

## Come Eseguire la dieta Zona

**1 blocco** è dato da 7g di proteine + circa 3 g di grassi + circa 9 g di carboidrati.  
La pasta, come tutti i derivati delle farine, viene generalmente evitata è consigliato dunque l' uso di carboidrati provenienti da frutta e verdure.

### PREPARAZIONE DI UN PASTO IN ZONA

Generalmente nella preparazione di un pasto completo e bilanciato si parte dalle **proteine**, scegliendo una fonte favorevole (proteine magre) come pollo, tacchino o pesce o derivati dalla soia, poi si scelgono i **carboidrati** preferibilmente verdura cruda e frutta matura. Si aggiungono infine **grassi** monoinsaturi come olio di oliva, noci o mandorle.

*Esempio:* 7 g di proteine possono essere = 30 g di pollo o tacchino senza pelle, maiale magro, agnello magro, 9 gr di carboidrati sono 120 g asparagi, broccoli , cavolfiore e zucchine cotte

### CALCOLARE IL FABBISOGNO PROTEICO QUOTIDIANO

Per quantificare il fabbisogno proteico giornaliero occorre moltiplicare la propria massa magra per un coefficiente, determinato tenendo conto delle attività svolte, che indica la quantità di grammi di proteine necessarie per kg di massa magra.

Sedentario puro (divano, sedia, televisione, pantofole)	1,1
Lavoro tranquillo senza alcuna attività fisica	1,3
Lavoro più attività fisica leggera; soggetti obesi (uomini con oltre il 30% di massa grassa, donne con oltre il 40%)	1,5
Lavori stressanti; soggetti che si allenano regolarmente almeno tre volte a settimana o che praticano costantemente uno sport.	1,7
Lavoro più allenamento atletico quotidiano	1,9
Pesante allenamento quotidiano	2,1
intenso allenamento a scopo agonistico, integrato da sedute giornaliere con i pesi; doppio allenamento sportivo professionale quotidiano	2,3

**I kg di massa magra si possono facilmente quantificare conoscendo il proprio peso totale e la percentuale di massa grassa:**

**il proprio peso moltiplicato la % di massa grassa diviso 100 corrisponde al peso totale di grasso del corpo**

**il proprio peso meno il peso totale di grasso del corpo corrisponde al proprio peso di massa magra.**

Facciamo un esempio: un individuo di 75 kg con una % di massa grassa del 20% ha (75 x 20 : 100) 15 kg di grasso e di conseguenza una massa magra di 60 kg (75 – 15).

Supponendo che pratici un pesante allenamento quotidiano (coefficiente 2,3) necessiterà giornalmente di (60 x 2,3) 138 grammi di proteine, con l'arrotondamento al multiplo di 7 superiore arriviamo a 140 g che equivalgono a 20 blocchetti da 7 grammi (140 / 7 = 20). Poiché ogni 7 grammi di proteine ci vogliono 9 grammi di carboidrati:

$$7 : 140 = 9 : x$$

$$x = 140 \times 9 / 7 = 180$$

Più semplicemente poiché il rapporto fra i nutrienti è 1:1:1 a 20 blocchetti di proteine (7 x 20 = 140 g) corrispondono 20 Blocchetti di carboidrati (9 x 20 = 180 g) e 20 blocchetti di lipidi (3 x 20 = 60 g) per un totale di circa 1.860 calorie.

#### **Il totale dei blocchi va poi distribuito nella giornata**

Ad esempio:

COLAZIONE	3
SPUNTINO	2
PRANZO	5
SPUNTINO	2
CENA	5
SPUNTINO SERALE	3

### **Macronutrienti:**

#### **Carboidrati:**

I carboidrati sono indispensabili: l'organismo deve produrre energia ed il cervello ha un costante bisogno di glucosio. L'organismo può immagazzinare i carboidrati solo nel fegato o nei muscoli, sotto forma di **glicogeno**, ma mentre quello muscolare non può essere usato per ottenere glucosio adoperabile dal cervello, quello trattenuto nel fegato si. È, però, opportuno non assumerne troppi, in quanto le scorte immagazzinabili nel fegato e nei muscoli sono molto limitate e l'eventuale eccedenza non potrebbe che essere tramutata in grasso che andrebbe ad incrementare le riserve adipose. Inoltre un eccesso di carboidrati provocherebbe alti livelli di insulina nel sangue con conseguente negativo squilibrio nei confronti del glucagone (ormone antagonista all'insulina che facilita l'uso delle riserve di grasso come fonte energetica). I livelli elevati di insulina ordinano al corpo di immagazzinare grasso ed impediscono l'utilizzo di quello già accumulato. Troppi carboidrati si traducono, quindi, in troppa insulina, che provoca

ulteriori depositi di grasso e non ne permette l'eliminazione. Non tutti i carboidrati hanno eguale effetto sull'insulina: più entrano in circolo velocemente (indice glicemico), più alzano i livelli di glucosio nel sangue (glicemia) e più determinano picchi di secrezione insulinica con le negative conseguenze già descritte. La logica riflessione che ne consegue è che i carboidrati con un alto indice glicemico sono assolutamente da evitare.

Non è quindi una questione solo di calorie (anche se pasti al di sopra delle 500 calorie sono sempre da evitare perché determinano un'alta secrezione insulinica in ogni caso), ma anche di che cosa e di quando mangiamo. È vantaggioso preferire carboidrati con lenta induzione insulinica e nutrirsi quando le scorte di glicogeno sono quasi terminate o per lo meno non sono complete, come, per esempio dopo l'allenamento, in cui vi è una necessità di reintegro delle riserve.

### **Indice Glicemico**

Per indice glicemico si intende la capacità degli alimenti a provocare un aumento della glicemia dopo l'assunzione.

**In base all'indice glicemico, gli alimenti, possono essere classificati in:**

- forti induttori di insulina (indice glicemico superiore ad 80);
- moderati induttori di insulina (indice glicemico tra 50 ed 80);
- lenti induttori di insulina (indice glicemico tra 30 e 50);
- cibi senza effetti sull'insulina (indice glicemico inferiore a 30).

<b>Classificazione dei diversi alimenti contenenti carboidrati</b>			
<b>Forti induttori di insulina</b>	<b>Moderati induttori di insulina</b>	<b>Lenti induttori di insulina</b>	<b>Senza effetti sull'insulina</b>
Riso soffiato	Spaghetti	Orzo	Ciliegie
Corn flakes	Spaghetti integrali	Avena decorticata	Prugne
Frumento soffiato	Pasta	pane intreg. segale	Pompelmo
Miglio	pane integrale ted.	mele	succo pompelmo
purè istantaneo	cereali con crusca	succo di mela	Fruttosio
patate precotte	arance	composta di mele	Germi di soia
pomodori secchi	succo di arancia	pere	arachidi

Maltosio			
Glucosio			
Gelati di soglia			
Galette di riso			
Pane bianco			
Pane grano integrale		uva	
Fiocchi d'avena	piselli scatola	pesche	
Farina d'avena	fagioli freschi	fagioli secchi	
Riso bianco	fagioli scatola	lenticchie	
Riso integrale	Lattosio	piselli freschi	
Muesli	Saccarosio	succo pomodoro	
grano integrale	Patatine fritte	gelato intero	
carote	barrette alimentari	latte	
mais		yogurt	
banane			
uva passa			
albicocche			
papaia			
mango			

## I grassi vantaggiosi

I grassi devono far parte della dieta, in quanto svolgono parecchie funzioni essenziali, inoltre: rallentano l'immissione in circolo dei carboidrati, frenando di conseguenza la risposta insulinica; provocano la secrezione nello stomaco dell'ormone che segnala al cervello la sensazione di sazietà.

Esistono, però, grassi favorevoli e grassi sfavorevoli, ovviamente, occorre cercare di limitare il più possibile l'uso di quelli sfavorevoli, attingendo la maggior parte del proprio fabbisogno dai favorevoli.

### **Sono sfavorevoli:**

- l'acido arachidonico (è contenuto nel tuorlo d'uovo, nelle frattaglie, nella carne rossa grassa);
- i grassi saturi (si trovano nella carne rossa grassa, nel latte intero e nei formaggi preparati con latte intero);
- gli acidi grassi di tipo "trans" (derivano dalla lavorazione industriale, si trovano negli oli vegetali idrogenati e nella margherina).

### **Sono favorevoli:**

- i grassi monoinsaturi (olio di oliva, avocado);
- gli EFA (acidi grassi essenziali, la cui presenza nella dieta è indispensabile, in quanto il corpo umano non è in grado di sintetizzarli).
- Gli EFA sono in totale otto, divisi in due gruppi: gli Omega 6 e gli Omega 3.

#### **Quali sono gli EFA più importanti:**

l'acido linoleico, è un omega-6 presente in quasi tutti i cibi;

l'acido gamma linolenico, è un omega-6 di fondamentale importanza, ma rarissimo, la fonte più ricca è il latte materno, se ne possono riscontrare piccole tracce nella farina di avena, l'organismo umano se lo procura grazie ad una conversione dell'acido linoleico permessa dall'attività enzimatica;

l'acido eicosapentaenoico (EPA), è un omega-3 dal ruolo fondamentale, è contenuto in alcuni pesci (salmone, sgombri, sardine).

Un omega-3, che è bene non consumare in quantità elevate, è l'acido alfa linolenico, presente in grande concentrazione nei semi di lino, nell'olio di lino e nelle noci.

## **le proteine.**

Le proteine sono la base di ogni forma di vita. Esclusi i liquidi, costituiscono metà del nostro peso. Sono formate dagli aminoacidi (ne esistono venti, di cui alcuni essenziali, cioè, che non potendo essere sintetizzati dall'organismo, devono essere assunti con il cibo). Un costante apporto proteico giornaliero è indispensabile alla vita ed alla salute, ma non bisogna esagerare, infatti, dopo un pasto eccessivamente ricco di protidi, il nostro organismo, per abbassare il livello di aminoacidi a "spasso" per il sistema circolatorio, rilascia insulina, con le conseguenze già sottolineate.

Gli alimenti proteici da evitare sono quelli che contengono grosse quantità di grassi saturi: come la carne rossa grassa ed i latticini interi. Carni bianche e pesce sono ottimi perché forniscono tutti gli aminoacidi essenziali, senza grossi problemi di grassi.

È facilmente intuibile come una dieta iperlipidica sia dannosa, abbiamo evidenziato il perché una dieta troppo ricca di carboidrati non funziona, ma anche una dieta iperproteica è inadeguata, infatti, i regimi alimentari iperproteici provocano uno stato metabolico anormale, chiamato chetosi, in cui l'organismo, di fronte alla mancanza di carboidrati, intacca la massa muscolare, convertendola in zuccheri, per permettere al cervello di funzionare.

La dieta a Zona si contraddistingue per il giusto rapporto tra proteine, grassi e carboidrati, ed ha come obiettivo, attraverso il controllo della velocità di assorbimento dei cibi, il mantenimento di un efficiente equilibrio ormonale, soprattutto tra insulina e glucagone. Tale equilibrio, in considerazione che l'insulina fa calare i livelli di glicemia e che il glucagone li alza, permette all'organismo di mantenere sotto stretto controllo il glucosio nel sangue.

L'insulina è un ormone di immagazzinamento (estrae dal sangue i carboidrati e gli aminoacidi in eccesso) e di immobilizzo (blocca il glicogeno nel fegato e nei muscoli, impedendo che possa essere rilasciato); il glucagone è, invece, un ormone di mobilitazione (il suo compito principale consiste nel liberare i carboidrati conservati nel fegato sotto forma di glicogeno).

## **Micronutrienti:**

Fino ad ora, ci siamo occupati dei macronutrienti, ma il nostro organismo, oltre a proteine, grassi e carboidrati, necessita anche dei cosiddetti micronutrienti, e cioè, di vitamine, di minerali e di coenzimi (o cofattori enzimatici).

Seguendo questo tipo di dieta, ci si può facilmente rendere conto che tutti gli alimenti che vengono considerati vantaggiosi ne risultano ricchi. Ne consegue, che eventuali integrazioni si possano ritenere superflue, eccezion fatta per la vitamina E e nei casi di attività fisiche di lunga durata molto intense e svolte in ambienti molto umidi e con alte temperature.

Quali sono i benefici che si possono ricavare dalla Zona?

una riduzione dell'eccesso di adipe;

il miglioramento delle prestazioni atletiche;

un più facile incremento della massa muscolare;

un'azione positiva sul proprio sistema immunitario;

effetti benefici su malattie quali: il diabete, l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, l'aterosclerosi, le infiammazioni in genere.

Il tutto giustificato dal perfetto equilibrio ormonale che seguendo questo regime alimentare si dovrebbe ottenere.

I primi risultati si possono cominciare a percepire già dopo 20 giorni, ma, purtroppo, è di fondamentale importanza rispettarne scrupolosamente le regole. Gli effetti possono essere sicuramente amplificati con l'associazione di una corretta e costante attività sportiva.