

NEVER SURRENDER

(un anno di preparazione agonistica di un'atleta over 50)

Prof. Roberto Calcagno

In questo articolo parlo del ritorno all'attività agonistica di mia moglie Mirella Cotella, classe 1956, dopo il ritiro avvenuto nell'anno 1994 ed una sospensione degli allenamenti durata oltre 10 anni, con episodiche interruzioni, tanto che io ironizzavo sul fatto che avesse estremizzato il concetto di breve, intenso, infrequente, dapprima con un allenamento al mese e poi con uno all'anno.

Dodici anni durante i quali naturalmente il suo fisico si era appesantito ed il suo morale, causa anche problemi di varia natura, ne aveva parecchio risentito.

Pensai bene quindi di dare l'esempio, tornando a gareggiare nel 2005, grazie all'invito di Biagio Filizola, al campionato del mondo Ibfa a Marina di Carrara, nella categoria over 50.

Nel 2006 in Mirella scattò la motivazione per rimettersi in forma, ma ci voleva un obiettivo: decidemmo di impostare la programmazione per il Mr. Italia di Sapri dell'anno successivo, con la clausola che, se non ce l'avesse fatta, avrebbe almeno migliorato la forma e la salute; si trattava in definitiva di vedere se la memoria neuromuscolare avrebbe riportato la sua muscolatura a buoni livelli e se la vecchiaia fosse più un fatto mentale che fisico. Per la routine di pose scelse un brano dal titolo significativo, "never surrender", che ho utilizzato per il titolo di questo articolo (a tal proposito vogliamo ringraziare Bruno Mora, uno dei nostri istruttori in sala pesi, per aver realizzato la coreografia).

Iniziammo nel mese di ottobre del 2006, il suo peso corporeo era di kg.67, la rilevazione del grasso corporeo, tramite plicometria, era del 24,7 %, con kg.16,54 di massa grassa e kg.50,46 di massa magra. La percentuale di grasso era indubbiamente elevata, però nonostante la prolungata inattività aveva conservato una buona massa magra.

Impostammo l'allenamento su 3 sedute a settimana, con un alto volume di lavoro ed una bassa intensità, che andava ad aumentare nell'arco dei 4 cicli di allenamento nell'ambito del mesociclo (metodo che mia moglie odia, ma inevitabile, dato il lungo periodo di inattività).

In quel periodo Mirella era solita fare solo 3 pasti al giorno, con una buona prima colazione ed un pranzo ed una cena abbastanza equilibrati, ma, essendo una amante di alcuni tipi di primi piatti, li utilizzava a pranzo almeno due o tre volte a settimana; inoltre eravamo soliti cenare fuori almeno un paio di volte a settimana, per cui in quelle occasioni consumava anche il dolce e un po' di vino. La prima impostazione dietetica fu la dieta a zona, ripartita su 6 pasti al giorno, che le permetteva di non stravolgere la sua alimentazione e di mantenere una buona quota di carboidrati ad ogni pasto, cosa importante per lei, essendo di gruppo sanguigno AB, con una quota proteica di 2 grammi per kg. di massa magra, corrispondente a 15 blocchi.

Dopo il primo mese il peso corporeo era di kg.65, con una percentuale di grasso del 20,1 %, kg.13 di massa grassa e kg.52 di massa magra; aveva quindi reagito molto bene, perdendo kg. 3,54 di grasso ed incrementando la massa muscolare di circa 1 kg. e ½ .

Il passo successivo fu quello di portare a 4 le sedute di allenamento e di migliorare le scelte della zona, limitando i carboidrati con un indice glicemico medio a colazione ed utilizzando frutta e verdura negli altri pasti della giornata.

A dicembre il peso corporeo era sceso a kg.61 e la percentuale di grasso al 17,6%, pari a kg.10,73 di grasso e kg.50,27 di massa magra, non male, perché aveva perso altri 2,27 kg. di grasso, però la perdita di massa magra era un po' troppo rilevante, decidemmo quindi di lasciare il numero di blocchi a 15 nei giorni di non allenamento e di portarli a 19 nei giorni di allenamento, con una razione mirata post – workout di 4 blocchi, composta da yogurt, whey protein, glucosio, omega 3, con l'aggiunta di vitamina C, glutammina e vitamina E.

Il fisico di Mirella reagì in modo eccellente a questo cambiamento, tant'è che a gennaio del 2007 il peso corporeo era sceso a kg.59, la percentuale di grasso era crollata al 12,5%, con kg. 7,37 di massa grassa e kg. 51,63 di massa magra; rispetto all'inizio aveva quindi acquistato un kg. e ½ abbondante di massa muscolare, perdendo oltre 9 kg. di grasso in soli 3 mesi!

Portammo a 5 le sedute di allenamento ed il mese successivo il peso era sceso di un altro kg., la percentuale di grasso di un ulteriore ½ punto, ma la massa magra era scesa di circa ½ kg.

Tornammo quindi a 4 sedute per settimana, migliorando ancora le scelte della zona, eliminando tutti i carboidrati ad elevato indice glicemico, eccezion fatta per il mix post – workout, orientando la scelta quasi esclusivamente su frutta e verdura.

A marzo il peso era risalito a kg.59, ma la percentuale di grasso era scesa al 10,54%, con kg.6,22 di massa grassa e kg.52,78 di massa magra. A questo punto il fisico di Mirella era radicalmente cambiato e cominciò a pensare che ce l'avrebbe fatta. Ad aprile il peso era ridisceso a kg.58, la percentuale di grasso scesa leggermente al 10,23%, pari a kg.5,93 di grasso e kg.52,07 di massa magra.

Iniziammo quindi i tre mesi cruciali della definizione alla gara: le sedute in palestra rimasero 4, però inserimmo 2 richiami per le spalle al mattino, mantenuti fino alla competizione, abbandonammo la zona, mantenendo i carboidrati solo al mattino, nel mix post – workout e sotto forma di verdura nei pasti principali. Ad inizio maggio il peso era sceso a kg.57, la percentuale di grasso al 9,92%, con kg.5,65 di massa grassa e kg. 51,25 di massa magra (a questo punto un po' di catabolismo era inevitabile, dovevamo però cercare di contenerlo il più possibile).

Da questo mese eliminammo i latticini ed inserimmo tre brevi sedute settimanali di addominali al mattino a digiuno, cercammo di stimolare la secrezione di gh endogeno tramite l'uso di glutammina, oltre che dopo l'allenamento, alla sera ed al mattino a digiuno, aggiungendo anche un integratore di arginina, sia per promuovere la secrezione di gh che di ossido nitrico, al mattino, prima dell'allenamento e alla sera.

Per evitare il rallentamento del metabolismo inserimmo ai pasti principali un integratore a base di guggulsterone e di coleus, al fine di stimolare la secrezione endogena di ormoni tiroidei, il cui calo è il principale responsabile del rallentamento del metabolismo.

Ad inizio giugno il peso era sceso a kg.56, , la percentuale di grasso a 9,57%, con kg.5,36 di massa grassa e kg.50,64 di massa magra.

Aumentammo quindi l'apporto proteico a 3 grammi per kg. di massa magra.

Ad una settimana dalla gara il peso era rimasto uguale, ma la percentuale di grasso era scesa ad 8,94%, pari a 5 kg. di grasso e 51 di massa magra.

Il giorno della gara non sappiamo quale fosse la percentuale di grasso, perché da quel punto non la rilevammo più, ma sicuramente era ancora scesa, perché Mirella pesava 55 kg. ed era decisamente più tirata. Comunque, considerando l'ultima rilevazione, rispetto all'inizio aveva perso la bellezza di 15,75 punti %, 11,54 kg. di grasso ed aveva circa ½ kg. di massa magra in più, ma soprattutto il fatto più importante era che sembrava essere tornata indietro di 20 anni, come se avesse spostato le lancette del suo orologio biologico, il tutto in nove mesi!

Mirella vinse la gara di Sapri nella categoria shape, avendo, dai giudici, tutti primi posti ed un secondo ed in seguito fu classificata a parte come over 45. Il giorno successivo arrivò terza al miss Universo nella categoria over 45, anche se forse avrebbe meritato un secondo posto.

A questo punto mi confidò il desiderio di partecipare al trofeo 2 Torri, in autunno e, di fronte alle mie reticenze mi disse che non pensava affatto di ottenere un piazzamento, ma voleva solo essere tra il gotha del bodybuilding e confrontarsi con le migliori per vedere se riusciva a non sfigurare; probabilmente, mi disse, sarò la prima atleta over 50 a partecipare a questa gara (attendiamo una conferma di questo dato dagli organizzatori).

Ripetemmo sostanzialmente la programmazione fatta per Sapri, commettendo però l'errore di tagliare troppo la quota di carboidrati nella fase finale della preparazione, per cui Mirella appariva un po' svuotata.

Legammo insieme due competizioni, dapprima il campionato mondiale Ibfa a Menton in Francia, dove Mirella si rifiutò di partecipare con le over 45 ed ottenne comunque uno splendido quinto posto ed in seguito il Grand Prix 2 Torri, dove dimostrò che anche a 51 anni si può reggere dignitosamente il confronto con ragazze più giovani (personalmente mi dispiace solo che non sia stata evidenziata la sua età, perché ritengo che questo sport abbia bisogno di stimoli positivi).

A questo punto possiamo concludere dicendo che sicuramente l'invecchiamento è un fatto fisiologico e biologico, ma spesso invecchiamo prima a livello di spirito ed una giusta attitudine mentale può mantenerci in forma anche in età avanzata.

Palmares di Mirella

1984 – 4a alla Notte dei campioni Fiacf

1986 – 4a al campionato italiano Fncf

1987 – 1a campionato regionale Nabba

- 1a Nord Italia Nabba

- 4a campionato italiano Nabba

1988 - 3a campionato italiano Nabba

1989 – 1a alla selezione per il campionato del mondo Nabba

7a al campionato del mondo Nabba

1990 – 2a alla selezione per il campionato europeo Nabba

1993 – 1° al campionato italiano Nabba

- 2a alla selezione per il campionato europeo Nabba

- 5° al campionato europeo Nabba

1994 – 8° miss Universo Nabba

2007 – 1° campionato italiano IBFA

- 3° miss Universo over 45 IBFA

- 5° campionato del mondo IBFA