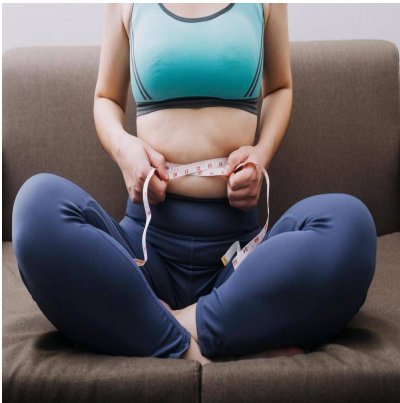




Da punturine anti-obesità a prodotti "Glp-1 friendly", l'esperto: Cambier il modo di fare la spesa?

Descrizione

(Adnkronos) Diete di tutti i tipi o attività fisica sempre più diffusa a tutte le età e rilanciata dai social sembrano inchinarsi al miraggio della perdita di peso senza fatica: i nuovi farmaci anti-obesità. Si chiamano analoghi sintetici del Glp-1, stanno vivendo un vero e proprio boom di consumi e sono la nuova miniera d'oro di alcune case farmaceutiche che hanno creduto nella loro efficacia contro i chili di troppo. Di questi tempi è impossibile non aver sentito parlare di "punture miracolose" per dimagrire. È un po' la moda del momento la vera novità: sapere che il protagonista di questo successo, l'ormone Glp-1, non abita solo in farmacia: lo produciamo noi stessi, ogni giorno, proprio nel nostro intestino. Sta nascendo e progressivamente implementandosi, infatti, una nuova tendenza alimentare, definita "Glp-1 friendly", che non promette magie, ma insegna a scegliere i prodotti giusti in grado di "dialogare" con il nostro cervello e spegnere la fame nervosa. Lo spiega all'Adnkronos Salute l'immunologo clinico Mauro Minelli, docente di Nutrizione umana alla Lum.

Il Glucagon-Like Peptide-1 (Glp-1) è un ormone prodotto dall'intestino in risposta all'ingestione di cibo. Le sue principali funzioni consistono: 1) nel migliorare la risposta insulinica ottimizzando la quantità di zucchero nel sangue; 2) nell'inviare al cervello segnali per ridurre la sensazione di fame; 3) nel rallentare il passaggio del cibo all'interno dello stomaco prolungando il senso di pienezza. In pratica osserva il Glp-1 una specie di "vigile urbano" del metabolismo: dice allo stomaco di svuotarsi più lentamente e segnala al cervello che siamo sazi. Chi, a torto o a ragione, segue terapie farmacologiche a base di questo ormone ne ha grandi quantità nel sangue, ma tutti possiamo dare una "spinta" naturale a questo processo scegliendo i cibi giusti.

Cosa dovremmo mettere nel carrello per essere davvero "amici" del nostro Glp-1? La parola d'ordine è complessità, ma non deve spaventarci. Intanto le fibre: non tutte le fibre sono uguali. Quelle solubili (come quelle dei legumi, dell'avena o delle mele) una volta arrivate nell'intestino fermentano e attivano i sensori che rilasciano l'ormone della sazietà. Poi le proteine: uova, pollo, pesce o yogurt greco non servono solo ai muscoli. Il corpo impiega energia per digerirle e, durante il processo, il segnale del Glp-1 diventa più forte. Infine i grassi buoni: l'olio extravergine d'oliva e l'avocado sono i lubrificanti di questo meccanismo: aiutano a mantenere i livelli di zucchero nel

sangue stabili, evitando quei picchi di fame che portano a frugare nella dispensa.

«Sui banconi dei supermercati e nelle farmacie iniziano a comparire prodotti con etichette specifiche: Glp-1 Support. Si tratta spesso di integratori a base di fibre concentrate (come il glucomannano o l'inulina) o polifenoli (estratti di tè verde o berberina). Il loro ruolo è duplice: replicare l'effetto dei pasti completi per chi ha poco tempo e fornire supporto a chi sta utilizzando i nuovi farmaci per il diabete e l'obesità. Tali farmaci ricorda l'immunologo sortiscono l'effetto di spegnere quasi del tutto lo stimolo della fame. Se da un lato questo aiuta a perdere peso, dall'altro nasconde un'insidia: chi mangia pochissimo rischia di perdere non solo grasso, ma anche massa muscolare, ritrovandosi debole e con il metabolismo rallentato. Ed è qui che entrano in gioco i prodotti friendly che, oltre ad assicurare nutrienti densi in pochissimi bocconi, forniscono proteine concentrate per evitare che il corpo riduca la sua massa muscolare, e fibre selezionate come l'inulina o il glucomannano, che aiutano l'intestino a lavorare bene anche quando le porzioni di cibo si riducono sensibilmente».

«In breve, che si tratti di un aiuto naturale per chi non prende farmaci o di un supporto necessario per chi è in terapia, i prodotti Glp-1 friendly aiutano a dimagrire in salute, proteggendo il motore del nostro corpo (i muscoli) mentre si resetta la centralina della fame (l'intestino)», continua Minelli che elenca tre regole d'oro per iniziare: 1) Iniziare sempre con una porzione di verdura cruda o cotta; poi continuare con la carne o il pesce o le uova o i legumi, in quanto i nutrienti proteici sono i più forti stimolatori chimici del Glp-1; solo alla fine consumare i carboidrati (meglio se integrali come riso venere o farro) perché, arrivando su un sistema già attivato, l'impatto sulla glicemia sarà minimo; 2) Meno zucchero, più volume: i cibi troppo raffinati (merendine, bibite) silenziano il Glp-1. Meglio un frutto intero che un succo; 3) Bere molta acqua: senza idratazione, le fibre non possono lavorare e il metabolismo rallenta. Un ulteriore accorgimento strategico può essere l'aggiunta di un cucchiaino di aceto di mele in un bicchiere d'acqua prima del pasto principale o come condimento: l'acido acetico aiuta ad ottimizzare la risposta insulinica e la gestione degli zuccheri».

Le funzioni strategiche del microbiota nelle dinamiche operative del Glp-1. Il meccanismo è un processo circolare in tre fasi, non che unisce salute intestinale e controllo del peso: 1) Il microbiota come traduttore: tutto inizia con le fibre e i polifenoli. Questi non sono semplici nutrienti, ma messaggi per i batteri che popolano il nostro intestino. Quando nutriamo correttamente il microbiota, questi batteri fermentano le fibre producendo acidi grassi a catena corta (Scfa), come il butirrato; 2) L'attivazione delle cellule L: questi acidi grassi agiscono come chiavi biologiche che aprono le cellule L, piccole centrali di produzione situate proprio nelle pareti intestinali. Una volta attivate, le cellule L rilasciano nel sangue il Glp-1; 3) Dal sangue al cervello: a questo punto, l'ormone prodotto dal secondo cervello (l'intestino) viaggia fino al primo cervello, raggiungendo l'ipotalamo. Il messaggio è chiaro: siamo carichi di energia, puoi smettere di cercare cibo. Contemporaneamente, il Glp-1 ordina allo stomaco di rallentare, garantendo che il senso di sazietà duri ore e non minuti».

«Non mangiamo fibre solo perché fanno bene alla regolarità, ma anche per istruire i batteri intestinali a produrre l'ormone che spegne la fame. In quest'ottica, i prodotti Glp-1 friendly non sono semplici cibi dietetici, ma veri e propri carburanti per la nostra farmacia interna», conclude Minelli.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 18, 2026

Autore

redazione

default watermark