

6 RIVELAZIONI SUL CONTROLLO DEL PESO DA PARTE DELLA SCIENZA

Quali sono i segreti per perdere peso? E quali accortezze occorrono per mantenere il peso forma una volta che lo si sia raggiunto? I risultati riportati dai membri della *National Weight Control Registry* negli Stati Uniti, sull'analisi di un gruppo di 10.000 persone (in maggioranza donne) che hanno perso almeno 14 Kg mantenendo poi il giusto peso per almeno un anno¹, non sorprendono: la ricetta migliore è avere un atteggiamento mentale positivo, controllare costantemente ciò che si mangia e pesarsi una volta a settimana, oltre a svolgere regolarmente un po' di esercizio fisico. Questi semplici elementi del proprio stile di vita sono sufficienti a predire con affidabilità se un programma per la perdita del peso avrà successo o meno. **Ma cosa altro si può fare per perdere i chili di troppo e tenerli lontani?** Quali sono le ultime scoperte scientifiche in questo campo così rilevante? In questo numero di News You Can Use vogliamo mettere in luce proprio queste ricerche. Ti presentiamo le ultime novità affinché tu possa condividerle e mostrare come, con 6 semplici cambiamenti nel regime alimentare e nello stile di vita quotidiano, sia possibile raggiungere, te e le persone che ti sono care, uno stato di forma ideale e una vita migliore!



1 Alimentazione ad alto contenuto di proteine per la perdita di peso, più sazietà e un metabolismo equilibrato

Probabilmente hai già sentito parlare del fatto che per perdere peso occorre creare un *deficit di energia*: assumere meno calorie o bruciarne di più, in modo da intaccare le riserve accumulate, per poi raggiungere e mantenere il peso forma. Ma negli ultimi anni gli scienziati si sono interessati, oltre che a cosa sia meglio mangiare, anche a come sia meglio farlo per ottenere il massimo risultato in termini di perdita di peso. In altre parole, la composizione dei tuoi pasti, la proporzione tra proteine, carboidrati e grassi che assumi è ora considerata un fattore altrettanto importante.

Nel corso degli anni è costantemente cresciuto il numero di studi scientifici che attestano l'utilità delle proteine ai fini della perdita di peso². Pasti ricchi di proteine aiutano infatti ad aumentare il senso di sazietà in misura superiore ai carboidrati e ai grassi, e promuovono cambiamenti positivi nella struttura del corpo (si perde più grasso, mentre viene preservata la massa muscolare), rispetto alle diete con un contenuto di proteine normale³. E ci sono anche altre buone notizie a questo riguardo! Una alimentazione con un maggior apporto di proteine sembrerebbe prevenire anche il calo nella capacità di bruciare calorie (consumo energetico a riposo) che generalmente si registra a seguito di una dieta per la riduzione del peso. In una meta-analisi pubblicata dall'*American Journal of Clinical Nutrition*, i ricercatori hanno valutato in modo sistematico 24 studi durante i quali sono stati monitorati 520 individui che hanno adottato una dieta con

un alto contenuto di proteine e 543 individui che invece hanno mantenuto una dieta standard. È stato così possibile evidenziare come nei soggetti con una dieta ad alto tenore di proteine si riscontrasse una significativa diminuzione nel calo di Consumo Energetico a Riposo (*Resting Energy Expenditure, REE*), che si registra tipicamente al termine di una dieta finalizzata alla perdita di peso⁴. Infatti, i ricercatori hanno potuto constatare come la dieta ad alto contenuto proteico aiutasse a prevenire la diminuzione di questo valore di quasi 600 calorie! Questo da solo costituisce un fattore in grado di fare una grande differenza ai fini del successo del tuo piano di perdita di peso!

2 Tenere i muscoli in forma con una combinazione di proteine della soia e del latte

Esaminando il controllo del peso in relazione con la prestazione atletica, il consumo di proteine rappresenta una delle aree di ricerca più importanti nel settore della nutrizione. Alcuni atleti fanno affidamento sul siero del latte per procurarsi le proteine per costruire la massa muscolare, mentre i vegani preferiscono la soia come fonte di proteine di alta qualità di origine vegetale.





Gli studi condotti in merito hanno consentito di scoprire che, sebbene le proteine di soia e latte siano entrambe fonti complete di aminoacidi di alta qualità, queste hanno un diverso grado di digeribilità⁵. Questo a sua volta influisce sul modo in cui i rispettivi aminoacidi entrano in circolo e contribuiscono a stimolare la produzione di proteine dei muscoli. Le proteine contenute nella soia e nei latticini contengono differenti quantità di leucina, un aminoacido ramificato utilizzato come segnale chiave per stimolare la sintesi proteica da parte della massa muscolare. Gli studi suggeriscono anche come l'apporto di proteine dei derivati del latte giochi un ruolo importante nel prevenire il catabolismo delle proteine muscolari. Scoperte come queste hanno sollevato la domanda, da parte tanto degli scienziati che degli atleti: *“Qual è la migliore fonte di proteine per ottenere i massimi risultati in termini di costruzione dei muscoli?”*

Ebbene, i risultati dell'area di ricerca, in continua espansione, che mette a confronto le differenti fonti alimentari di proteine sembrano suggerire come **i migliori risultati si possano ottenere con una combinazione di proteine derivate dalla soia e da derivati del latte.**

I ricercatori dell'Università del Texas hanno condotto uno studio a doppio cieco con placebo su 20 giovani atleti in buona salute: alcuni di loro sono stati alimentati con una miscela di proteine (soia, siero e caseina), altri solo con siero, al termine di un pesante esercizio fisico delle gambe della durata di un ora⁶.

È stata eseguita all'inizio dello studio e in

due momenti successivi all'esercizio una biopsia del tessuto muscolare: i ricercatori hanno così verificato che la velocità di sintesi delle proteine muscolari era stimolata da entrambe le fonti alimentari di proteine, ma con una intensità maggiore nel caso della miscela di proteine. I ricercatori hanno perciò concluso che la miscela di proteine che apporta sia le proteine a rapida assimilazione che quelle assimilate più lentamente può aver utilmente erogato

aminoacidi per un tempo più lungo alle fibre muscolari, consentendo loro di prolungare il periodo di sintesi delle proteine muscolari.

Per massimizzare la potenzialità di sviluppo muscolare occorrerebbe dunque prendere in considerazione un integratore di proteine che apporti sia quelle della soia che quelle contenute nei derivati dal latte.



Codice 912 (vaniglia)
Codice 913 (cioccolato)
Codice 914 (frutti di bosco e panna)
15 buste da 45g

MISCELA DI PROTEINE ESCLUSIVA

- 18g di proteine di alta qualità
- Biologicamente completa, con tutti i 22 aminoacidi
- Una fonte naturale di proteine dal profilo aminoacido superiore:
 - **SOIA**
 - **LATTE**
 - **DERIVATI DEL LATTE**
 - **SIERO (ricco di leucina, un aminoacido ramificato che supporta la sintesi delle proteine muscolari)**

MISCELA DI FIBRE ESCLUSIVA

- 5 g di fibre per porzione
- Da fonti alimentari integrali: soia, avena e guar
- Favorisce la sazietà e la digestione

LEUCINA // Aminoacido

Gli studi hanno dimostrato come il consumo di alimenti contenenti Leucina aiuti a sostenere e proteggere la massa magra del corpo stimolando la sintesi proteica.

3

Assumi le fibre necessarie a prevenire l'aumento di peso



Secondo vari studi, gli uomini nel mondo occidentale accumulano in media 0,5-1 Kg l'anno. Può sembrare poco, ma di anno in anno questo peso rischia di cumularsi. Prima ancora di rendersene conto può accadere di aver accumulato 10 Kg e manifestare i primi sintomi dei disturbi correlati al sovrappeso, come il diabete di tipo 2. La buona notizia è che c'è un sistema che può consentire di prevenire questo processo di accumulo del peso. Il segreto? Mangiare più fibre. In uno studio pubblicato dal *Journal of Nutrition*, i ricercatori della *Brigham Young University*



La soia è una eccellente fonte di fibre.

Stai cercando un modo per assumere più fibre? Mangia più frutti di bosco, fagioli e cereali integrali e prendi in considerazione l'idea di aggiungere NeoLifeShake alla tua alimentazione quotidiana. Potrai godere dell'apporto di 5g di fibre per porzione estratti da fonti alimentari integrali come soia, avena e guar!

dello Utah hanno analizzato le abitudini alimentari di 252 donne di mezza età per quasi due anni riscontrando, in un campione che ha aumentato il consumo di fibra, una riduzione di peso, mentre in quelle che avevano diminuito l'assunzione di fibre il peso era aumentato⁷. Gli scienziati hanno calcolato che per ogni 8g di fibre per 1000 calorie consumate, le donne avevano perso 2,5 kg al termine dello studio. Questo è stato un dato costante indipendentemente da quante fibre le donne assumessero prima dell'inizio dello studio, che variava tra i 3 e i 25 grammi al giorno.

4

Appetito e controllo del peso: il ruolo degli ormoni gastrointestinali

Si ritiene che il senso di sazietà che arriva dopo i pasti sia regolato da un sistema sensoriale che invia una serie di messaggi dall'intestino alle aree cerebrali che regolano l'appetito. Nel nostro cervello, l'ipotalamo risponde agli elementi nutrizionali e alla carica di energia che ne deriva, mentre nel sistema gastrointestinale gruppi di cellule producono diversi ormoni che controllano il nostro appetito. La nostra comprensione del ruolo che questi ormoni svolgono nel controllo dell'appetito è aumentata esponenzialmente nel corso degli ultimi dieci anni, essendo nato un grande interesse da parte del mondo scientifico sulle modalità attraverso cui questi ormoni potrebbero essere utilizzati per prevenire l'obesità o contrastarla⁸. Gli ormoni che più hanno attratto l'attenzione degli scienziati sono la leptina, la grelina e la colecistochinina (CCK). Inoltre, sono stati recentemente individuati altri ormoni come GLP-1, PYY e OXM, che sembrano tutti coinvolti nel meccanismo nell'inibire l'ulteriore assunzione di cibo e sono oggetto di numerose ricerche.

I ricercatori australiani hanno esaminato gli effetti della composizione dei pasti (modificando le proporzioni tra grassi, proteine e carboidrati) sugli ormoni gastrointestinali, sull'appetito e sugli introiti energetici che ne derivano in un gruppo di uomini magri e obesi⁹. Nel loro insieme, gli studi hanno confermato l'innalzamento dell'effetto di sazietà indotto da una dieta ricca di proteine e sembrano indicare che la risposta degli ormoni gastrointestinali possa essere, almeno in parte, responsabile di questi effetti.

ORGANO CHE SECERNE ORMONI SOPPRESSORI DELL'APPETITO

ORGANO	ORMONE
Pancreas.....	INSULINA
Cellule grasse.....	LEPTINA
Intestino....	CCK, PYY, GLP-1, OXM

ORGANO CHE SECERNE ORMONI STIMOLANTI L'APPETITO

Stomaco.....	GRELINA
--------------	---------

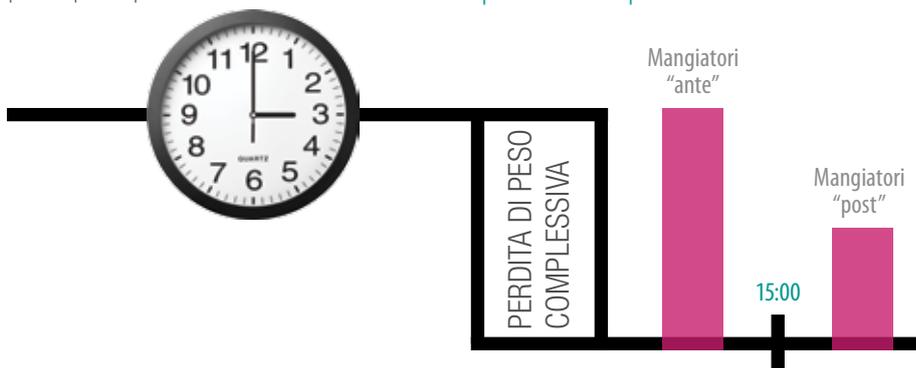
5

L'orario dei pasti può essere determinante ai fini del controllo del peso

Nuove ricerche sembrano indicare che, oltre a mantenere un equilibrio tra le calorie che si assumono attraverso l'alimentazione e quelle che si bruciano, per mantenere il peso forma anche l'orario dei pasti può essere determinante. In uno studio su larga scala condotto dai ricercatori del *Brigham and Womens's Hospital*, in collaborazione con l'Università di Murcia e la *Tufts University*, 420 soggetti in sovrappeso hanno seguito un programma per la perdita del peso della durata di 20 giorni. I partecipanti allo studio sono stati divisi in due gruppi sulla base dell'orario del loro pasto principale¹⁰.

Sono stati definiti "ante" coloro che facevano il pasto principale prima delle 3 del pomeriggio, mentre "post" coloro che lo facevano più tardi. I ricercatori hanno così scoperto che i "post" hanno perso peso in misura significativamente minore rispetto agli "ante". Tra i "post", inoltre, è stata registrata una minore sensibilità all'insulina, il che costituisce un fattore di rischio per il diabete.

"I ricercatori hanno scoperto che i mangiatori "post" perdono peso in misura significativamente inferiore rispetto a quelli "ante" nell'ambito di uno stesso programma per la perdita del peso."



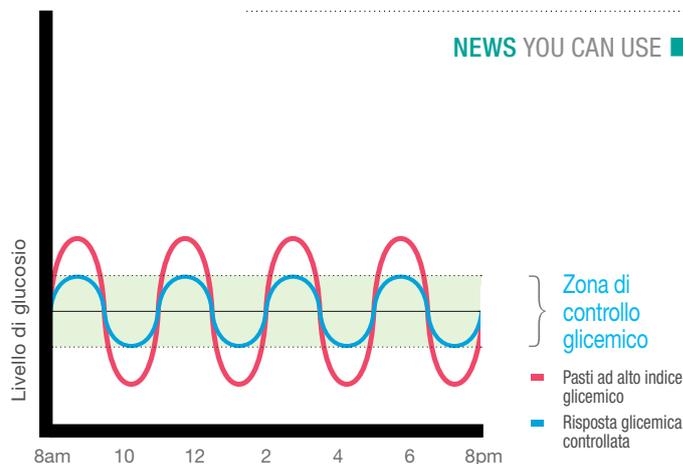
6

Tenere il peso perso lontano: un'alimentazione a bassa risposta glicemica può aiutare

Quando si tratta di raggiungere il proprio peso forma, perdere peso è solo metà del risultato. L'altra metà è imparare a non recuperare il peso negli anni successivi. Nuove ricerche suggeriscono che adottare una dieta ricca di fibre e a bassa risposta glicemica può aiutare anche a tenere lontani i chili di troppo.¹¹

Anche se sono necessari ulteriori studi per confermare questi effetti sul REE (Consumo Energetico a Riposo), una dieta a bassa risposta glicemica sembra assicurare vantaggi metabolici rispetto ad altri tipi di dieta, se l'obiettivo è quello di mantenere il peso forma nel lungo periodo.

NEWS YOU CAN USE ■



Tè verde

Hai bisogno di una marcia in più?

Un numero crescente di ricerche sembrano suggerire che il tè verde possa avere un ruolo nel promuovere le performance cerebrali. Questi studi sono focalizzati sui composti polifenolici presenti nel tè verde e sugli effetti che essi hanno su importanti aree cerebrali. In un recente studio pubblicato dall'*European Journal of Clinical Nutrition*, i ricercatori hanno utilizzato delle scansioni a risonanza magnetica del cervello per valutare l'attività cerebrale in soggetti sani mentre svolgevano alcuni esercizi del tipo che il cervello deve affrontare quando deve conservare ed elaborare dei dati allo stesso tempo¹³.

Il cervello dei soggetti è stato scansionato dopo il consumo di due diverse quantità di una bevanda contenente estratti di tè verde oppure un placebo. Rispetto al gruppo che aveva preso il placebo, coloro



Codice 920
15 bustine stick
(30 porzioni)

che avevano bevuto il tè verde hanno evidenziato una maggiore attività correlata con l'elaborazione della memoria. I ricercatori hanno notato che questo è il primo

studio nel suo genere a dimostrare che le scansioni a risonanza magnetica possono essere usate per esaminare gli effetti del tè verde sulle prestazioni del cervello.

REFERENCES

1. Kraschnewski JL, Boan J, Esposito J, et al. Long-term weight loss maintenance in the United States. *Int J Obes (Lond)* 2010;34(11):1644-1654.
2. Paddon-Jones D, Westman E, Mattes RD, et al. Protein, weight management and satiety. *Am J Clin Nutr* 2008;87(suppl):1558S-61S.
3. Krieger JW, Sitren HS, Daniels MJ, Langkamp-Henken B. Effects of variations in protein and carbohydrate intake on body mass and composition during energy restriction: a meta-regression. *Am J Clin Nutr* 2006;83:260-74.
4. Wycherley TP, Moran LJ, Clifton PM, et al. Effects of energy-restricted high-protein, low fat compared with standard protein, low-fat diets: a meta-analysis of randomized controlled trials. *Am J Clin Nutr* 2012;96:1281-98.
5. Tang JE, Moore DR, Kujbida GW et al. Ingestion of whey hydrolysate, casein or soy protein isolate: effects on mixed muscle protein synthesis at rest and following resistance exercise in young men. *J Appl Physiol* 2009;107:987-992.
6. Reidy P, Walker DK, Dickinson JM et al. Effect of protein blend vs whey protein ingestion on muscle protein synthesis following resistance exercise. *The FASEB Journal* 2012;26:1013.9.
7. Tucker LA, Thomas KS. Increasing total fiber intake reduces risk of weight and fat gains in women. *Journal of Nutrition* 2009;139:1-6.
8. Perry B, Wang Y. Appetite regulation and weight control: the role of gut hormones. *Nutrition and Diabetes* (2012)2, published online 16 January 2012.
9. Brennan IM, Luscombe-March ND, Seimon RV et al. Effects of fat, protein and carbohydrate and protein load on appetite, plasma cholecystokinin, peptide YY and ghrelin and energy intake in lean and obese men. *Am J Physiol Gastrointest Liver Physiol* (May 3, 2012). Doi:10.1152/ajpgi.00478.2011.
10. Garaulet M, Gómez-Abellán, Alburquerque-Béjar JJ et al. Timing of food intake predicts weight loss effectiveness. *International Journal of Obesity* 2013;29.
11. Ebbeling CB, Swain JF, Feldman HA, et al. Effects of dietary composition on energy expenditure during weight loss maintenance. *JAMA* 2012;307(24):2627-2634.
12. Borgwardt S et al. Neural effects of green tea extract on dorsolateral prefrontal cortex. *Eur J Clin Nutr*. 2012;66(11):1187-92.