

Negli ultimi anni la dietologia moderna sta cambiando i propri paradigmi.

Se prima la riduzione delle calorie rappresentava il caposaldo di ogni dieta dimagrante adesso sempre di più si documenta l'importanza di dare i giusti segnali metabolici all'organismo per ottenere un corretto dimagrimento.

Stress ossidativo e infiammazione sono due facce della stessa medaglia e influenzano pesantemente la risposta metabolica. Sempre più studi mettono in relazione la resistenza insulinica con l'infiammazione e lo stress ossidativo giustificando la stretta relazione tra queste condizioni e aprendo nuove strade per il trattamento dei disturbi metabolici.

L'insulina è un ormone centrale nel corretto metabolismo energetico e incide pesantemente sulla capacità di utilizzare l'energia, sulla quota che viene effettivamente consumata e su quella che all'opposto può essere immagazzinata sotto forma di grasso di riserva.

La salute della membrana cellulare è uno dei fattori che influenza maggiormente la resistenza insulinica. Questo dipende dal fatto che il recettore per l'insulina ha la forma di un cono tronco con la punta rivolta verso l'esterno e di conseguenza è molto sensibile alle variazioni di rigidità della membrana cellulare indotte dall'infiammazione e della perossidazione lipidica: se la membrana è troppo rigida il recettore insulinico tenderà a sprofondare nella cellula e sarà necessario liberare più insulina per l'attivazione di qualsiasi funzione cellulare.

La corretta assunzione di oligoelementi è fondamentale per i normali processi metabolici. Minerali come Manganese, Rame e Zinco sono d'aiuto per proteggere la membrana cellulare dalle alterazioni indotte dallo stress ossidativo e dall'infiammazione favorendo la corretta attività del recettore per l'insulina.

Il Magnesio è utile per il corretto metabolismo energetico e favorisce l'utilizzo di zuccheri e grassi.

Il Cromo aiuta a migliorare la sensibilità del recettore per l'insulina ed è utile per favorire il metabolismo degli zuccheri, favorendo la normalizzazione delle fluttuazioni glicemiche.