

Piano Dietetico integrato

con Odor-test per determinare il metabolismo intermedio



Si dice di solito che per ridurre il peso corporeo bisogna ridurre l'apporto calorico, per esempio una persona che lavora e che necessita di duemilacinquecento calorie gli basterà attenersi ad uno schema dietetico di 1400-1500 calorie per diminuire il proprio peso corporeo.

Pertanto dovrebbe essere tutto un discorso matematico sul calcolo calorico dei singoli cibi, tanto è vero che spesso si fa affidamento su dei programmi computerizzati per la stesura degli schemi ipocalorici.

Però non sempre è così semplice anzi il più delle volte le diete ipocaloriche hanno un effetto limitato nel tempo, non portano al risultato sperato e spesso affamano l'organismo con conseguenze poco piacevoli, questo avviene perché, come si è dimostrato negli ultimi anni, è di fondamentale importanza interpretare e tener conto il metabolismo della persona che intende perdere peso. Non intendo il metabolismo tiroideo, che spesso è tirato in ballo il più delle volte a sproposito e senza capirne il significato reale, bensì il **METABOLISMO INTERMEDIO**, cioè come metabolizziamo - bruciamo gli zuccheri, i grassi, e le proteine.

Già negli anni sessanta i biochimici

statunitensi avevano compreso come i singoli componenti alimentari subissero all'interno del nostro organismo tutta una serie di trasformazioni chimiche per essere convertiti in energia all'interno delle cellule.

Questi fenomeni ossidativi avvengono grazie all'azione di vari enzimi che scindono sostanze complesse come zuccheri, proteine e grassi in composti più semplici da cui viene tratta energia, questi processi sono influenzabili dalle varie secrezioni ormonali dal tipo di cibo ingerito e dalla tendenza individuale variabile e specifica per ogni individuo ad utilizzare maggiormente alcune sostanze piuttosto che altre. **Il metabolismo intermedio** fu

"scoperto" ed analizzato, tra gli altri, dal biochimico americano **George Watson**, uno dei padri della Nutrizione Ortomolecolare, e che classificò tre diversi tipi di metabolismo intermedio: **IPOSSIDATORE** (cioè una persona che non metabolizza bene i grassi, poco le proteine meglio gli zuccheri), **IPEROSSIDATORE** (cioè una persona che non metabolizza bene gli zuccheri, poco i grassi meglio le proteine), **NORMOSSIDATORE** (cioè una persona che non presenta squilibri metabolici e di solito ha un peso equilibrato).



I metodi di indagine per individuare il metabolismo basale sono rappresentati da alcuni test sul sangue che di solito vengono effettuati per altri scopi e che solo uno specialista sa interpretare nel modo giusto per individuare il metabolismo, per es. il ph del sangue venoso, che di solito viene effettuato nei centri di neonatologia; la curva glicemica che di solito viene effettuata per verificare la funzionalità del pancreas; di specifico vi è “l’Odor Test” un originale metodo d’indagine ideato dallo stesso Watson che consiste nel fare annusare sei flaconcini contenenti delle sostanze vegetali e chimiche, alle diverse risposte del paziente si darà un’interpretazione e un punteggio che analizzati individuano il metabolismo intermedio.

Fra le molteplici cause che possono alterare il metabolismo bisogna tener presente sicuramente le intolleranze alimentari (allergie alimentari croniche), le errate abitudini alimentari, le diete drastiche e troppo riduttive, le intossicazioni

croniche, le ipoattività prolungate ecc..

Gli schemi dietetici metabolici di solito sono molto semplici da eseguire, e bisogna seguire una sequenza precisa nell’arco della giornata, favorendo alcuni alimenti ed escludendone altri che sono notoriamente contrari al metabolismo da trattare.

Per esempio per il metabolismo lento, bisognerà preferire cereali non integrali a cena, carni bianche, pesci bianchi a pranzo, limitare i latticini e gli insaccati comunque sempre a pranzo, preferire frutta fresca di ogni tipo ottima al mattino a colazione e tra le verdure sia a pranzo che a cena escludere quelle che contengono le “purine”, sostanze no per il metabolismo lento es. asparagi, barbabietole rosse, cavolfiori, cavoli di Bruxelles, ravanelli, spinaci, sedano, ecc. Con questi schemi di solito si ottiene un rapido dimagrimento una migliore performance psicofisica e cosa più importante si mantengono nel tempo i risultati ottenuti con il riequilibrio del metabolismo intermedio...

