quindi l'intero quadro glicemico, senza modificare l'indice di massa corporea. (*)

(*) Carmena, R.

Endocrinologia e Nutrizione.
Clinica Universitaria di Valencia

Olio di mais

Elevato contenuto di acido linoleico (polinsaturo). Ha un notevole contenuto di antiossidanti che lo rendono indicato alla

cottura e frittura oltre che come ingrediente per preparazioni come maionesi e salse in genere.



www.pienternet.be

Olio di soia

Particolarmente ricco in acidi grassi polinsaturi (linoleico al 55%, oleico al 10%, linolenico al 4%). **ON**

Citando uno studio condotto con un'alimentazione di tipo convenzionale (non metabolico) si è visto che controllando le calorie totali e la qualità dei lipidi proposti, una dieta costituita da un 35% di lipidi (in maggioranza monoinsaturi derivanti dall'olio extravergine di oliva) e da un 45% da carboidrati complessi e fibre, migliora notevolmente la sensibilità all'insulina...

Marco Ceriani è un tecnologo alimentare, consulente per la nutrizione sportiva di numerosi atleti e team professionistici, autore di numerose ricerche scientifiche, articoli divulgativi e pubblicazioni sulla nutrizione.

Co-fondatore di una azienda di integratori per lo sport, recentemente sta lavorando allo sviluppo di "Bella Forza", una filosofia alimentare, prima che un programma nutrizionale, per gli atleti e per le persone attive.

DICHIARA GUERRA AL GRASSO

- Qual'è la vostra percentuale di grasso corporeo?
- Qual'è il vostro peso forma?
- Qual'è la vostra reale composizione corporea?

Accu-Measure™

Il calibro **Accu-Measure Fitness 2000** vi permette di controllare la vostra composizione corporea in maniera economica comodamente a casa vostra. Con un semplice procedimento chiamato "plicometria" si può calcolare con estrema precisione la percentuale di grasso corporeo tramite il rapporto tra lo spessore della pliche, l'altezza, il peso corporeo e l'ossatura. Grazie all'apposita tabella di riferimento allegata in lingua italiana.

~~€ 24,79~~ € 21,07
+ spese postali

SCONTO 15%

MYOTAPE
Body Tape Measure

~~€ 82,12~~ € 69,80
+ spese postali

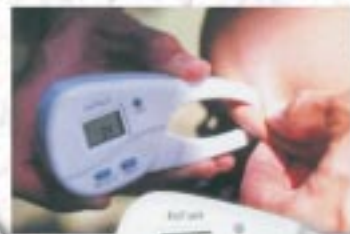
FATTRACK

DIGITAL BODY FAT CALIPER

Calibro digitale per il grasso corporeo

Il **FatTrack Digital Body Fat Caliper** è l'ultima creazione da AccuFitness.

Come Accu-Measure Fitness 2000 Personal Body Fat Tester, il semplice funzionamento permette con estrema semplicità di calcolare la percentuale di grasso corporeo. Allegate istruzioni in italiano.



MYOTAPE
Gratis
con
FATTRACK

Il nuovo **MyoTape Body Tape Measure** vi aiuterà a misurare i vostri progressi. Potrete misurare, da soli, tutte le parti corporee che desiderate: braccia, cosce, polpacci, torace, vita, fianchi, e molto di più! Vedrete i vostri progressi di massa muscolare magra mentre il grasso indesiderato se ne andrà. Con il sistema unico a pulsante con retrazione e bloccaggio, questo prodotto vi garantirà misurazioni affidabili e accurate.

Se acquistate **MyoTape Body Tape Measure** con **Accu-Measure™** lo pagherete **solo € 7,50 - SCONTO 50%**
MyoTape Body Tape Measure da solo costa ~~€ 15,00~~ € 12,75

SCONTO 15%

Per informazioni o ordini telefonate ai numeri: 055/959266 - 055/958058

AccuFitness è distribuita da: **OLYMPIAN'S S.r.l.** Via Brodolini 35 - 50063 Figline Valdarno (FI)