

## LA ZONA NELLO SPORTIVO

Nel mio ultimo intervento al DeeJay time del 3 giugno ho annunciato che avrei pubblicato nel sito l'integrazione che ho prescritto a Paolino. Stavo per farlo quando l'elevato numero di mail arrivate sull'argomento Zona e sport mi hanno convinto ad anticipare questo articolo per poi passare al capitolo sull'integrazione..... ma prometto, nel prossimo articolo non mancherò.

Perché è importante parlare di questo argomento? Perché proporre la Zona a Paolino non è stato così difficile in quanto la sua frequentazione con lo sport era decisamente limitata! ...☺, ma quando propongo per la prima volta l'alimentazione in Zona a un atleta, non vi nego che si crea sempre un clima di leggero imbarazzo. Spesso, a differenza di quanto ci si possa immaginare, più gli atleti hanno talento e di conseguenza successo, meno rigorosi sono nell'alimentazione.

Il motivo? Semplice, sono viziati.

Sono viziati, ovviamente, dalla loro vincente condizione metabolica e di salute che li induce a non modificare nulla: «Squadra che vince non si cambia» e si dimostrano insomma resistenti a qualsiasi proposta di cambiamento.

Così, tutti gli errori alimentari che hanno accumulato nella loro vita – ricercando gratificazioni che, noi tutti sappiamo, solo il cibo può regalare – continueranno ad accompagnarli anche nell'attività sportiva.

Il problema è che non se ne rendono conto! Pensano che per loro è possibile mangiare così «perché possono permetterselo».

Per certi aspetti può anche essere vero, ma quello che non sanno è che queste cattive abitudini alimentari pesano sul loro metabolismo come una zavorra. Una zavorra, come potrebbe essere un sacco da 20 kg, che non ci si mette sulle spalle in un solo colpo (ce ne renderemmo subito conto), ma che subdolamente, piano piano, negli anni si accumula etto dopo etto.

Se non si è consapevoli di ciò, si pensa che il proprio metabolismo sia immutabile: l'unico modo per capire dove potrebbe arrivare l'organismo, una volta liberato dalla zavorra, è quello di provare a cambiare. Cambiare alimentazione e riequilibrare il sistema ormonale. È un modo di scoprire che cosa realmente può fare il fisico di un talento – talmente forte da esprimere prestazioni eccezionali anche gravato di una zavorra (lo squilibrio ormonale) – una volta messo nelle condizioni di esprimersi veramente al massimo.

Quello che ripeto agli atleti che vengono da me e a chi leggerà questo libro è: «Provate a liberarvi dei vostri errori alimentari, riequilibrare i vostri ormoni, assumete tutti, e nelle giuste dosi, gli integratori fisiologici di cui il vostro organismo ha bisogno, ottimizzate il vostro assorbimento intestinale, disintossicatevi dalle tossine accumulate e osservate la reazione del vostro fisico e delle vostre prestazioni dopo solo 20-30 giorni di tale comportamento. Forse, poi, mi ringrazierete...»

La cosa più interessante, per un atleta che decidesse di affrontare questa prova di cambiamento, è che la Zona modificata per gli atleti spesso differisce poco dall'alimentazione cui erano abituati, e vedremo perché.

Alla luce delle nuove acquisizioni sui temi massa magra e massa grassa, sensibilità e resistenza insulinica, trattati nei precedenti capitoli, è facile capire perché l'atleta, caratterizzato da una massa magra esuberante e una massa grassa molto ridotta, possa permettersi grandi quantitativi di carboidrati. Gli sportivi ad alto livello hanno, infatti, volumi muscolari in grado di poter contenere i carboidrati che introducono (producendo così una risposta insulinica bassa) e una conseguente buona gestione degli zuccheri, molto superiore a quella di una persona normale o addirittura sovrappeso.

Per gli atleti, il nemico numero uno non sarà quindi il carboidrato raffinato, ma piuttosto il grasso saturo, poiché riduce la sensibilità del recettore per l'insulina a livello del muscolo scheletrico. È così che sportivi di buon livello si potranno permettere di seguire la Zona in modo molto più sbilanciato a favore dei carboidrati: se il rapporto proteine/carboidrati può stare per la Zona da 0,65 a 0,90, per loro potrà scendere a 0,55. Quindi sarà permesso mangiare anche 13 g di carboidrati per 7 di proteine (7:13

=0,54), ma queste dovranno essere rigorosamente di tipo magro e con grassi polinsaturi; si mangerà così più selvaggina, pesce e, addirittura, carboidrati meno favorevoli. Per fare un esempio di che cosa potrebbe mangiare un atleta a colazione e a pranzo, per poi evidenziare che non si tratta, in definitiva, di far così grandi sacrifici, riprendiamo i calcoli precedenti. Se il nostro atleta pesasse 80 kg e avesse una percentuale di massa grassa del 6%, avrebbe una massa magra di 75 kg. Avendo un indice di attività fisica di 2,3, moltiplicando questo valore per i chilogrammi di massa magra otterremo, espresso in grammi, il suo fabbisogno proteico quotidiano:  $2,3 \times 75 = 172,5$ . Dividendo questo valore per 7 troveremo il numero dei blocchetti necessari:  $172,5 : 7 = 24,5$ , quindi circa 25 blocchetti. Per calcolare ora il fabbisogno carboidratico in grammi basterà moltiplicare  $13 \times 25 = 325$  (per chi non fosse avvezzo alle tabelle alimentari vale la pena ricordare che per ingerire 325 g di carboidrati bisogna mangiare circa 4 hg di pasta o 3,2 kg di frutta!).

Quindi, determinati numero di blocchetti e fabbisogno quotidiano di macronutrienti sarà facile, tabelle alla mano, costruirsi i pasti della giornata. Per esempio, facendo in questo caso una colazione, un pranzo e una cena rispettivamente da 6 blocchetti (massimo numero assumibile in un pasto), e due spuntini rispettivamente da 3 e 4 blocchetti (sarebbe forse meglio chiamarli spuntoni!) avremo ( $6 \times 3 = 18 + 7 = 25$ ) coperto la nostra giornata.

Una colazione da 6 blocchetti per uno sportivo è costituita

per esempio da:

- frittata con 2 uova intere e 4 albumi;
- 70 g di bresaola;
- 1 tazza di caffè e latte;
- 3 fette di pane tostato con marmellata.

Non mi sembra male!

Un pranzo da 6 blocchetti invece potrebbe prevedere:

- 100 g di pasta al ragù;
- 250 g di pesce;
- un'enorme insalata;
- 2 hg di ciliege.

Inoltre va ricordato che questi atleti, per la particolare situazione metabolica in cui si trovano subito dopo una prestazione sportiva intensa – avendo svuotato il glicogeno muscolare – possono anche raddoppiare o triplicare la quota di carboidrati da assumere nel pasto successivo, purché ciò avvenga entro 60-90 minuti dallo sforzo, ma preferibilmente nella prima mezz'ora. Tutti quegli zuccheri entreranno, infatti, soprattutto nei muscoli, che, dopo un'intensa attività, svuotati di glicogeno, ne saranno avidissimi.

È questo che, insieme all'alta sensibilità insulinica (gli atleti sono persone magre e muscolose), permette loro di mangiare dopo lo sport intenso anche carboidrati ad alto indice glicemico. Una volta nei muscoli, poi, i carboidrati richiameranno acqua producendo un aumento volumetrico – dovuto alla simultanea entrata nel muscolo di zuccheri e acqua a essi legata – che è stato dimostrato rappresentare uno stimolo all'ipertrofia muscolare vera e quindi uno stimolo della sintesi proteica acto-miosinica che produrrà volumi muscolari che si manterranno nel tempo.

L'atleta pertanto, soprattutto durante la prestazione intensa, crea una situazione metabolica particolarissima di alta sensibilità insulinica e di conseguente bassissima resistenza.

Viene così giustificato l'utilizzo di integratori con alte quantità di carboidrati durante e subito dopo lo sforzo. Ecco perché si consiglia l'utilizzo di maltodestrine, o di barrette ad alto contenuto di carboidrati da consumarsi durante e dopo le prestazioni di lunga durata. Pertanto, l'integrazione sportiva sbilanciata verso i carboidrati, che per anni si è affermata attraverso prove empiriche che ne dimostravano l'efficacia, con questa teoria recupera importanza, anche attraverso l'acquisizione di un

altro presupposto scientifico e metabolico: uno stimolo insulinico può essere gestito molto bene da una modificazione specifica delle caratteristiche dei recettori presenti nella massa magra e nella massa grassa. In tutto questo, inoltre, acquisisce valore il recupero delle proteine in polvere derivate dal latte, preziosa fonte di proteine poverissime di grassi saturi, nemico numero uno per gli atleti. Attraverso le proteine del latte in polvere, consumate nelle giuste dosi, un atleta può introdurre la corretta quantità di proteine che, integrata con l'adeguato quantitativo di carboidrati, gli permetterà di mantenere sempre basso il livello dei grassi.

Non vi resta che provare.

Se Paolino continuerà ad allenarsi così fra poco dovrò modificargli i menù!!☺

Il prossimo articolo parleremo di integrazione .... Non mancate!!!

A presto

Fabrizio Duranti [www.studio-duranti.it](http://www.studio-duranti.it)