

DIETA “A ZONA”, FITNESS E BODYBUILDING

Del Prof. Roberto Calcagno

“Zone Consultant”

autore del libro “L’alimentazione vincente”

Può la dieta pro zona essere adatta per i cultori del bodybuilding?

La risposta dipende da molti fattori: obiettivi, gruppo sanguigno, peso corporeo e relativa percentuale di massa magra, per cui è decisamente più facile farla adottare da soggetti non eccessivamente pesanti, come ad esempio gli atleti dell'h/p e dalle ragazze, mentre diventa più difficile per quei soggetti che aspirano a masse muscolari enormi.

Una cosa è certa: la dieta a zona è la miglior soluzione per chiunque si dedichi al fitness senza velleità agonistiche, quindi, stando alle statistiche, per il 98% dei frequentatori delle palestre, perché **rappresenta il modo migliore per dimagrire raggiungendo nel contempo uno stato di salute ottimale (cosa facilmente riscontrabile dalle analisi cliniche), senza patire la fame.**

I proprietari di palestre e gli istruttori hanno quindi tutto l'interesse ad approfondire le conoscenze su questo tipo di dieta, per soddisfare le esigenze della loro clientela e, quindi, in ultima analisi, per averne un tornaconto, sia in soddisfazione personale, sia economico (ricordo però che, dal punto di vista legale, gli operatori suddetti possono dare consigli, ma non redarre diete, per cui nel caso specifico è sempre indispensabile rivolgersi a personale qualificato).

Si organizzano parecchi corsi, il più delle volte, a parere mio, perfettamente inutili, sul come fidelizzare la clientela alla palestra, durante i quali ci si dimentica della cosa essenziale: **il risultato.**

Non è il raggiungimento del risultato ciò che fidelizza di più il cliente?

In quest'ottica la dieta a zona occupa un posto di rilievo, perché raggiungere il risultato programmato, che il più delle volte è il dimagrimento, senza patire la fame, è una garanzia di successo.

La fame rappresenta una paura atavica, evocatrice di periodi di guerra e di miseria, per il cibo si sono combattute battaglie, sono scoppiate rivolte, è quindi perfettamente logico che il frequentatore medio della palestra cerchi, più o meno inconsciamente, di evitarla.

Che cos'è la dieta pro -zona e quali sono i principi su cui si basa.

“To be in zone” è un modo di dire con il quale gli americani indicano quella condizione fisiologica in cui sei al massimo, energia fisica e mentale sono alle stelle, ti senti bene e pensi in maniera positiva. **Quella condizione rara che ognuno di noi ha provato almeno una volta nella vita può diventare una costante quotidiana con la dieta a zona.**

Ideata dal biochimico americano Barry Sears, la zona nasce come dieta per il benessere, soprattutto volta a risolvere e prevenire malattie quali il diabete ed i problemi cardiovascolari, anche se poi si è rivelata utile per il miglioramento di quasi tutte le patologie.

Il dimagrimento viene di conseguenza, l'organismo tende a liberarsi di tutto ciò che gli impedisce di stare bene ed in salute, compreso l'adipe in eccesso.

La dieta a zona si è poi rivelata formidabile per l'incremento delle performance sportive (pioniere di questo settore in Italia è senza dubbio il dott. Aronne Romano, la cui casistica è ampia ed esauriente).

La dieta del dott. Sears parte dal presupposto che ogni volta che ingeriamo i macronutrienti, questi determinano una risposta ormonale precisa:

la zona è quello stato fisiologico in cui gli ormoni, controllati dalla dieta, sono mantenuti a determinati livelli (quindi in una "zona" definita), in modo da ottimizzare lo stato di salute.

In particolare l'ingestione di carboidrati provoca il rilascio di insulina, quella delle proteine il rilascio di glucagone, quella degli acidi grassi essenziali (E.F.A.) il rilascio degli eicosanoidi.

Il cibo è quindi visto come un farmaco, che va dosato in maniera precisa per avere risultati positivi; infatti come per la dieta, esiste una "zona" terapeutica del farmaco, per quanto riguarda i dosaggi, le modalità di assunzione e gli orari, al di sotto della quale il risultato è nullo ed al di sopra della quale abbiamo degli effetti collaterali nocivi.

Qual è il miglior farmaco possibile? Quello che assumiamo tutti i giorni, ad orari regolari, per tutta la vita? **Il cibo!**

Il cibo è il farmaco più potente, perché la stimolazione ormonale indotta dal cibo è in grado di controllare il benessere dell'organismo con una precisione enormemente superiore a qualsiasi farmaco.

Il cibo agisce a monte del problema, il farmaco a valle, sui sintomi.

Influenza dei	macronutrienti	sugli ormoni
carboidrati	insulina	ormone di accumulo
proteine	glucagone	ormone di mobilizzo
lipidi	eicosanoidi	superormoni

In particolare l'equilibrio tra insulina e glucagone è di importanza cruciale per il controllo del grasso corporeo:

come tutti ben sappiamo ogni qualvolta ingeriamo dei carboidrati, l'organismo produce insulina, in quantità e con una rapidità che dipende dall'indice glicemico dell'alimento, dalla sua densità e dalla quantità introdotta.

La produzione di insulina è indispensabile per il controllo della glicemia, cioè dei livelli ematici di glucosio, che, se in eccesso, può portare a seri problemi di salute.

L'ormone antagonista dell'insulina è il glucagone, che viene prodotto a partire da fonti proteiche e che rialza la glicemia ogni volta che i livelli ematici di glucosio tendono ad abbassarsi.

L'insulina non si limita però a ritirare il glucosio in eccesso dal flusso ematico, è anche l'ormone ingrassante per eccellenza ed i guai non finiscono qui, perché impedisce anche che gli acidi grassi vengano utilizzati a scopo energetico, per questo motivo è definita ormone d'accumulo.

Appare logico che per contrastare l'azione dell'insulina ogni pasto debba contenere anche delle proteine di elevato b.v., per produrre il glucagone, definito ormone di mobilizzo, perché permette al corpo di "smontare" le catene di acidi grassi ed utilizzarli ai fini energetici, oltre agli e.f.a. che portano alla produzione degli eicosanoidi, che potremmo definire superormoni, cioè ormoni di controllo, l'equilibrio dei quali regola lo stato di salute di tutto l'organismo (ci addenteremo in questo argomento in uno dei prossimi articoli).

La dieta dissociata quindi, tanto cara a molti dietologi, può presentare vantaggi per quanto riguarda la digestione, ma dal punto di vista ormonale è un errore madornale.

In che percentuale, secondo il dott. Sears, dobbiamo assumere i macronutrienti: **40% carboidrati**

30% proteine

30% grassi

Quali carboidrati, quali proteine e quali grassi?

I carboidrati indicati come favorevoli nella zona sono quelli a basso indice glicemico e a bassa densità, le proteine quelle provenienti da fonti magre e i grassi insaturi (monoinsaturi e polinsaturi).

Peculiarità della dieta a zona
1) a differenza delle diete classiche il concetto base non è la caloria, ma la stimolazione ormonale indotta dai macronutrienti
2) per stabilire l'apporto di nutrienti si definisce il fabbisogno proteico in relazione alla massa magra ed all'indice di attività, quindi il numero di blocchetti di proteine , che definiranno il numero dei blocchi della giornata. Le calorie non si contano, vengono di conseguenza.
3) le proteine di origine vegetale non si contano, ad eccezione di quelle della soia, perché di scarso B.V., difficilmente assimilabili a causa dell'involucro di fibra che le riveste e degli aminoacidi limitanti che spesso presentano.
4) nella zona non dobbiamo mai far passare più di 5 ore tra un pasto e quello successivo, meglio ancora se le ore sono 3, il numero ottimale dei pasti è di 5 al giorno. Questo determina un controllo costante della glicemia, il che impedisce di avvertire la fame.

Per semplificare il tutto il dott. Sears ha ideato il metodo dei blocchi.

Un blocco di macronutrienti è formato da:

1 miniblocco di 9 grammi di carboidrati

1 miniblocco di 7 grammi di proteine

1 miniblocco di 3 grammi di grassi.

Affinità tra la dieta a zona e gli accorgimenti dietetici comunemente utilizzati nel bodybuilding
1) In entrambi i casi si parte dal fabbisogno proteico, si ribadisce perciò l'importanza delle proteine .
2) In entrambi i casi vengono consigliati 5 pasti al giorno, al fine di mantenere stabile la glicemia e garantire un apporto continuo di nutrienti all'organismo; questa ripartizione inoltre mantiene più elevato il M.B.
3) Nel bodybuilding, come nella zona, si consigliano carboidrati a basso I.G., e l'uso dei glucidi in genere viene monitorato molto bene in base all'attività fisica ed ai ritmi circadiani, perché si è capito da un pezzo che l'abbuffarsi di carboidrati, il più delle volte porta ad ingrassare anziché ad aumentare l'ipertrofia muscolare.

Come definire il numero di blocchi necessari?

Partendo dal calcolo della massa grassa, con il metodo ideato da Barry Sears o con il metodo più comunemente utilizzato in palestra, cioè la plicometria, stabiliamo i kg. di massa magra (sottraendo al peso corporeo totale, i kg. di massa grassa), moltiplichiamo i kg. di massa magra per l'indice di attività (per la consultazione di tale indice suggerisco la lettura di uno dei libri sulla zona) e quindi dividendo per 7 (che sono i grammi di proteine che compongono 1 miniblocco) troviamo il numero di blocchi di macronutrienti necessari per la giornata, si consiglia comunque di non scendere mai al di sotto degli 11 blocchi.

In conclusione ritengo la dieta a zona il miglior approccio nutrizionale per la salute e la forma fisica che possa essere consigliato agli utenti della palestra e consiglio vivamente a tutti gli istruttori la lettura dei libri su tale metodica.

Il prof. Roberto Calcagno

“Zone consultant” certificato da Barry Sears

è disponibile per approfondimenti, consulenze e seminari.

tel.0174/45620

348/2575370



Nella foto da sinistra il dott. Aronne Romano, autore del libro “Vivere in zona”, il dott. Barry Sears, il prof. Roberto Calcagno, autore del libro “L’alimentazione vincente”

Bibliografia:

dott. Barry Sears - Come raggiungere la zona – ed. Sperling e Kupfer

dott. Barry Sears – La zona ansietà – ed. Sperling e Kupfer

dott. Barry Sears – La zona omega 3Rx – ed. Sperling e Kupfer

dott. Aronne romano con Memo Romano – Vivere in zona – ed. Sperling e Kupfer.

Prof. Roberto Calcagno, prof. Mirella Cotella - “L’alimentazione vincente”- ed. C.s.s.m.

ORMONI E DIETA PRO – ZONA

La zona è quello stato fisiologico in cui gli ormoni, controllati dalla dieta, sono mantenuti a determinati valori, in modo da controllare lo stato di salute.

La parola ormone deriva dal termine greco hormao, che significa metto in moto, eccito, chiamo all’azione

Gli ormoni endocrini sono sotto il controllo dell’ipotalamo, che invia alle ghiandole l’apposito fattore di rilascio Rh (realising hormone) specifico per ogni ormone.

Gli ormoni rilasciati nel sangue vanno alla ricerca del loro specifico recettore, una volta accolto l'ormone il recettore si blocca (è come se ogni ormone disponesse di una serratura specifica, la quale, dopo aver accolto la chiave giusta si blocca).

Alcuni ormoni lavorano ad assi, sul sistema di un termostato.

All'alba della vita furono gli eicosanoidi, 500 milioni di anni fa.

Quali sono gli eicosanoidi:

- prostaglandine
- tromboxani
- leucotrieni
- acidi grassi idrossilati
- lipoxini
- lipoxini 15 epi
- prostamidi
- isoprostanoidi

CHE COSA FANNO GLI EICOSANOIDI

Eicosanoidi buoni	Eicosanoidi cattivi
- inibiscono l'aggregazione piastrinica	- favoriscono l'aggregazione piastrinica
- vasodilatatori	- vasocostrittori
- antinfiammatori	- favoriscono l'infiammazione
- controllano la proliferazione cellulare	- aumentano la proliferazione cellulare
- migliorano la funzione immunitaria	- sopprimono la funzione immunitaria

Aumento dell'insulina = > grasso > problemi infiammatori > problemi cardiaci < aspettative di vita

Eccesso di glucagone = catabolismo

Equilibrio eicosanoidi = controllo infiammazione, controllo cardiaco, cont. Cervello, controllo sistema immunitario, aum. Aspett. Di vita.

Mancanza di benessere = infiammazione

Infiammazione mediata da prostaglandine

Benessere = qualsiasi intervento che elimini l'infiammazione

Cibo = farmaco più potente

CONTROLLO DEGLI EICOSANOIDI SULL'INFIAMMAZIONE E SUL DOLORE.

Induttori del dolore	PGE2 Inibita dall'aspirina e dai Fans
	LTB4 Inibito dai corticosteroidi

Benefici di PGE1

- **Sistema cardiovascolare = è vasodilatatore, inibisce l'aggregazione piastrinica**
- **Sistema immunitario = è antinfiammatorio, lo potenzia**
- **Sistema nervoso = controlla il rilascio dei neurotrasmettitori, ha quindi azione antidepressiva**
- **Sistema endocrino = inibisce la sintesi dell'insulina, aumenta la sintesi di cAMP**
- **Sistema digestivo = riduce la secrezione di acidi**
- **Sistema respiratorio = rilassa i tessuti bronchiali**