

MONDADORI

GENNAIO 2014 - € 2,20

€ 1,50
(IN ITALIA)

Starbene

PROVATO PER VOI

**INTOLLERANZE ALIMENTARI:
ECCO I TEST INUTILI**

PEELING

anno nuovo, pelle nuova

**DOLCIFICANTI OK
NON FANNO ALZARE
LA GLICEMIA**

BEAUTY NOVITÀ

**TRATTAMENTI AL CALDO
ANTI-AGE**

SISTEMA IMMUNITARIO
scopri come rinforzarlo

ERNIA LE ALTERNATIVE
AL BISTURI

e dai, sorridi!

**LO STRESS SPARISCE CON I NUOVI
PROGRAMMI YOGA E LA MEDITAZIONE**

**MEDICINA DOLCE
PREVENIRE LE CARIE SI PUÒ**

3

**SOLUZIONI
EFFICACI PER
COMBATTERE
LA TACHICARDIA**

CONTRACCIZIONE D'URGENZA: COSA FARE SUBITO



ANNO XXXVII - GENNAIO 2014 - DIMENSIONI SPEC. IN A2 - 450x - ART. 2 COMMA 20 B. LEGGE 662/96 - VERONA - AUSTRIA € 4,30 - GERMANIA € 5,10 - BELGIO € 4,20 - SPAGNA € 4,30 - FRANCIA € 4,30 - LUSSEMBURGO € 4,30 - PORTOGALLO (CONT.) € 4,00 - SVIZZERA CANTON TICINO CHF 4,80 - SVIZZERA CHF 5,10 - U.K. GBP 3,40 - USD 6,50 - CANADA 8,50





35%

è la perdita di massa muscolare che si verifica con l'età

beveroni proteici

CHE COSA PUOI ASPETTARTI DAVVERO

Un tempo quasi esclusiva dei "fisicati" tutti casa e palestra, oggi i beveroni proteici vanno alla grande: ma se non li abbini a sport e dieta sono inutili

"beveroni", ossia gli integratori a base di proteine o aminoacidi (che delle prime sono i componenti base) in polvere da sciogliere in bevande o già trasformati in bibite pronte all'uso (quelli tradizionalmente "da palestra"), sono sempre più in voga tra fan del fitness e non. Ma non regalano muscoli, non fanno sparire la ciccia, non mantengono il corpo giovane in eterno. Con l'aiuto del nostro esperto, l'endocrinologo Salvatore Mazzarino, abbiamo fatto chiarezza.

MA DAVVERO POSSONO FAR PERDERE I CHILI DI TROPPO?

No. Le proteine, in sé, non fanno dimagrire. Se usi i beveroni come sostitutivi dei pasti perdi peso perché tagli le calorie e i carboidrati. In questo caso hanno lo stesso effetto di una dieta iperproteica, «ma in tutte le diete iperproteiche, i chili se ne vanno non

0,8-1 grammi

PER KG DI PESO CORPOREO CIRCA: È IL FABBISOGNO QUOTIDIANO DI PROTEINE DI UN ADULTO



1,2-1,5 g

per chilo di peso se fai regolarmente sport di durata (come il ciclismo o la corsa).



1,8 g

per chilo di peso se pratici regolarmente sport di potenza.

a causa dell'aumento di proteine ma per il taglio dei carboidrati, che fa abbassare l'insulina e alzare l'ormone GH, permettendo così di bruciare in modo massiccio i grassi», spiega l'endocrinologo. Le diete iperproteiche, con o senza beveroni, vanno fatte solo sotto controllo medico e per un paio di settimane al massimo (per non mettere ko reni e fegato), magari per dare una scossa al metabolismo, dopo un periodo di dieta ipocalorica classica. «Ma, nel caso, è decisamente meglio, almeno a livello psicologico, mangiare cibi proteici veri (carne, pesce, uova, legumi) che sostituirli con bibitoni», suggerisce il nostro esperto. In queste situazioni lo specialista può eventualmente prescrivere, se lo ritiene necessario, integratori di aminoacidi senza zuccheri aggiunti.

AIUTANO A MANTENERE TONICO IL CORPO?

Sì, ma non da soli. Se con l'avvicinarsi della menopausa cominci ad aumentare la massa grassa a scapito di quella magra «devi far calare la prima facendo attività fisica aerobica regolare, come la corsa o la cyclette, ed eventualmente seguire anche una dieta ipocalorica bilanciata», spiega Mazzarino. Solo in questo caso ha senso abbinare integratori proteici che ti aiutino a evitare che insieme alla ciccia se ne vada anche il muscolo. «Il loro scopo è preservare la massa magra: meglio quelli a base di aminoacidi ramificati che, a differenza degli altri, vengono metabolizzati nella muscolatura e non nel fegato». Li trovi però più spesso in compresse che in polvere, e devi assumerne 1 grammo per ogni 10 chili del tuo peso corporeo, dividendo la dose e prendendone metà subito prima e metà subito dopo l'attività fisica. Per i risultati ci vogliono in media 6 mesi.

30 grammi

la dose media delle proteine sciolte in un bibitone. «Ma quella giusta per non rischiare danni a fegato e reni va tarata sul tuo peso, sull'attività fisica che fai e sulla quantità e il tipo di proteine che ingerisci con l'alimentazione: per questo è meglio se chiedi aiuto a un medico o al farmacista», sottolinea Mazzarino.

SERVONO PER AFFRONTARE CON PIÙ ENERGIA GLI ALLENAMENTI?

Sì. Se sei una sportiva incallita e a tavola magari non mangi molta carne e pesce, consumi forse più proteine di quante ne apporti: i drink proteici possono aiutarti a reintegrare quelle perse, così non senti troppo la stanchezza né perdi tono muscolare. «Puoi optare per gli aminoacidi ramificati, sempre prima e dopo l'attività fisica, e per le proteine derivate dal siero del latte o dalle leguminose. In questo caso vanno bene anche addizionate con vitamine e zuccheri, da prendere una volta al giorno, quando non fai attività fisica», consiglia Mazzarino. Sia gli aminoacidi sia le proteine non vanno comunque assunti in modo continuativo, ma a cicli di massimo tre mesi e sotto controllo periodico dal medico. In genere si prendono una volta al giorno e si fanno due cicli all'anno ma dipende da quanto intensamente ci si allena e dal tipo di alimentazione seguita. E quando si sospendono? Le performance non calano.

NON TUTTE LE PROTEINE SONO UGUALI

Preferisci in generale gli integratori di aminoacidi: fornisci mattoncini pronti all'uso impegnando meno l'organismo nei processi di assimilazione. Nella scelta delle proteine tieni conto che possono essere di due tipi.



ANIMALI

• Derivano dal latte (come la caseina), dal siero di latte, (come lattalbumine e lattoglobuline) o dalle uova (dall'albume).

Pro: sono tutte ad alto valore biologico, perché contengono tutti gli aminoacidi essenziali.

Contro: soprattutto quelle delle uova, producono maggior quantità di scorie azotate che pesano su reni e fegato.

"NUTRONO" LA MASSA MAGRA, MA NON LA CREANO DAL NULLA!



VEGETALI

• Derivano dai legumi (spesso dalla soia).

Pro: appesantiscono meno l'organismo e sono ok anche per i vegani.

Contro: sono carenti di un aminoacido essenziale (metionina).

4g

È la quantità di proteine che finisce ai muscoli (su 30 g assunti), mentre il resto viene metabolizzato da fegato e reni.

20

SONO GLI AMINOACIDI, i "mattoni" che formano le proteine. Di questi 9 sono detti aminoacidi essenziali, perché il tuo corpo non può produrli da solo (leucina, isoleucina, valina, lisina, fenilalanina, treonina, istidina, metionina, triptofano). Altri 3 (arginina, cisteina e tirosina) sono essenziali solo durante l'infanzia e l'età dello sviluppo.