



RCS

Cinisello a.s.d.

Ricreazione Cultura Sport
Per il tempo libero

SCHEDA SALUTE n. 49

ALIMENTAZIONE

C'è anche un problema di quantità

La prima attenzione per un alimento è quella del gusto, anche se sappiamo che alimentarci è una necessità. Una necessità molto stringente, visto che non basta alimentarci ogni tanto, ma lo facciamo più volte al giorno. Se dopo aver soddisfatto la fame ci concediamo un meritato riposo, per il nostro corpo è invece il momento di cominciare a lavorare.

E il lavoro consiste dapprima nel ridurre il cibo in poltiglia (il chimo) dove non troviamo più l'alimento ingerito, ma i suoi tre componenti fondamentali (glucosio, amminoacidi e grassi). Subito dopo inizia la fase di assorbimento, con la quale tutto passa nel sangue (glucosio e amminoacidi) o nella linfa (grassi) che a sua volta si riversa nel sangue.

Ma il sangue non può riempirsi di materiale estraneo senza limiti e deve perciò esistere un meccanismo che lo renda pulito e trovi una destinazione per tutto il materiale eccedente.

Il fegato è l'organo deputato a questo oneroso incarico e lo fa sia trattenendo fino a 120 g di glucosio al proprio interno, sia trasformando in grasso il glucosio e gli amminoacidi in eccesso. Il grasso è un materiale chimicamente stabile e viene stivato nelle cellule adipose situate sotto la pelle (il grasso può estendersi anche all'interno dei tessuti sotto la pelle, ma in questo caso è da considerare patologico, anche se spesso fa parte della normalità).

Considerato che è impossibile dosare esattamente un pasto in modo da assicurare che non sia carente o eccessivo, diventa importante sapere cosa succede quando il pasto eccede o difetta la stretta esigenza alimentare.

La prima considerazione da fare è che il modo migliore di nutrirsi sarebbe quello di mangiare poco e spesso in modo da consentire al fegato di provvedere senza difficoltà a smaltire i picchi di "glucosio e amminoacidi" e al sangue di circolare con la fluidità necessaria in tutto il corpo, in tutta la rete capillare che lo pervade.

Siccome però la normalità consiste in due pasti principali, vediamo cosa succede nei casi reali.

Il caso più semplice è quello del pasto carente. In questo caso tutto verrà regolarmente assorbito e il fegato fornirà il glucosio mancante usando la sua "dispensa" di 120 grammi. Se questo non basta recluterà dai muscoli "amminoacidi" trasformabili in glucosio (**non è possibile l'inverso**). Se la carenza riguarda gli amminoacidi provvederà a reclutare dai muscoli il quantitativo necessario trasformandoli l'uno nell'altro per aggiustare eventuali squilibri nella loro composizione rispetto all'esigenza corporea. Ovviamente stiamo parlando di carenze momentanee e non di denutrizione, che sarà invece pregiudizio grave per la salute.

Più frequente e complicato è il caso del pasto eccessivo.

Più frequente perché dobbiamo assumere in un colpo solo quello che il corpo dovrà utilizzare per un periodo prolungato e perché viviamo in un'epoca nella quale non esiste più la scarsità di cibo.

Più complicato perché dopo il pasto il glucosio salirà a 150, ma a volte fino a 400 (oltre il valore di 90 si definisce "diabete") e assieme agli amminoacidi intascherà le nostre vene. Abbiamo già detto che il fegato si impegnerà a stoccare il glucosio mettendolo nella propria dispensa. Quando sarà piena (circa 120 grammi) trasformerà l'eccesso in grasso, materiale di riserva non tossico. Gli amminoacidi in eccesso faranno la stessa fine, ma con un'operazione un po' più complicata, perché prima il fegato dovrà staccare la parte azotata (con produzione di urea). Nel frattempo circoleranno in ogni angolo del corpo sostanze fortemente reattive, in grado di far danni di ogni genere. L'attivissimo glucosio in particolare è primario agente di invecchiamento per il tessuto connettivo, diffuso in tutto il corpo.

Il lavoro del fegato è prezioso perché il corpo non può immagazzinare né gli amminoacidi né il glucosio (tossico se supera i 90 mg/100 ml). È in grado di stivare solo i grassi.

Poiché il fegato è in grado di produrre glucosio dagli amminoacidi, **ma non può fare l'inverso**, un accorgimento alimentare importante è quello di **evitare l'eccesso di carboidrati**, fornitori di glucosio, e **non far mancare le proteine**, fornitrici di amminoacidi, che non possono essere ricavati né dai carboidrati né dai grassi. (**fabbisogno giornaliero di amminoacidi 50 g pari a 250 g di carne/pesce**)

P.S.: **non far mancare 100 g di verdure**, dal valore nutrizionale nullo, ma indispensabili per evitare la stitichezza.

"Amminoacidi, glucosio e grassi" vengono infatti completamente assorbiti e senza verdure mancherà massa fecale con conseguente inevitabile stitichezza.