



Metabolismo e allenamento over 40

Il ruolo dell'alimentazione e delle proteine

Roberta Bartocci

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

PRIMA DI PARLARE DI PROTEINE

Vediamo il contesto

- Che cos'è il metabolismo
- Da cosa dipende
- Cosa cambia dopo i 40 anni

Che cos'è il metabolismo

Metabolismo

L'insieme delle reazioni chimiche che permettono all'organismo di:

- Produrre energia
- Costruire e riparare tessuti
- Regolare le funzioni vitali
- Mantenere l'equilibrio interno (omeostasi)

Metabolismo Basale

La quantità minima di energia necessaria per mantenere attive le funzioni vitali a riposo.



"Il metabolismo basale è come il motore di base dell'organismo."

Da cosa dipende il metabolismo basale

Stato di salute degli organi

Il metabolismo basale dipende dall'attività di organi metabolicamente molto attivi:

- Fegato
- Cervello
- Cuore
- Reni

Massa muscolare

Il tessuto muscolare è metabolicamente attivo e contribuisce in modo importante al dispendio energetico.



Più massa muscolare → maggiore consumo energetico = metabolismo basale "alto"

Come sostenere il metabolismo

Massa muscolare

- Allenamento
- Stimolo meccanico
- Mantenimento del tessuto muscolare

Adeguate apporto proteico

- Supporto alla sintesi muscolare
- Recupero
- Mantenimento della massa magra



**Muscolo e proteine lavorano insieme.
Uno senza l'altro non è sufficiente.**

Il muscolo è il vero motore del metabolismo



- Consuma energia
- Migliora la sensibilità insulinica
- Aiuta a stabilizzare la glicemia

Più massa muscolare → metabolismo più attivo

Cosa succede dopo i 40 anni

1 Riduzione progressiva della massa muscolare

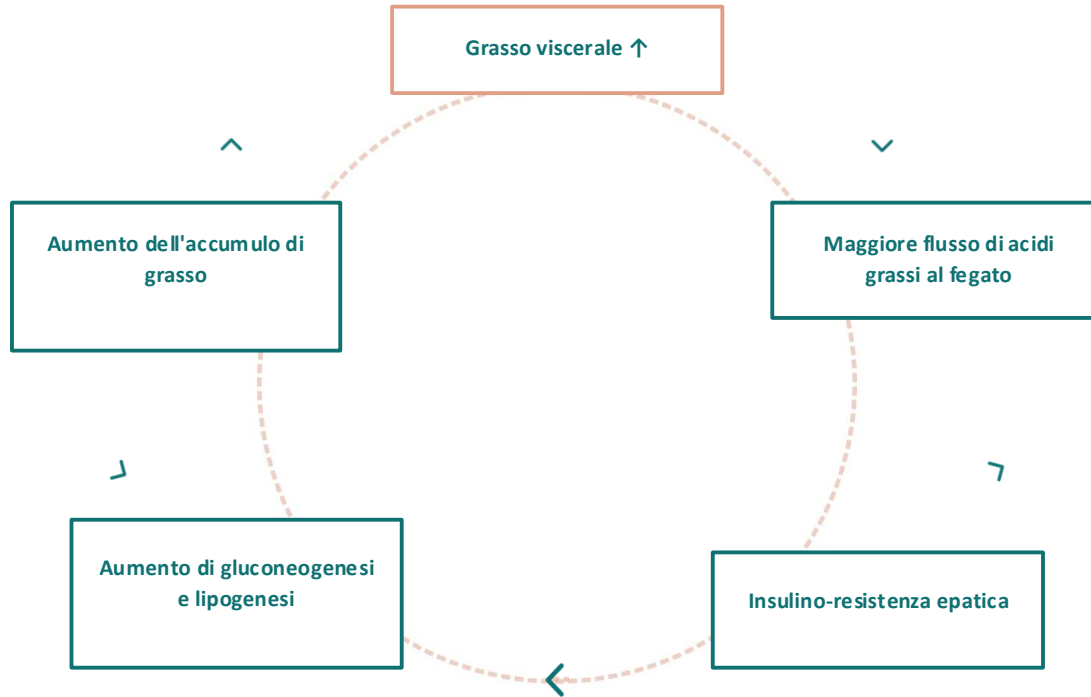
La massa muscolare tende a ridursi progressivamente con l'avanzare dell'età (sarcopenia), in assenza di un adeguato stimolo da allenamento e nutrizione.

2 Possibile aumento del grasso viscerale

Il grasso viscerale è metabolicamente attivo e può alterare diversi equilibri metabolici, con effetti sistemici sull'organismo.



Il circolo vizioso del grasso viscerale



Possibili conseguenze metaboliche

- ! Aumento del colesterolo LDL
- ♥ Aumento della pressione arteriosa
- 🔥 Infiammazione sistemica

Perché le proteine sono importanti



1 Struttura muscolare

Le proteine forniscono gli aminoacidi necessari alla costruzione e al mantenimento del tessuto muscolare. Senza un apporto adeguato, la sintesi proteica non può compensare la degradazione.



2 Stabilità glicemica

Il muscolo rappresenta un importante serbatoio metabolico per il glucosio. Una buona massa muscolare contribuisce alla regolazione della glicemia e alla sensibilità insulinica. Le proteine tolgono il desiderio perenne di zucchero.



3 Sazietà

Le proteine favoriscono un maggiore senso di sazietà rispetto agli altri macronutrienti, supportando il controllo dell'apporto calorico complessivo.

Da cosa dipende la sazietà

1 Volume del cibo

La sazietà dipende anche dall'**ingombro nello stomaco**.

Maggiore volume → maggiore stimolo meccanico di sazietà.

FAVORITO DA:

Alimenti ricchi di **fibra e acqua** (es. verdure, legumi).

2 Composizione del pasto

A parità di calorie, la composizione cambia la durata della sazietà.

Proteine e grassi **prolungano la sazietà** rispetto ai carboidrati semplici.

ESEMPIO: Fette biscottate → fame rapida.
Yogurt/frutta secca → sazietà stabile.

3 Fattori psicologici

La sazietà non è solo fisiologica, ma anche psichica.

- Piacere del pasto
- Varietà
- Soddisfazione emotiva

Un pasto poco appagante può far percepire meno sazietà.

Cibi proteici animali vs cibi proteici vegetali

Cibi proteici animali

Colesterolo

Grassi saturi

Composti pro-ossidanti

Elementi associati a infiammazione

Cibi proteici vegetali

0 colesterolo

Assenza di grassi saturi / presenza di mono e polinsaturi

Composti antiossidanti

Grassi e altri composti antinfiammatori e protettivi

Presenza di fibre

Sostegno al microbiota intestinale

Falsi miti sulle proteine vegetali



MITO 1

"Le proteine 'nobili' sono solo quelle animali."

La qualità proteica dipende dal profilo aminoacidico. Combinando fonti vegetali diverse è possibile ottenere un apporto aminoacidico completo e adeguato.



MITO 2

"Mangiare legumi provoca sempre gonfiore."

Il gonfiore è spesso legato a modalità di preparazione e abitudine. Una progressiva introduzione e una corretta cottura riducono significativamente il problema.



MITO 3

"La soia è un interferente endocrino."

Le evidenze scientifiche disponibili non supportano un effetto endocrino-dirompente della soia a dosi alimentari fisiologiche nella popolazione adulta sana.

Domande pratiche



Quante volte a settimana consumare legumi?

Si raccomanda un consumo di **3–4 volte a settimana minimo**, variando le tipologie (lenticchie, ceci, fagioli, piselli) per diversificare il profilo nutrizionale. Possono essere consumati anche tutti i giorni.



Quante volte consumare derivati della soia?

Un consumo di **2–6 volte a settimana** di derivati della soia (tofu, edamame, tempeh) è compatibile con un'alimentazione equilibrata e ben tollerata.



Come combinare le fonti proteiche vegetali nei pasti?

Associare cereali e legumi nello stesso pasto (es. riso e lenticchie, pasta e ceci) permette di ottenere un profilo aminoacidico più completo e bilanciato; anche legumi e alcuni tipi di frutta secca; derivati della soia hanno un profilo aminoacidico completo.

Una regola semplice per costruire un pasto che sostiene il metabolismo

Un approccio pratico per assumere abbastanza proteine senza complicare l'alimentazione.

1

Parti sempre dalla fonte proteica

Non partire dal carboidrato (pasta, pane, pizza).
Chiediti invece: "Qual è la mia fonte proteica? in quale proporzione la abbino al resto?"

- Tofu
- Lenticchie / Legumi
- Uova
- Tempeh

Prima scegli la proteina.

2

Poi aggiungi le verdure

Le verdure forniscono fibre, micronutrienti e sazietà. Solo dopo aggiungi:

- Cereali
- Frutta secca
- Mix dei due

Proteine → verdure → il resto.

3

Due abitudini utili

Ridurre zuccheri aggiunti: per evitare picchi glicemici e fame instabile.

Muoversi regolarmente: per mantenere massa muscolare e sensibilità insulinica.

Muoversi e ridurre zuccheri

La semplicità batte sempre le mille regole.

Come introdurre i legumi senza problemi intestinali

Se l'intestino è in salute

Il modo migliore per adattare l'intestino è **consumarli con regolarità** (almeno 3 volte a settimana).

- **150–300 g** cotti (50–100 g secchi)
- Pasta 100% legumi
- Farine di legumi
- Preparazioni a base di legumi



Se l'intestino è sensibile

Prima è utile **migliorare l'equilibrio intestinale** riducendo zuccheri, alcol e cibi processati.

- Iniziare con **legumi decorticati**
- Consumarli **appena cotti**
- Usare **alloro o alghe** in cottura

Con gradualità l'intestino si adatta.

Come approcciarsi a tofu, tempeh e lupini

Tofu

Gusto neutro, va valorizzato con la preparazione. Mai scondito.

- Marinato (limone, sale)
- Saltato con salsa di soia
- Saltato con verdure
- Alla pizzaiola
- Strapazzato

Tempeh

Alimento fermentato ricco di proteine. Consistenza compatta.

- Sapore più intenso
- Molto versatile
- Ottimo saltato in padella
- Ideale in insalate tiepide

Lupini

Non solo uno snack. Ottima fonte proteica versatile.

- Hummus di lupini
- Ragù vegetale
- Condimenti proteici
- Pasta di lupino

Nota: la sbucciatura richiede solo pochi minuti.

**Il metabolismo non è qualcosa che
subisci.**

È qualcosa che costruisci.

Dopo i 40 anni serve **strategia metabolica**