

**BUONUMORE E LINEA ADDIO,
QUANDO I CARBOIDRATI
SONO TROPPI.**

**La soluzione è
la dieta lattea!**

di Samantha Biale*

Cominciamo a “gratificarci” con qualche dolcetto ed ecco scatenato l'effetto “**CARB-CRAVING**” che impedisce anche di dimagrire. Ma la soluzione per uscirne è a portata di tutti. Leggete qui...

Per dimagrire basta mangiare meno. Facile a dirsi. Peccato che, nella pratica, non funzioni proprio così. Lo dimostrano le tante persone che si sottopongono ogni anno, all'arrivo dei primi tepori, ad ogni genere di privazione, nella speranza di inaugurare l'estate in forma.

Il copione, per molti, è sempre lo stesso: dieta ferrea per una settimana e poi, con la scusa dello stress che manda in tilt l'equilibrio conquistato a fatica, si buttano a mare tutti i buoni propositi. Ennesimo tentativo. Ennesimo fallimento. Ma la colpa non è solo della scarsa volontà o della gola. Anzi.

Spesso, tutto parte dalla scelta della dieta sbagliata: squilibrata e monotona, ma carica di promesse cui è difficile resistere. All'inizio la bilancia risponde bene e allora ci si illude. Poi, però, la guerra la vincono sempre i chili di troppo perché tanto più una

dieta è lontana dalle nostre abitudini e dalle reali necessità dell'organismo, tanto più siamo portati ad abbandonarla presto.

Meglio così perché, quanto meno, si riducono i danni alla salute! Rimane però il famigerato effetto yo-yo che, statistiche alla mano, fa riacquistare tutto il peso perso nell'85% dei casi. La cruda verità è che, se da una parte il cibo ci nutre e ci gratifica, dall'altra funziona inconsapevolmente come sedativo momentaneo (facile da reperire e a buon mercato) per affrontare con più serenità i disagi emotivi quotidiani, piccoli o grandi che siano.

Questa è una delle ragioni principali per cui le persone non riescono a raggiungere o a mantenere il peso ideale.

* nutrizionista-diet coach e giornalista



LE INSIDIE DEI DOLCI: PIÙ LI MANDI GIÙ, PIÙ TI TIRANO SÙ, MA...

In cima alla lista dei **"comfort food"** ovvero i cibi che più ricerchiamo quando abbiamo bisogno di tirarci su, ci sono da sempre i carboidrati, in particolare quelli semplici che, grazie al rapido passaggio nel sangue sottoforma di zuccheri, inducono l'aumento della serotonina. Basta un pezzo di cioccolata o un dolcetto ed ecco che, in una manciata di minuti, saremo avvolti da un piacevole senso di tranquillità e benessere! Peccato che l'effetto sia solo temporaneo: non appena si innalzeranno i livelli di insulina, la glicemia si abbasserà e ritornerà ancora più forte il bisogno di zuccheri.

Questa situazione che, oggi, coinvolge sempre più persone, è stata definita effetto **"Carb-Craving"** ovvero una fame irresistibile e crescente di carboidrati, in particolare semplici. Più l'assecondiamo, più il cervello ne richiede. Da qui il circolo vizioso che porta a sviluppare, nel tempo, la resistenza insulinica, l'aumento di peso e persino disturbi dell'umore (1).

Particolarmente a rischio **dipendenza da zuccheri** sono le persone che hanno fisiologicamente bassi



livelli di **serotonina** o che conducono una vita molto stressante poiché il livello di cortisolo stimola, a sua volta, l'insulina. Ecco, dunque, una delle possibili spiegazioni a chi dichiara **"mangio poco e ingrasso"**!

Le cose si fanno ancora più complesse quando i cibi ricchi di carboidrati sono anche particolarmente ricchi di grassi come, per esempio, la focaccia: una miscela "esplosiva" in grado di scatenare il craving nelle donne in forte sovrappeso o obese (2).

COME AFFRONTARE IL "CARB-CRAVING" E DIMAGRIRE?

Per perdere peso in salute e, soprattutto, ridurre la fame compulsiva di carboidrati, una soluzione efficace può essere data dal consumo moderato e regolare di **latte e latticini** che - nell'ambito di una dieta equilibrata - permette una migliore gestione dell'appetito e della fame emotiva, promuovendo una **perdita di peso più facile e duratura**. Il merito è di varie sostanze contenute naturalmente nei latticini che, per diverse vie, contribuiscono alla causa: sieroproteine, caseina, calcio, grassi e triptofano. Ma andiamo con ordine.



1 LE SIEROPROTEINE PER SENTIRSI SUBITO SAZI

Tipiche di latte, yogurt e ricotta, sono caratterizzate da un'elevata qualità proteica e da una rapida digestione. Regalano un veloce senso di sazietà, attraverso la stimolazione dei principali **ormoni della sazietà** rilasciati dal tratto gastrointestinale come CCK, GLP1 GIP, PYY e l'inibizione della GRELINA che, invece, aumenta l'appetito.

Le sieroproteine del latte, anche in piccole quantità, determinano un picco del CCK - l'ormone della sazietà per eccellenza - che inizia a 15-20 minuti dal pasto e prosegue approssimativamente per un'ora e mezza (3).

Le sieroproteine giocano anche un ruolo significativo nella **risposta insulinica ai carboidrati**: è stato dimostrato che, nei soggetti diabetici e in sovrappeso, il consumo di sieroproteine di latte migliora la risposta insulinica e glicemica ai carboidrati, favorendo un miglior controllo del peso (4). In pratica, da una parte si aumenta l'insulina postprandiale e dall'altra si riduce la resistenza insulinica. Obiettivo ideale! Ma non è tutto.

Le sieroproteine del latte aiutano anche a dimagrire conservando una buona tonicità muscolare perché, rispetto ad altre proteine, apportano una maggiore concentrazione di **aminoacidi ramificati**, soprattutto L-leucina che contribuisce a preservare i muscoli, favorendo la sintesi proteica, anche in condizioni di ridotta stimolazione insulinica (6) come avviene durante ogni dieta ipocalorica.

2 LA CASEINA PER PLACARE L'APPETITO A LUNGO

È presente in tutti i latticini ed è considerata una "slow protein" per i lenti tempi di assimilazione dei suoi amminoacidi che possono arrivare sino a 7 ore dopo il pasto (5).

Grazie a questa caratteristica, il **formaggio** consumato all'interno di un pasto è in grado di modulare meglio la risposta metabolica, assicurando un senso di sazietà prolungato. Risultato: una minor tendenza a ricercare cibo fuoripasto. Questi vantaggi si ottengono, ovviamente, rispettando i dettami di una dieta equilibrata e delle quantità di formaggi suggerite dalla dieta mediterranea: una porzione da 100 grammi se si tratta di formaggi freschi e di 50 grammi se stagionati. Entrambi da consumare con un'abbondante porzione di **verdure fresche**, fonte preziosa di fibre, anch'esse utili per aumentare il senso di sazietà.

Ma c'è di più. Se si pratica regolarmente attività fisica e si consumano latticini come **snack post allenamento**, i vantaggi sul peso forma aumentano: uno studio pubblicato su "Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care" ha rivelato come le proteine del latte siano più efficaci dei carboidrati e dei supplementi di soia nell'aumento della massa magra. Questo concetto non vale solo per i body builder, ma anche e soprattutto per chi deve fare i conti con i chili di troppo: avere più massa magra significa poter contare su un **metabolismo più alto**. Questo è uno dei punti cardine per mantenere il peso forma, a tutte le età: l'abbinata esercizio fisico + adeguato apporto proteico contrasta, infatti, la fisiologica riduzione della massa muscolare che avviene con l'avanzare del tempo.

3 IL CALCIO E IL SUO RUOLO "ANTI GRASSO"

Anche il calcio, tipico dei prodotti lattiero caseari, sembra avere un ruolo importante nel controllo del sovrappeso. Uno degli studi più indicativi a questo proposito, è stato condotto da un team di ricercatori del dipartimento di nutrizione dell'Università del Tennessee, Knoxville (USA) (10) che ha preso in esame due gruppi di persone obese, sottoposte a una dieta ipocalorica analoga in calorie e nutrienti, ma con una differenza sostanziale: una prevedeva 0-1 porzioni giornaliere di prodotti lattiero caseari (per un totale di 400-500 mg di calcio), l'altra invece, prevedeva 3 porzioni di yogurt scremato al giorno (1100 mg di calcio). Ebbene, dopo 12 settimane, il gruppo che aveva consumato più calcio, ha perso 4.43 kg contro 2.75 kg dell'altro gruppo.

Ma la cosa più interessante ha riguardato la **riduzione del girovita**: il gruppo dello yogurt aveva perso più grasso a livello del tronco. Il calcio si comporta, dunque, come sostanza "lipolitica"? Servono altri approfondimenti per affermarlo con certezza, ma l'ipotesi dei ricercatori si è concentrata sul possibile ruolo dei livelli di calcio intracellulare nei processi di sintesi e degradazione dei lipidi all'interno degli adipociti (11).

Solo nel caso specifico del latte, il calcio potrebbe avere un ruolo di secondo piano, poiché si tratta di un alimento ricco di peptidi bioattivi, molecole con funzione biologiche che potrebbero agire sull'accumulo di grasso anche attraverso meccanismi indipendenti, del tutto o in parte, da questo minerale (12).

4 I GRASSI... NON TUTTI VENGONO PER NUOCERE

Da tempo il rapporto fra grassi saturi e rischio cardiovascolare lascia aperti molti dubbi. I grassi "saturi" vanno moderati, lo sappiamo, ma nell'alimentazione sana ed equilibrata i grassi devono comunque rappresentare circa il 25%. I latticini, **genuini e nutrienti**, sono un punto cardine della nostra dieta e come tale non devono mancare. Nel latte intero i grassi rappresentano un modesto 3.5%, mentre nei formaggi - a seconda delle tipologie e della stagionatura - sono presenti in una quantità variabile dal 10% (ricotta) al 28% circa (grana e parmigiano).

Sebbene i grassi siano considerati, tra i macronutrienti, quelli che, da soli, riescono meno a sopprimere la fame (7), la loro presenza associata alle proteine così come avviene naturalmente nei formaggi, favorisce invece un **senso di sazietà maggiore e più prolungato**. Merito della loro



capacità di **rallentare la digestione e prolungare i tempi di permanenza del cibo nello stomaco, modulando il carico glicemico** (9).

Lo ha confermato uno studio pubblicato sugli "Annals of Internal Medicine" che ha seguito per un anno 150 tra uomini e donne sottoposti a regimi dietetici diversi per quantità di grassi e carboidrati. Da quest'analisi è emerso che abolire o ridurre drasticamente i grassi a favore dei carboidrati non comporta alcun beneficio per la linea, ma anzi favorisce il pericoloso **effetto yo-yo** che porta a riprendere in fretta i chili persi con la dieta.

Ebbene, seguendo un'alimentazione con meno carboidrati e più lipidi - come quelli naturalmente presenti nei formaggi - si dimagrisce più facilmente. Senza contare che consumare regolarmente latte e derivati diminuisce il rischio di obesità, sia intesa come indice di massa corporea, sia come grasso addominale, come dimostrato da uno studio condotto in Lussemburgo su 1350 persone e pubblicato su "Nutrition Research". La ricerca ha evidenziato come i maggiori consumatori di latticini possono contare su un rischio dimezzato di diventare obesi



rispetto a chi ne consuma meno o non li consuma mai. Il risultato è stato ancora più favorevole per chi sceglieva abitualmente latte e yogurt interi: in questo caso il **rischio di obesità calava del 55%** e quelli di obesità addominale del 65%.

5 IL TRIPTOFANO MODERA L'APPETITO ECCESSIVO

Anche il triptofano gioca un ruolo interessante nel controllo del peso, grazie al suo contributo indispensabile per la **produzione cerebrale di serotonina**, il neurotrasmettitore che regola l'umore, ma anche il desiderio di cibo, il senso di sazietà, il sonno e molto altro. Il fabbisogno di un adulto è di circa 250 mg/die. Latte, yogurt e formaggi sono una delle **fonti privilegiate** di questa preziosa sostanza: il loro consumo quotidiano migliora la risposta allo **stress** e contribuisce a **controllare l'appetito**.

Come si può vedere dalla tabella a lato, il triptofano è contenuto in buone quantità anche nei latticini a minor contenuto di calorie come la ricotta e la mozzarella light che possono essere scelti per ridurre le calorie, pur assicurando all'organismo tutte le sostanze nutritive.



TABELLA CONTENUTO DI TRIPTOFANO E CALORIE NEI LATTICINI (100 grammi)

	grammi	calorie
MOZZARELLA VACCINA	0,515	253
PECORINO	0,429	392
GROVIERA	0,421	389
EMMENTHAL	0,401	403
FONTINA	0,361	343
EDAMER	0,352	357 *
TILSIT	0,352	340 *
PROVOLONE	0,345	374
MOZZARELLA LIGHT	0,339	165 *
BRIE	0,322	319
GORGONZOLA	0,312	324
CAMEMBERT	0,307	297
CAPRINO	0,227	270 *
RICOTTA VACCINA	0,125	146
LATTE PARZIALMENTE SCREMATO	0,042	46
YOGURT BIANCO INTERO	0,02	66

* Per questi latticini, mancano i dati ufficiali, per cui sono stati presi i valori calorici medi delle tipologie in commercio

Fonti:

- U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2011. USDA National Nutrient Database for Standard Reference, Release 24
- Tabelle di composizione degli alimenti. CREA - Centro di ricerca per gli alimenti e la nutrizione.

L'attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

BIBLIOGRAFIA

- 1) Markku Timonen, Mauri Laakso, Jari Jokelainen, Ulla Rajala, V. Benno Meyer-Rochow, Sirkka Keinänen-Kiukaanniemi. Insulin resistance and depression: a cross sectional study. *BMJ*, Jan 2005; 330:17-18.
- 2) A N. Gearhardt, MT Rizk, TA Treat The association of food characteristics and individual differences with ratings of craving and liking *Appetite* 79 (2014) 166-173
- 3) Hall WL, Millward DJ, Long SJ, Morgan LM Casein and whey exert different effects on plasma amino acid profiles, gastrointestinal hormone secretion and appetite. *Br J Nutr* 2003; 89:239-248
- 4) SG Sukkar, A Vaccaro, GBRavera, C Borrini, R Gradaschi, A Massa Sacchi-Nemours, R Cordera, G Andraghetti Appetite control and gastrointestinal hormonal behavior (CCK, GLP-1, PYY 1-36) following low doses of a whey protein-rich nutraceutical. *Mediterr J Nutr Metab* 2013; 6:259-266
- 5) Boirie Y, Dangin M, Gachon P, Vasson MP, Maubois JL, Beaufrere B. Slow and fast dietary proteins differently modulate postprandial protein accretion. *Proc Natl Acad Sci USA* 94:14930 - 14935, 1997.
- 6) Frestedt JL, Zenk JL, Kuskowski MA, et al. A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study. *Nutr Metab (Lond)*. 2008; 5: 1-7.
- 7) Westerterp-Plantenga et al. Satiety related to 24 h diet-induced thermogenesis during high protein/carbohydrate vs high fat diets measured in a respiration chamber. *Eur J Clin Nutr*. 1999 Jun;53 (6):495-502.
- 8) Blundell et al. *The fat paradox: fat-induced satiety signals versus high fat overconsumption*. *Int J Obes Relat Metab Disord*. 1995 Nov;19(11):832-5.
- 9) Wolever TM, Bolognesi C. *Duodenal and ileal lipid suppresses postprandial blood glucose and insulin responses in man: possible implications for the dietary management of diabetes mellitus*. *Clin Sci (Lond)*. 1987 Feb;72(2):209-16
- 10) Zemel MB et al. *Dairy augmentation of total and central fat loss in obese subjects*. *Int J Obes (Lond)*. 2005 Apr;29(4):391
- 11) Libro bianco sul latte ed i prodotti lattiero caseari: *Prodotti lattiero caseari e obesità* INRAN, ISS, SIGE, SItI, SIMI, SIP
- 12) Dove ER et al. *Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women*. *Am J Clin Nutr*. 2009 Jul;90(1):70

Il Comitato Scientifico

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(coordinatore S&D alla Commissione Agricoltura e Sviluppo rurale del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Segretario generale Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 › 20135 Milano
tel. 02.72021817 › fax 02.72021838
Besta@Assolatte.it

www.lattendibile.it

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.