



come far riaffiorare **gli addominali** in otto settimane, senza attività **AEROBICA!**

di Fabio Zonin

Ecco una proposta per un programma alimentare che consente di perdere peso in poco tempo senza intaccare la massa magra.

È tutta colpa dell'8 marzo! Lo scorso anno, in occasione di quella data, si è deciso di organizzare una particolare "festa della donna" per tutte le clienti

della palestra. Si trattava di una cena dove le clienti sarebbero state servite al tavolo da "particolari" camerieri ingaggiati appositamente per la serata... noi istruttori maschi della sala pesi!

Oltre a servire ai tavoli, ci saremmo liberati di un capo di abbigliamento ad ogni portata, fino a servire il dessert in boxer! Alla serata si sono presentate ben 145 donne, clienti della palestra. La festa è stata un vero successo e si è inoltre rivelata un modo divertente per favorire la socializzazione tra le clienti e lo staff. Lo smacco morale non è però tardato ad arrivare, quando ho visto le foto scattate da alcune presenti.

Dopo 12 anni di assenza dalle competizioni di

body building, nonostante gli allenamenti e gli sforzi fatti per cercare di tenere sotto controllo l'alimentazione (a parte qualche sporadico eccesso), gli addominali, che al tempo delle competizioni erano il mio "punto forte", apparivano ormai completamente sepolti sotto uno strato di adipe e, nonostante la muscolatura apparisse trofica e tonica, il mio aspetto era liscio ed appannato.

Ho così realizzato che era giunto il momento di rimettermi in forma, e che era necessario farlo nel più breve tempo possibile.

La fortuna ha voluto che in quel periodo dell'anno tutti gli atleti agonisti della mia palestra stessero iniziando la preparazione per le competizioni di natural body building AINBB, e avrebbero dunque iniziato un periodo di dieta che li avrebbe portati, nell'arco di un paio di mesi, sul palco di gara.

Come ex body builder, accompagnare i ragazzi nella loro preparazione, vedere la loro forma migliorare settimana dopo settimana e percepire il loro entusiasmo e la loro determinazione, risvegliava in me la voglia di rimettermi in gioco.

Mi chiedevo come sarebbe stato riassaporare quella tensione emotiva che cresce giorno dopo giorno all'avvicinarsi della data del concorso, per raggiungere il culmine un attimo prima di salire sul palco, e se sarei ancora stato in grado di essere competitivo.

Alla fine ho deciso che, dopo anni di inattività, questa volta mi sarei preparato assieme a loro, come se avessi dovuto gareggiare anch'io. Il compito sarebbe inoltre stato facilitato, in quanto è molto meno impegnativo restare ligi alla dieta ad un programma di allenamento quando si è circondati da persone che stanno facendo la stessa cosa.

Il problema stava nel fatto che il mio punto di partenza era decisamente più arretrato rispetto a quello degli altri atleti, soliti a gareggiare ogni anno, la cui percentuale di grasso di partenza era dunque decisamente più bassa della mia. Mi trovavo quindi nella condizione di avere lo stesso tempo a disposizione degli altri atleti, ma molto grasso in più da smaltire.

L'esperienza mi ha insegnato che la difficoltà non risiede tanto nel liberarsi del grasso in eccesso, quanto nel farlo in breve tempo e senza sacrificare una quantità eccessiva di massa muscolare. Dovevo quindi escogitare una strategia alimentare utile a dimagrire in breve tempo, ma che mi consentisse nel contempo di preservare la massa muscolare. Sarebbe stato molto più facile raggiungere l'obiettivo includendo alcune sedute aerobiche nel programma di allenamento, ma ciò

avrebbe sicuramente comportato una perdita di massa magra non trascurabile.

Decisi dunque di affidarmi al solo esercizio anaerobico con sovraccarichi, includendo esclusivamente esercizi base (squat, stacchi, trazioni alla sbarra, rematori, lento avanti in piedi, parallele, ecc.), eseguiti con carichi pesanti.

Questo era infatti l'unico modo per mantenere forza e massa muscolare e contemporaneamente godere dei benefici della stimolazione metabolica degli esercizi base rispetto ai complementari.

Un altro ostacolo da superare era rappresentato, a causa di impegni di lavoro e studio, dallo scarso tempo a disposizione per gli allenamenti, perciò decisi di impostare il programma di allenamento su tre sedute settimanali "pesanti" della durata di circa 45'.

A questo punto restava da definire il punto chiave della strategia: il programma alimentare. Non potevo limitare l'apporto calorico in maniera troppo drastica e repentina, altrimenti avrei rischiato di trovarmi senza energie per il lavoro e l'allenamento e di incappare in un notevole catabolismo muscolare.

Decisi dunque di impostare un protocollo basato sull'alterazione graduale e non lineare del rapporto fra i macronutrienti, piuttosto che sulla mera riduzione delle calorie.

Non è scopo dell'articolo sviscerare le ragioni fisiologiche (che non sarebbero peraltro universalmente ritenute valide), per cui tale approccio alimentare ha funzionato, mi limiterò quindi alla semplice descrizione della strategia da me applicata. Analizziamo nel dettaglio la dieta riportata nelle tabelle: la dieta di partenza (Dieta A), prevede un introito totale giornaliero di circa 2.400 Kcal, di cui il 40% circa (250 g.) derivanti da carboidrati, il 30% circa (170 g.) da proteine ed il restante 30% (85 g.) da lipidi. L'ultima dieta (Dieta F), prevede invece un introito totale giornaliero di circa 1.800 Kcal, derivanti da 250 g. di proteine, 85 g. di lipidi e con una minima quota di carboidrati.

Il gap calorico fra la prima e l'ultima dieta è dunque di sole 600 kcal, ma la ripartizione fra i macronutrienti è notevolmente diversa. In particolare, ad ogni passaggio da una dieta alla seguente, si assiste ad una riduzione della quota di carboidrati, in parte controbilanciata da un incremento della quota proteica.

La dieta B è infatti caratterizzata da una riduzione totale di circa 45 g. di carboidrati compensata da un incremento di circa 25 g. di proteine, per un totale di 80 Kcal in meno; le differenze fra le due

Nota bene: quello che segue è il programma alimentare seguito personalmente dell'autore dell'articolo, ed è riportato a puro titolo esemplificativo. Esso non deve essere assolutamente inteso come un invito nei confronti del lettore a seguire tale protocollo o a trarre ispirazione dallo stesso per crearne uno simile. Prima di affrontare una dieta chiunque dovrebbe prima sentire il parere del proprio medico.

DIETA A	DIETA B	DIETA C
Colazione	Colazione	Colazione
3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali
300 g. ananas al naturale	150 g. ananas al naturale	150 g. ananas al naturale
25 g. proteine in polvere	30 g. proteine in polvere	30 g. proteine in polvere
30 g. mandorle	30 g. mandorle	30 g. mandorle
Spuntino	Spuntino	Spuntino
3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali
300 g. frutta di stagione	150 g. frutta di stagione	150 g. frutta di stagione
50 g. bresaola	70 g. bresaola	70 g. bresaola
30 g. mandorle	30 g. mandorle	30 g. mandorle
Pranzo	Pranzo	Pranzo
60 g. riso integrale	40 g. riso integrale	40 g. riso integrale
150 g. carne bianca o pesce	200 g. carne bianca o pesce	200 g. carne bianca o pesce
verdura a volontà	verdura a volontà	verdura a volontà
20 g. olio di oliva extravergine	20 g. olio di oliva extravergine	20 g. olio di oliva extravergine
Spuntino	Spuntino	Spuntino
3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali
150 g. frutta di stagione	150 g. frutta di stagione	125 g. trancio di tonno al naturale
100 g. trancio di tonno al naturale	100 g. trancio di tonno al naturale	30 g. mandorle
30 g. mandorle	30 g. mandorle	-
Cena	Cena	Cena
40 g. riso integrale	40 g. riso integrale	3 fette Wasa integrali
200 g. carne rossa magra	200 g. carne rossa magra	250 g. carne rossa magra
verdura a volontà	verdura a volontà	verdura a volontà
20 g. olio di oliva extravergine	20 g. olio di oliva extravergine	20 g. olio di oliva extravergine
Spuntino	Spuntino	Spuntino
30 g. proteine in polvere	30 g. proteine in polvere	30 g. proteine in polvere

diete interessano la colazione, lo spuntino mattutino ed il pranzo. La dieta C prevede altri 30 g. di carboidrati in meno e 15 g. di proteine in più rispetto alla dieta B, con una riduzione calorica di altre 60 Kcal rispetto alla dieta B; stavolta le differenze fra le 2 diete interessano lo spuntino pomeridiano e la cena.

La strategia di riduzione di carboidrati e calorie ed aumento di proteine procede in modo simile fino alla dieta F. Il programma inizia con la dieta A che viene mantenuta per i primi 3 giorni, dopodiché si passa alla dieta B, che è mantenuta per altri 3 giorni, ed infine alla dieta C. A questo punto, al fine di evitare un decremento calorico eccessivamente drastico e repentino e per scongiurare il pericolo di un adattamento negativo del tasso metabolico di

base, si compiono due passi indietro, ripartendo dalla dieta B. Quest'ultima sarà quindi mantenuta per 3 giorni e sarà seguita per altri 3 giorni dalla dieta C e quindi per altri 3 giorni dalla dieta D. Questo metodo "a dente di sega", che comporta il passaggio da una dieta all'altra ad intervalli temporali di 3 giorni, e che prevede un re-incremento delle calorie ogni 9 giorni, è applicato fino al lunedì della 6° settimana.

Le ultime 2 settimane presumono invece l'alternanza di 3 giorni di iperproteica - ipoglicidica (la cosiddetta "fase di scarica dei carboidrati"), seguite da 2 giorni di dieta più ricca in carboidrati (la cosiddetta "fase di ricarica dei carboidrati"). È quindi previsto un ciclo composto da 3 giorni consecutivi di dieta F, seguiti da un giorno di dieta

A ed un giorno di dieta B.

Grazie ai dati ottenuti dall'analisi computerizzata della composizione corporea (utilizzando il Fit-Next), ho avuto la possibilità di quantificare il risultato ottenuto con questo programma alimentare: in 8 settimane di dieta ho raggiunto, partendo da un peso corporeo di 93 Kg. con il 12% di grasso, il peso corporeo di 84 Kg. con il 4% di grasso. La perdita di massa magra è stata minima, di circa 2 Kg. E tutto questo con 3 sedute di allenamento di 45' la settimana e senza svolgere alcun tipo di attività aerobica! ♦



DIETA D	DIETA E	DIETA F
Colazione	Colazione	Colazione
3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali	40 g. proteine in polvere
35 g. proteine in polvere	35 g. proteine in polvere	30 g. mandorle
30 g. mandorle	30 g. mandorle	-
Spuntino	Spuntino	Spuntino
3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali	100 g. bresaola
85 g. bresaola	85 g. bresaola	30 g. mandorle
30 g. mandorle	30 g. mandorle	-
Pranzo	Pranzo	Pranzo
3 fette Wasa integrali	3 fette Wasa integrali	300 g. carne bianca o pesce
250 g. carne bianca o pesce	250 g. carne bianca o pesce	verdura a volontà
verdura a volontà	verdura a volontà	20 g. olio di oliva extravergine
20 g. olio di oliva extravergine	20 g. olio di oliva extravergine	-
Spuntino	Spuntino	Spuntino
3 fette Wasa integrali	150 g. trancio di tonno al naturale	150 g. trancio di tonno al naturale
125 g. trancio di tonno al naturale	30 g. mandorle	30 g. mandorle
30 g. mandorle	-	-
Cena	Cena	Cena
3 fette Wasa integrali	300 g. carne rossa magra	300 g. carne rossa magra
250 g. carne rossa magra	verdura a volontà	verdura a volontà
verdura a volontà	20 g. olio di oliva extravergine	20 g. olio di oliva extravergine
20 g. olio di oliva extravergine	-	-
Spuntino	Spuntino	Spuntino
30 g. proteine in polvere	30 g. proteine in polvere	30 g. proteine in polvere

Settimana	Lunedì	Martedì	Mercoledì	Giovedì	Venerdì	Sabato	Domenica
1	A	A	A	B	B	B	C
2	C	C	B	B	B	C	C
3	C	D	D	D	C	C	C
4	D	D	D	E	E	E	D
5	D	D	E	E	E	F	F
6	F	A	B	F	F	F	A
7	B	F	F	F	A	B	F
8	F	F	F	A	B	C	