



PROTOCOLLO DOTT. BURACCHI

NUTRIZIONE

Principi di base.

Gestione Peso & Menopausa



Più chiarezza. Più equilibrio. Più risultati.



NUTRIZIONE — PRINCIPI DI BASE

Calorie, proteine, carboidrati e grassi: le basi che contano davvero

Se oggi la nutrizione crea più confusione che risultati, non è perché mancano le informazioni. È perché le basi sono state sepolte sotto mode, slogan, regole estreme e consigli troppo semplificati.

Questo documento riporta le cose alla base.

L'obiettivo è semplice: capire cosa conta di più, cosa conta meno e cosa viene spesso presentato in modo fuorviante. Prima di aggiungere complessità, bisogna tornare alle fondamenta.

1. Calorie: il punto di partenza

Che ci piaccia o no, una caloria non è un'opinione.

Non è un'ideologia.

È semplicemente un'unità di energia.

Il corpo usa energia per tutto:

- respirare;
- pensare;
- muoversi;
- digerire;
- riparare tessuti;
- regolare la temperatura;
- mantenerti in vita.

Che tu conti le calorie oppure no, il corpo lavora sempre con l'energia.

Puoi ignorare i numeri.

Il corpo non può.

Perché le calorie contano sempre

Ogni cambiamento del peso corporeo nel lungo periodo dipende dal bilancio energetico medio.

In parole semplici:

- se introduci regolarmente più energia di quanta ne consumi, il corpo tende ad accumulare;
- se introduci regolarmente meno energia di quanta ne consumi, il corpo tende a usare le riserve.

Qui nascono molte illusioni della nutrizione.

Le diete che “non parlano di calorie” non eliminano le calorie dall'equazione.

Usano semplicemente regole che ti portano indirettamente a mangiare di più o di meno.

Per esempio:

- eliminare alcuni gruppi alimentari;
- digiunare per una parte della giornata;
- mangiare solo determinati alimenti;
- evitare prodotti processati;
- aumentare le proteine;
- ridurre gli snack;
- controllare le porzioni.

Queste strategie possono funzionare.

Ma funzionano comunque sempre dentro il contesto del bilancio energetico.

L'errore più comune

Molte persone pensano:

- “Se mangio sano, le calorie non contano.”
- “Se digiuno, le calorie non contano.”
- “Se tolgo i carboidrati, le calorie non contano.”
- “Se il cibo è naturale, le calorie non contano.”

È sbagliato.

La qualità del cibo conta.

I micronutrienti contano.

La struttura dei pasti conta.

La fame conta.

Il sonno e lo stress contano.

Ma se l'obiettivo è perdere grasso, mantenere il peso, aumentare massa muscolare o cambiare composizione corporea, le calorie contano comunque.

Il meccanismo non sparisce.

Cambiano solo le regole pratiche che usi per gestirlo.

2. Macronutrienti: strumenti, non nemici

I tre macronutrienti principali sono:

- proteine;
- carboidrati;
- grassi.

Ognuno ha ruoli diversi nel corpo.

Il problema nasce quando le persone trasformano i macronutrienti in religioni.

Le proteine non sono solo per chi fa palestra.

I carboidrati non sono veleno.

I grassi non si trasformano automaticamente in grasso corporeo.

Sono strumenti.

E devi capire cosa fa ogni strumento.

2.1 Proteine

Cosa fanno davvero le proteine

Le proteine sono materiale strutturale per il corpo.

Sostengono:

- muscoli;
- organi;
- pelle;
- enzimi;
- sistema immunitario;
- recupero e riparazione;
- mantenimento della massa magra.

Le proteine sono anche tra i macronutrienti più sazianti.

Questo significa che possono aiutare i pasti a diventare più completi, più stabili e più sostenibili nel tempo. Per questo, nel Protocollo Buracchi, le proteine sono una priorità centrale.

Non perché carboidrati e grassi siano sbagliati. Ma perché le proteine sono proprio il nutriente che molte donne sottovalutano senza accorgersene.

Cosa succede quando le proteine sono troppo basse

Quando l'apporto proteico è costantemente troppo basso, puoi avere più difficoltà con:

- tono muscolare;
- forza;

- recupero;
- fame che torna troppo presto;
- mantenimento della massa magra durante il dimagrimento;
- metabolismo meno attivo;
- minore dispendio energetico;
- risultati stabili nel tempo.

Questo diventa ancora più importante durante un deficit calorico.

Quando mangi meno, il corpo ha comunque bisogno di materiale sufficiente per mantenere muscolo, recuperare, sostenere energia e restare efficiente.

Meno cibo non significa che le proteine diventano meno importanti.

Di solito significa che diventano ancora più importanti.

L'errore comune

Molte persone pensano che un apporto proteico tendente all'alto serva solo a chi solleva pesi.

Sbagliato.

Le proteine contano per chiunque voglia:

- invecchiare con un corpo più forte;
- mantenere tono e massa muscolare;
- recuperare meglio;
- perdere grasso senza diventare semplicemente più piccola e più debole;
- sentirsi più sazia dopo i pasti;
- sostenere i risultati dell'allenamento;
- mantenere metabolismo e dispendio energetico più alti.

L'allenamento rende le proteine ancora più importanti.

Ma le proteine non sono solo un tema da palestra.

Sono un tema del corpo.

2.2 Carboidrati

Cosa fanno davvero i carboidrati

I carboidrati sono una delle principali fonti energetiche del corpo.

Sono particolarmente utili per:

- attività fisica;
- allenamento;
- sforzi più intensi;
- funzione del cervello e del sistema nervoso;
- ripristino del glicogeno muscolare;
- rendere i pasti più piacevoli e sostenibili.

Il corpo può sopravvivere con un apporto molto basso di carboidrati?

Sì.

Ma “può sopravvivere” e “funziona al meglio per il tuo obiettivo” non sono la stessa cosa.

Per alcune persone, mangiare meno carboidrati può funzionare bene.

Per altre può portare a poca energia, peggiori prestazioni, più voglie e più rigidità mentale sul cibo.

Cosa succede quando i carboidrati vengono demonizzati

Quando i carboidrati vengono trattati come il nemico, spesso compaiono:

- meno energia;
- più stanchezza mentale;
- voglie più forti;
- episodi di perdita di controllo dopo restrizioni;

- paura di alimenti normali;
- pensiero rigido sui pasti.

Molte diete low-carb funzionano all'inizio perché semplificano l'alimentazione e diminuiscono le calorie.

Questo può essere utile.

Ma non dimostra che i carboidrati siano il nemico.

Dimostra che la struttura influenza il comportamento e che, ancora una volta, il contesto calorico conta sempre. Il problema non sono i carboidrati in sé, ma l'assunzione incontrollata, la qualità scarsa, gli abbinamenti sbilanciati e la mancanza di consapevolezza.

2.3 Grassi

Cosa fanno davvero i grassi

I grassi sono essenziali.

Sostengono:

- produzione ormonale;
- funzione cerebrale;
- struttura cellulare;
- assorbimento delle vitamine liposolubili;
- energia più stabile;
- gusto e soddisfazione del pasto.

Una dieta con troppo pochi grassi può diventare difficile da sostenere e può influenzare negativamente il modo in cui ti senti.

Quindi no, i grassi non sono sbagliati.

Ma vanno gestiti con intelligenza.

L'errore comune

Le mode alimentari oscillano spesso da un estremo all'altro.

Prima:

“Il grasso fa ingrassare.”

Poi:

“Mangia più grassi, i grassi sono magia.”

Entrambe le frasi sono troppo semplificate.

I grassi sono essenziali, ma sono anche molto calorici.

Questo significa che piccole quantità possono aggiungere molte calorie in poco volume.

Esempi:

- olio;
- burro;
- frutta secca;
- formaggi;
- salse;
- carne grassa;
- creme di frutta secca;
- avocado.

Questi alimenti possono assolutamente far parte di una buona alimentazione.

Ma se l'obiettivo è perdere peso, richiedono consapevolezza.

Ancora una volta:

il contesto conta più degli estremi.

3. Il problema non è solo cosa mangi

È come tutto si combina

Molte persone mangiano:

- alimenti sani;
- ingredienti di qualità;
- pochi dolci evidenti;
- poca “spazzatura”.

Eppure continuano ad avere difficoltà con:

- fame costante;
- energia instabile;
- peso che non risponde;
- pancia difficile da gestire;
- frustrazione perché pensano di “fare tutto giusto”.

Il motivo è semplice:

il corpo non reagisce solo alla qualità del cibo.

Reagisce anche a:

- quantità;
- apporto proteico;
- calorie;
- struttura dei pasti;
- proporzioni tra nutrienti;
- costanza;
- sonno;
- stress;
- digestione;
- attività quotidiana;
- allenamento.

Un pasto può essere “sano” ma troppo povero di proteine.

Una dieta può essere “pulita” ma troppo calorica.

Una persona può allenarsi molto ma mangiare comunque troppo per perdere grasso.

Una persona può mangiare poco, ma recuperare male, muoversi meno, sentirsi esausta e non riuscire a essere costante.

La nutrizione non funziona con singole azioni isolate.

4. L'ordine semplice delle priorità

Nel Protocollo Buracchi, l'ordine base della nutrizione è questo:

1. Proteine

Prima di tutto bisogna assicurare abbastanza proteine.

Le proteine servono a sostenere sazietà, muscolo, tono, recupero e composizione corporea. Per questo il primo passo è definire il tuo target proteico giornaliero e iniziare a prenderlo sul serio, cercando di raggiungerlo con costanza.

2. Calorie

Il secondo passo è capire il tuo budget calorico giornaliero.

In parole semplici: quante calorie devo mangiare per restare coerente con il mio obiettivo?

L'obiettivo può essere perdita di grasso, mantenimento, ricomposizione corporea o costruzione muscolare. In base a questo, il totale calorico cambia.

3. Carboidrati e grassi

Una volta assicurate le proteine e chiarito il budget calorico, il resto può essere riempito con carboidrati e grassi in modo flessibile.

Idealmente si scelgono alimenti di buona qualità, ma non serve trasformare tutto in una regola rigida. Il punto è restare dentro una struttura sensata.

In altre parole:

prima capiamo quante proteine ti servono.

Poi capiamo quante calorie ha senso assumere in base al tuo obiettivo.

Poi distribuiamo il resto tra carboidrati e grassi.

Perché questo ordine?

Perché se dovessimo scegliere una sola priorità da sistemare per prima, nel Protocollo Buracchi partiremmo dalle proteine.

Non perché le calorie non contano.

Ma una giornata con calorie “perfette” e proteine basse può comunque essere poco favorevole: più fame, meno sazietà, meno supporto al muscolo, meno tono, meno struttura nei pasti e più rischio di perdere qualità durante il dimagrimento.

Al contrario, quando una persona inizia davvero ad assicurare un target proteico adeguato, spesso il resto diventa più facile da gestire.

I pasti diventano più strutturati.

La fame tende a ridursi.

Gli snack casuali diminuiscono.

E il contesto calorico può avvicinarsi più facilmente a un mantenimento naturale o a una perdita di peso sostenibile, soprattutto per chi parte da sovrappeso o da abitudini molto disordinate.

Non è automatico.

Non è garantito.

Ma è una logica pratica di priorità.

Se mangi abbastanza proteine, il resto del budget calorico verrà completato naturalmente da carboidrati e grassi. Alcuni giorni avrai più voglia di carboidrati, altri giorni più di grassi. Va bene. Questa flessibilità può funzionare, se proteine e calorie restano dentro una struttura coerente.

Nota importante

“Proteine prima” non significa che durante la giornata devi mangiare prima solo proteine e poi, separatamente, carboidrati e grassi.

È una priorità logica, non un ordine cronologico.

Serve a capire cosa conta di più quando costruisci la giornata alimentare. Nella pratica, puoi tranquillamente mangiare pasti completi con proteine, carboidrati e grassi insieme.

L'importante è che, a fine giornata, il target proteico sia raggiunto e il totale calorico sia coerente con il tuo obiettivo.

5. Conclusione

Mangiare bene non basta sempre.

Quello che mangi deve avere senso nel tempo.

Se l'obiettivo è perdere grasso, le calorie contano.

Se l'obiettivo è mantenere tono, forza e composizione corporea, le proteine contano.

Se l'obiettivo è avere energia, stabilità e una nutrizione sostenibile, carboidrati e grassi vanno usati in modo intelligente.

Il corpo non si lascia confondere dagli slogan.

Risponde ai pattern.

Quando quantità, proporzioni e costanza iniziano a lavorare insieme, il corpo smette di sembrare un nemico da combattere e diventa un sistema con cui collaborare.

Questa è la base.

Proteine prima.

Calorie dopo.

Carboidrati e grassi in seguito.