

# Consiglio sul metabolismo- regolazione PRAL e indice glicemico

Questo tipo di approccio all'alimentazione non è particolarmente complesso, e tiene conto di una serie di indicazioni che arrivano dalle associazioni di nutrizionisti.

In più, è uno schema a bassissimo contenuto delle due molecole potenzialmente più "allergeniche", ovvero glutine e lattosio.

Puoi non avere una vera e propria intolleranza a queste molecole, ma notare ugualmente che la loro riduzione o eliminazione ti dà benefici in termini di benessere generale.

Segui questo piano nel modo più preciso possibile per un minimo di 12-15 giorni di fila, in quanto questo è il tempo minimo necessario ad impostare un cambiamento.

Intenzionalmente non ci sono le quantità: questo non è un piano per dimagrire (anche se potresti notare questo piacevole effetto collaterale) ma per far funzionare al meglio il metabolismo.

Finite queste due settimane, potrai introdurre una maggiore varietà di alimenti.

**Raccomandazione importante:** rispetta gli orari indicati, sono importanti per ri-assettare i livelli ormonali.

Fai i turni o lavori di notte? Non importa, studi dimostrano che anche chi fa i turni ha interesse a mangiare con gli stessi orari di chi non li fa, quindi cerca di avvicinarti il più possibile.

Sei hai l'abitudine a orari molto diversi....potrebbe essere parte del problema!

### **COLAZIONE h 7-8:30**

- 1 alimento a scelta tra : fette biscottate integrali (prova quelle senza glutine) con marmellata, pane integrale con marmellata
- 1, ma se riesci anche 2, alimenti a scelta tra: fichi secchi, datteri, albicocche, albicocche secche, uva passa
- 1 frutto fresco di stagione
- 1 bevanda tipo thè o caffè, poco zuccherata (oppure dolcificata)

### **META' MATTINA**

- 1 frutto di stagione
- 1 piccola manciata di mandorle o noci

### **PRANZO h 12-13:30**

- 1 alimento a scelta tra: patate lesse, patate al forno, ceci, fagioli, riso integrale
- 1 porzione di verdure miste di stagione condite con olio d'oliva
- se te la senti, 1 alimento a scelta tra: salmone fresco, sgombro, uova, pesce fresco in generale, ricotta fresca, carne

di pollo

## **META' POMERIGGIO**

- 1 manciata di mandorle o noci 1 frutto di stagione

## **CENA h 19-20:30**

- 1 porzione di verdure miste di stagione, escludendo patate e legumi e condendo con olio d'oliva
- 1 alimento a scelta tra: carne bianca non troppo condita, carne rossa non troppo condita, uova, pesce fresco, ricotta fresca

Ricorda di bere acqua pari al 3% del tuo peso corporeo.

Ora, come vedi in questo schema non sono presenti pasta e pane, ma sono utilizzati come fonte di carboidrati le patate ed i legumi. Si tratta di una scelta abbastanza indispensabile, dato che pasta e pane (soprattutto nella versione che mangiamo abitualmente) sono ad alto potenziale infiammatorio.

## **SE NON TI PIACE QUALCHE ALIMENTO**

Prendi la tabella allegata e scegline uno con indice glicemico e PRAL più simili possibili.

L'indice glicemico, per semplificare, indica quanto un alimento faccia salire la glicemia: il piano è impostato in modo che la glicemia vada scendendo durante la giornata, quindi attenzione a non scegliere alimenti con valori troppo diversi.

Il PRAL è un indice di quanto l'alimento sia "infiammatorio" (il termine non è corretto, ma è per rendere l'idea).

## **DOPO QUESTA FASE**

Trascorsi 12-15 giorni di alimentazione come descritta sopra, le cose dovrebbero andare meglio in termini di energia generale e di sintomi vari.

Ora puoi introdurre una maggiore varietà di alimenti ma....attenzione: se torni a mangiare esattamente come prima, verosimilmente tornerà tutto come prima.

Calcolatrice alla mano, calcola PRAL e indice glicemico di ciascun pasto, così come li hai impostati in questi 15 giorni.

Con la tabella allegata, guarda l'alimento che vorresti mangiare e non scostarti dai valori di più del 20%, questo per almeno 5 giorni a settimana: come schema di lungo termine, così dovresti andare alla grande.

In alternativa, la soluzione migliore è sempre quella di rivolgersi ad un nutrizionista qualificato.