

DIMAGRIMENTO 6 – Come aumentare il Metabolismo Basale

Nel precedente articolo riservato al *Dimagrimento* abbiamo affrontato l'argomento dedicato al ***Metabolismo Basale*** e alle diverse modalità attraverso le quali è possibile calcolarlo.

Ma cosa accade quando il nostro *Metabolismo Basale* è un po' più alto della media e vogliamo provare ad aumentarlo un po', favorendo così un naturale e graduale dimagrimento, naturalmente accompagnato da un *maggior consumo di calorie a riposo*?

Prima di elencare qualche consiglio in proposito, vediamo innanzitutto a quanto ammonta il **Contributo Percentuale di Organi e Tessuti al Metabolismo Basale** di un uomo adulto attraverso una semplice tabella:

ORGANI E TESSUTI	CONTRIBUTO IN PERCENTUALE
<i>Muscoli</i>	22
<i>Fegato</i>	21
<i>Cervello</i>	20
<i>Ossa, Pelle, Intestini e Ghiandole</i>	16
<i>Cuore</i>	9
<i>Reni</i>	8
<i>Tessuto adiposo</i>	4

Da una prima lettura della soprastante tabella emerge subito chiaramente quanto sia importante il contributo della nostra muscolatura in termini di *Metabolismo Basale*, immediatamente seguita dalle funzioni svolte da fegato e cervello, con una non trascurabile percentuale che riguarda l'apparato osseo, digerente ed endocrino.

Alla luce di tutto ciò, come possiamo pertanto ***aumentare il nostro Metabolismo Basale*** in maniera sana e naturale?

1. **Potenziamento muscolare** = se la nostra muscolatura influisce per ben il 22% sul nostro metabolismo basale appare subito chiaro che iniziare un *programma definito di allenamento in palestra*, da abbinare alle normali attività di corsa, contribuirà in maniera significativa a stimolare il nostro dimagrimento. In sintesi, *più muscoli abbiamo* (anche nella parte superiore del corpo e nella parte addominale) *e più calorie a riposo consumeremo*, in quanto i nostri muscoli necessitano costantemente di nutrimento;
2. **Studio e Lettura** = abbiamo già affrontato l'argomento nell'articolo *Allenamento Mentale 3 – Libri e scarpette rendono le gare perfette!* Ed è assolutamente vero! Un cervello ben allenato consuma calorie e ne consuma davvero molte, se consideriamo che incide sul nostro metabolismo basale addirittura per il 20%. L'attività fisica è

fondamentale per il nostro benessere psico-fisico, ma non può mai esser disgiunta da una sana attività culturale. *Studiare e formarsi*, anche se abbiamo terminato il nostro percorso scolastico da un bel po', è *sempre altrettanto fondamentale*;

3. **Alimentazione** = da non sottovalutare, inoltre, è il contributo di fegato, intestini e ghiandole. Ma *esistono degli alimenti che, se assunti con una certa regolarità, contribuiscono all'aumento del nostro metabolismo basale?* La risposta è affermativa e, in particolar modo, possiamo affidarci ai seguenti alimenti, ormai diffusi dappertutto:
- **Agrumi** = *arance, mandarini, pompelmi e clementine*, con il loro contenuto di *Vitamina C*, contengono i picchi insulinici, regolando le funzioni metaboliche e favorendo al contempo l'eliminazione del grasso in eccesso. Consumateli a metà mattinata o a metà pomeriggio, come spuntino;
 - **Alimenti ricchi di Omega 3** = *pesce, olio di semi di vinacciolo, olio di semi di lino, noci, anacardi e semi oleosi*, naturalmente ricchi di questi acidi grassi essenziali, rallentano la produzione della *leptina*, un ormone direttamente coinvolto nella regolazione del metabolismo dei grassi e del consumo energetico;
 - **Cereali integrali** = *riso, farro, avena, orzo* ed altri cereali integrali rilasciano energia al nostro organismo in maniera graduale, evitando i picchi insulinici derivanti dal consumo di cereali non integrali;
 - **Spezie** = da utilizzare al posto del normale sale da cucina senza comunque esagerare. *Pepe e peperoncino piccante* aumentano naturalmente il metabolismo basale, riducendo al contempo lo stimolo della fame e facendoci raggiungere prima un generale *senso di sazietà*. Anche lo *zenzero*, specialmente se assunto regolarmente al mattino insieme a *scorze di limone*, entrambi in infusione in una bella tazza di *thè verde*, contribuisce a svolgere un'azione stimolante. Se poi volete dare un'altra sterzata decisiva al vostro metabolismo basale potete provare un cucchiaino di polvere di *maca* peruviana, sciolto in acqua, al termine dei vostri pasti;
 - **Alimenti vegetali ricchi di calcio** = l'assunzione regolare di *calcio* stimola la riduzione di peso. Inserite nelle vostre insalate *semi di sesamo, semi di lino* e qualche *mandorla* sgusciata. Mangiate più spesso *broccoli, legumi e cavolo verde*, magari aggiungendo allo yogurt del mattino alcuni *semi di chia* e un paio di *fichi secchi*. Anche la *quinoa*, proteica e ricca di calcio, può essere un ottimo sostituto della carne, specialmente durante il pasto serale.