



# L'alimento "totale"

DI ALESSANDRO PERRA

In dietologia, la caratteristica della miscela amminoacidica del Map è rivoluzionaria: siamo di fronte a un alimento che per le sue peculiarità metaboliche è in grado di ipernutrire le masse magre (neosintesi proteica) apportando un quota calorica praticamente pari a zero, dato che solo una minima quota dei suoi aminoacidi, l'uno per cento, va in catabolismo. Il Map, quindi, consente di abbassare il regime calorico obbligando l'organismo a intaccare la massa grassa come fonte di energia, ma nel contempo impedendogli di intaccare la massa magra, poiché questa è perfettamente nutrita dagli aminoacidi della sua rivoluzionaria miscela. Si assisterà a un dimagrimento armonico, legato esclusivamente alla riduzione della massa grassa con la tonificazione contemporanea della massa magra, e non si osserverà mai il cosiddetto "effetto yo-yo" (fluttuazione del peso corporeo).

## COSTRUIRE I MUSCOLI

Anche per lo sportivo, il Map rappresenta una formidabile associazione amminoacidica. La performance sportiva richiede un notevole apporto di nutrienti, e in particolare di proteine, poiché in particolari condizioni di sforzo fisico il bilancio azotato è positivo: l'atleta ha maggior bisogno

**Nutrimento e salvaguardia della salute: sono le due colonne su cui si basa l'utilizzo del Master amino-acid pattern (Map). Concludiamo l'analisi iniziata sul numero scorso**

di aminoacidi per contrastare il catabolismo proteico che normalmente si verifica durante l'allenamento e nello stesso tempo per sviluppare nuova massa muscolare. In queste condizioni si deve pertanto intervenire con una dieta molto ricca di proteine per assecondare la forte richiesta plastica da parte dell'organismo e per contrastare il forte catabolismo muscolare. Bisogna considerare che anche una seduta di fitness in palestra deve essere accompagnata da una adeguata reintegrazione alimentare per non trasformare la ricerca di maggior tono e massa muscolare in una deplezione del patrimonio proteico, cioè, paradossalmente, in una perdita di muscolatura.

Ma non tutti gli alimenti possiedono la medesima capacità nutrizionale proteica. Alcuni cibi proteici in una grande massa contengono una piccola quantità di aminoacidi utilizzabili a scopo anabolico; la stragrande maggioranza dei loro aminoacidi vengono invece degradati e quindi

eliminati come prodotti di scarto (scorie azotate): servono, quindi, a molto poco per costruire nuove proteine, per esempio muscolari. È inoltre evidente che un apporto nutrizionale iperproteico si tradurrebbe in un importante sovraccarico renale. Per salvaguardare la salute si rende quindi necessaria l'integrazione nutrizionale.

## DISPONIBILITÀ IMMEDIATA

In conclusione, possiamo affermare che il Map presenta davvero caratteristiche uniche: nel minor peso e volume ha il più elevato valore nutritivo comparato a ogni altra proteina alimentare o integratore dietetico. È predigerito: viene rapidamente assorbito nei primi cento centimetri dell'intestino tenue e non da residuo fecale; dopo soli ventitré minuti dall'assunzione, gli aminoacidi del Map sono disponibili nel torrente sanguigno; il suo ridottissimo volume fa inoltre in modo che non si abbia sovraccarico sulla funzione digestiva.