

Alimentazione e allenamento



A cura di Maurizio Boyer

Personal Trainer
www.maurizioboyer.it

Si fa un gran parlare della possibilità che i tre fondamentali del fitness possano contribuire al successo, in quale percentuale?

Allenamento: personalizzato a seconda del risultato che si vuole ottenere e pilastro fondamentale per ogni sport, potrebbe aggirarsi attorno al 33%;

Alimentazione: “Tu sei quello che mangi” spiega quanto sia importante per come ci modelliamo, potrebbe essere un altro 33%;

Recupero: basilare intermezzo per una preparazione che se non giustamente intervallata, potrebbe portare al sovrallenamento, un ultimo 33%.

Spostare i ferri in palestra senza il supporto di una giusta alimentazione è solo tempo perso. E qui non si sta parlando di “dieta”, ma di una corretta alimentazione che ci dia la sufficiente energia e la giusta ricostruzione.

I tre elementi: proteine, carboidrati e grassi devono essere bilanciati nel migliore dei modi per essere ottimizzati.

Le proteine, i mattoni dei nostri muscoli, devono essere adibite alla ricostruzione. Tra le molteplici domande che girano in palestra una fra tutte riguarda proprio questo elemento “ma è vero di proteine se ne possono assumere quante se ne vuole senza ingrassare?” ovviamente no, perché oltre a non servirne più di 30 g a pasto, l'eccesso creerebbe dei problemi a livello epatico, renale e gastrico. Diverse pubblicazioni riportano che



quando le proteine servono per ricostruire i tessuti dopo un allenamento con dei pesi devono essere almeno il 25% delle calorie giornaliere totali, cioè per un atleta di 80 kg con una percentuale di grasso sotto il 10%, 800 calorie saranno di origine proteica, considerato che un grammo di proteine vale 4 calorie.

Per i carboidrati, l'energia dei nostri muscoli, il principale propellente per la contrazione muscolare, la distinzione da sottolineare riguarda l'impiego di carboidrati complessi, cioè integrali, non tanto per l'apporto di fibre, quanto per l'indice glicemico basso, indice di una migliore distribuzione energetica e più duratura. Come noto, “Il grasso brucia al fuoco dei carboidrati”, che tradotto indica che, se non si accende la miccia dell'energia derivante dai carboidrati, non si accende neanche quella combustione capace di bruciare i fantomatici grassi di riserva. Si vedono ancora in giro regimi dietetici a carboidrati zero: senza dubbio faranno perdere peso, perché i carboidrati trattengono liquidi, ma sicuramente non dai grassi di riserva, bensì dai liquidi dei muscoli, abbassando ulteriormente il metabolismo basale. La quota di carboidrati per una corretta alimentazione fitness è di circa 5 g per kg corporeo. 2000 calorie provenienti dai carboidrati dunque per l'atleta di 80 kg, considerato che un grammo di questo alimento corrisponde a 5 calorie.

E, infine, i grassi, elemento indispensabile alle membrane cellulari, alla formazione degli ormoni sessuali e al trasporto delle vitamine liposolubili.

Naturalmente si parla in prevalenza di grassi insaturi con un effetto protettivo nei confronti delle malattie cardiovascolari e capaci di migliorare la sensibilità all'insulina. È consigliabile un grammo di grassi per kg corporeo, perciò andando a completare la tabella del nostro atleta di 80 kg, 640 calorie saranno a carico dei grassi, considerato che 1 g di grassi corrisponde a 8 calorie.

Ricapitolando quante calorie dovrà ingerire il nostro atleta per incrementare la massa muscolare (circa 3.440) e in che percentuali: carboidrati 55%, proteine 25% e 20% a carico dei grassi. A parte, ora, si dovrebbe trattare l'importanza e l'efficacia di alcuni integratori alimentari. Introdurli nelle diete sportive è spesso necessario per aumentare la quota proteica, senza aumentare i grassi saturi. Ma questo è un argomento che potremmo trattare in un prossimo numero.