

Dr. Roberto

Mazzoli **“Dalle ultime Ricerche Scientifiche”**

“I tempi di Assorbimento Proteico”, dipendono da fenomeni meccanici di Escrezione e Secrezione, di trasporto e di Metaboliti, oltre a condizioni generali, sia soggettive che esterne (quantità e qualità del carico Proteico ed eventuale interazione con altri Nutrienti presenti nella dieta, Fibre, Grassi, Carboidrati, ecc. si può comunque, da ricerche fatte da specialisti del settore nutrizionale che: L’Assorbimento Proteico si può identificare in:

Istantaneo “Pochi minuti”: Integratori, (Peptidi Aminoacidi Ramificati)

Rapido: “meno di un’ora” Integratori: (Aminoacidi Liberi e loro derivati)

Veloce: “poco più di un’ora” Integratori (Whey Protein, caseine con Acqua)

Medio: “ da un’ora a due ore” Integratori: (Whey Protein, caseine con Latte)

Lento: 3/3,5 ore Carni Magre o Pesce Magro, lessati, o alla piastra, tuorlo d’uovo, latte intero

Molto Lento: dalle 3,5 alle 4 ore: Carni grasse, Pesci grassi, Frutta secca, Fritti e Insaccati (anche 5/6 ore) Legumi, Soia e derivati, Formaggi Grassi (La Mozzarella impiega 9 ore per essere digerita)

PIU’ MUSCOLI E MENO GRASSO

Quando si riduce l’apporto calorico totale o i Carboidrati o entrambi le cose, è essenziale aumentare le Proteine, diversamente il corpo inizierà ad usare i Muscoli per produrre energia (si cannibalizza) Una dieta ricca di Proteine può aiutare a preservare i Muscoli, aiutando anche il mantenimento e la stabilità del livello degli ormoni Anabolici, come l’Insulina, il Testosterone e il fattore di crescita Insulinosimile 1

Attenzione..... assumere solo aminoacidi BCCA, senza altri Aminoacidi Essenziali può creare uno squilibrio e rendere molto difficile la protezione dei Muscoli durante le diete.

Per costruire massa muscolare è bene tenere sotto controllo il Cortisolo, fare pasti piccoli e frequenti può aiutare il vostro organismo a migliorare le sue performance. Mangiare più lentamente, dà al cervello il tempo di registrare il cibo ingerito, e nel contempo avere la sensazione di sazietà. Ed ecco una ricetta per la salute: IL SESSO!!! Studi recenti hanno mostrato che una vita sessuale sana può aumentare la longevità e le ragioni si stanno chiarendo: 1) L’organismo rilascia l’Ormone DHEA che, negli uomini sopra i 40 anni, può ridurre il rischio di problemi cardiaci.

2) L’eccitazione sessuale e l’orgasmo aumentano l’Ormone Ossitocina, che può aiutare a prevenire il cancro al seno e alla prostata. Uno studio francese ha mostrato che sia le donne che gli uomini fra i 25 e i 45 anni, che fanno sesso meno di una volta al mese sono maggiormente a rischio di sviluppare il cancro sia al seno che alla prostata, rispetto a coloro che fanno sesso più frequentemente. In oltre, fare sesso con maggiore frequenza riduce la depressione, anch’essa collegabile al rilascio ormonale, per non parlare dell’intimità.

E per finire...alcune massime.. IL SAGGIO NON SA NIENTE, IL COLTO SA POCO, L’IGNORANTE SA MOLTO, L’IMBECILLE SA TUTTO, L’uomo che a 50 anni pensa come quando ne aveva 20 a buttato via probabilmente 30 anni della sua vita.

Dr.Prof. Roberto Mzzoli

<http://www.robetomazzoli.com>