

STRATEGIE E SUGGERIMENTI PER GLI OVER '45 (ATLETI E NON)

Del Prof. Roberto Calcagno

PRIMA PARTE

Dedico questo lavoro diviso in due parti, la prima relativa all'allenamento, la seconda all'alimentazione ed all'integrazione al Prof. Biagio Filizola, che ha risvegliato in me l'amore per il bodybuilding, che io credevo morto, mentre invece era solo sopito.

Perché mi rivolgo agli over 45 e non agli over 40 come si fa in genere?

Per il fatto che in questi ultimi anni il top della forma fisica si è spostato intorno ai 40 anni, quindi l'atleta è più longevo e la fase di calo inizia intorno ai 45 anni, tant'è vero che alcune federazioni non propongono più la categoria over 40 ma la over 45.

L'invecchiamento è un fatto ineluttabile ed inesorabile ma io noto che la maggior parte degli individui lo subisce come una malattia, si rassegnano senza accettarlo ed invecchiano mentalmente prima ancora che fisicamente, deprimendosi e vivendo male una fase della vita che invece presenta molti lati positivi.

Si dà per scontato che l'età biologica debba coincidere con quella anagrafica, ma è veramente così?

Conosco, come chiunque di voi, molti bodybuilders che dimostrano 10/15 anni di meno, come conosco dei trentenni che sembrano dei cinquantenni;

ciò significa che l'età biologica può non coincidere affatto con quella cronologica e che noi possiamo fare molto per rallentare le lancette del nostro orologio biologico.

Paradossalmente una volta si viveva molti meno anni ma l'efficienza fisica e mentale erano preservate fino alla fine, mentre oggi, nei paesi industrializzati, si vive più a lungo, ma la vecchiaia, nella maggioranza dei casi è segnata da scarsa autosufficienza. Proprio questo è il business dell'industria farmaceutica: farci vivere sempre più a lungo, ma costantemente ammalati.

Perché invecchiamo e perché l'età cronologica può discostarsi anche di molto da quella biologica: **la risposta è data dagli ormoni.**

Una corretta ed efficace produzione ormonale endogena e soprattutto una corretta informazione tra gli ormoni sono il segreto per rallentare l'invecchiamento. Possiamo mantenere efficiente il sistema ormonale con l'esercizio fisico, l'alimentazione e l'integrazione.

Perché è abbastanza facile trovare un bodybuilder anziano che dimostri molti anni di meno, mentre questo è piuttosto raro in altri sport ?

l'allenamento con i pesi incrementa in modo incisivo la produzione di due degli ormoni che normalmente calano con l'invecchiamento:

il testosterone ed il gh.

Con questo articolo non pretendo di insegnare nulla di particolare agli atleti che rientrano in questa fascia di età perché hanno maturato una notevole esperienza nell'arco degli anni e sanno perfettamente come allenarsi, uno dei vantaggi dell'età è proprio quello di riuscire a sviluppare un notevole feeling tra mente e corpo, ma intendo sottolineare alcuni punti che ritengo di importanza fondamentale e dare dei suggerimenti ai soggetti di fitness che si allenano da poco tempo:

1) Con il passare degli anni il numero delle fibre rosse, lente, aumenta, a scapito delle fibre bianche, veloci.

La dotazione di fibre è geneticamente determinata, abbiamo fibre rosse, lente, molto allenabili, fibre bianche, rapide, poco allenabili (velocisti si nasce) e fibre intermedie, che possono diventare lente o veloci, a seconda degli stimoli allenanti, tuttavia gli stimoli che diamo alle fibre rapide nell'arco della giornata sono talmente pochi (un sedentario le attiva in media per 3 minuti) che le fibre intermedie diventano sempre, irrimediabilmente, fibre lente, con il passare degli anni, quindi, a meno che non siate agonisti o non abbiate decenni di allenamento alle spalle, evitate di effettuare serie con ripetizioni medio basse, a favore di quelle a ripetizioni medio alte e, comunque, l'allenamento deve privilegiare la qualità dello stimolo piuttosto che l'entità del carico, che è uno dei parametri allenanti ma certamente non il più importante; così facendo evitiamo inoltre di stressare tendini ed articolazioni.

2) Con l'invecchiamento diminuisce la capacità di recupero. Invecchiando non si riduce di molto la prestazione a sé stante, per parecchi anni, ma diminuisce notevolmente la capacità di recuperare dopo uno sforzo intenso, quindi occorre distanziare di più le sedute di allenamento e programmare dei cicli di scarico dell'intensità, al fine di non incorrere nel superallenamento, il quale provoca un incremento della produzione di cortisolo, con conseguente catabolismo, inibizione della produzione di testosterone, aumento dell'adipe ed ulteriore incentivo all'invecchiamento.

3) Dobbiamo porre un'attenzione particolare alle articolazioni a rischio.

Per l'integrità fisica e la longevità atletica i seguenti distretti articolari sono di importanza strategica:

- A)** la cerniera lombo – sacrale e la colonna vertebrale
- B)** l'articolazione scapolo – omerale
- C)** l'articolazione del ginocchio

A – Il disco tra L5 e S1 (5a lombare e 1a sacrale) è sicuramente il più soggetto ad usura, perché sopporta il maggior carico di lavoro, è di importanza vitale per noi avere un riguardo particolare alle vertebre della zona lombare in particolare ed alla colonna in toto in generale, perché rappresenta l'asse di sostegno del nostro corpo ed un problema che la interessa si ripercuote gravemente sulle nostre capacità prestantive e sulla psiche.

La zona lombare è mantenuta in assetto corretto dall'equilibrio dei muscoli addominali e lombari, che si dividono in profondi (paravertebrali),

medi (sacro – lombare e lungo dorsale) e superficiali (aponeurosi del gran dorsale).

Un eccessivo tono dei muscoli lombari a discapito di quelli addominali porta ad un'antiversione del bacino con conseguente iperlordosi ed algia in zona lombare (condizione tipica della pancia, molto comune a questa età), quindi occorre mantenere i muscoli addominali molto tonici, con particolare attenzione al trasverso, che rappresenta un vero corsetto contenitivo per i visceri. Per interessare il trasverso dobbiamo enfatizzare molto la fase espiratoria del movimento e la retroversione del bacino con conseguente retrazione dell'addome. Difficilmente chi allena in modo corretto gli addominali riesce a fare un numero molto elevato di ripetizioni ad ogni serie.

Il problema opposto, cioè dei muscoli lombari troppo deboli, porta ugualmente ad algie in questa zona, per eccessiva compressione delle vertebre, non sorrette dai pilastri rappresentati da questi muscoli.

Occorre quindi mantenerli allenati con movimenti di estensione, senza mai arrivare alla iperestensione, perché grava eccessivamente sulle vertebre e mantenere elastica la zona con esercizi di stretching.

In situazioni critiche sarà bene ricorrere all'estensione al suolo di 15°

(senza staccare torace e bacino dall'appoggio), mantenendo la stessa in isometria, sempre per non gravare sulle vertebre lombari.

Altro muscolo di importanza strategica per il corretto assetto del bacino è lo psoas iliaco, composto da due muscoli: lo psoas, che origina dalle ultime vertebre lombari e il muscolo iliaco, che origina dal bacino, a livello della fossa e della cresta iliaca, i quali unendosi, vanno ad inserirsi sul femore; se questo muscolo è troppo teso, o viene chiamato in causa a sproposito, porta il bacino in antiversione determinando iperlordosi lombare. È importante quindi mantenere l'elasticità dell'ileopsoas per una corretta statica del bacino.

B) L'articolazione scapolo – omerale è la più mobile del corpo umano ma anche, di conseguenza, la più soggetta a rischi.

In realtà questa non è la classica diartrosi, perché la testa dell'omero non alloggia in una vera e propria cavità, la cosiddetta cavità glenoidea è piuttosto un piano concavo su cui ruota l'omero; ciò permette la più ampia gamma di movimenti nei 3 piani dello spazio, ma determina una notevole instabilità.

La stabilità di questa articolazione è garantita dal complesso deltoide – cuffia dei rotatori – tendine del capo lungo del bicipite brachiale.

Il deltoide viene definito stabilizzatore verticale esterno, i muscoli della cuffia, detti anche periarticolari, vengono definiti stabilizzatori orizzontali interni.

La cuffia dei rotatori è formata da 4 muscoli: il sovraspinato, il sottospinato, il piccolo rotondo ed il sottoscapolare, l'inserzione dei quali abbraccia la testa dell'omero e la mantiene in sede. I primi tre muscoli sono extrarotatori, il quarto è intrarotatorio. La stabilità di questa articolazione è garantita anche dal tendine del capo lungo del bicipite, il quale, passando a ponte sulla testa dell'omero la stabilizza. L'equilibrio tra tutti questi muscoli determina il fatto che la testa dell'omero sia correttamente centrata nell'articolazione, lo squilibrio determina uno spostamento della stessa.

I grandi gruppi muscolari dell'arto superiore sono intrarotatori, per cui si crea molto spesso uno squilibrio a scapito degli extrarotatori con schiacciamento della borsa sotto acromiale e infiammazione del tendine del capo lungo del bicipite. Occorre quindi allenare sia a scopo curativo, ma soprattutto preventivo, i muscoli della cuffia dei rotatori, per evitare il conflitto subacromiale. Suggestivo inoltre di evitare le distensioni a catena cinetica chiusa, perché impediscono il fisiologico movimento di rotazione della testa dell'omero nell'articolazione, portando con facilità a fenomeni di usura; non a caso molti atleti di quest'età, dopo anni di pesanti movimenti di lento dietro, magari pure al multy power, presentano seri problemi a livello di quest'articolazione; tra l'altro il deltoide è uno dei muscoli più ricchi di fibre lente, quindi non si capisce l'utilità di allenarlo con carichi pesanti.

Sarebbe buona norma, magari nella fase di riscaldamento, effettuare sempre esercizi di intra ed extrarotazione.

Suggestivo di ricorrere a contrazioni di tipo auxotoniche (esercizi svolti con gli elastici) perché aumentando l'escursione del movimento aumenta la contrazione, con il massimo carico a fine corsa. Questa particolare condizione tende a stabilizzare l'articolazione.

C – L'articolazione del ginocchio

Un equilibrato sviluppo dei vari capi che compongono il muscolo quadricipite femorale, garantisce la stabilità (anche e soprattutto in quelle situazioni in cui, per diversi motivi, dovessimo avere dei legamenti lassi) e l'assetto corretto di questa articolazione.

Qualora ci trovassimo in presenza di rotule extraruotate o intraruotate, agendo sul vasto mediale nel primo caso e sul vasto esterno nel secondo, (stando attenti a non accentuare troppo la posizione in rotazione per non stressare i legamenti) otterremo senz'altro un miglioramento.

Utilizzate cautela nel ricorrere allo squat, se vi allenate da poco tempo e soprattutto se avete problemi alla colonna vertebrale vi consiglio di utilizzare la pressa, senza scendere al di sotto dei 90° tra gamba e coscia, perché più l'angolo diventa acuto, più sollecita l'articolazione. Naturalmente è indispensabile, per un lavoro equilibrato, allenare in maniera regolare anche i muscoli ischiocrurali.

Altri due muscoli sono importanti per la stabilità del ginocchio e di conseguenza vanno allenati in sinergia con quadricipiti ed ischiocrurali e sono il gracile ed il tensore della fascia lata; in particolare quest'ultimo è un muscolo di natura tendinea e tende a disidratarsi e contrarsi con facilità, alterando anche la statica del bacino e di conseguenza della colonna vertebrale, occorre quindi mantenerlo elastico con lo stretching.

4) Ricordiamoci di avere degli organi interni.

Troppo spesso i bodybuilders evitano di allenare l'apparato cardiovascolare e quello respiratorio, perché non amano questo tipo di allenamento, accampando il più delle volte la scusa della mancanza di tempo. Non penso che l'allenamento aerobico abbia un'importanza decisiva per il dimagrimento e la definizione, perché troppo dipendenti dall'azione di certi ormoni quali il gh ed i tiroidei e dal controllo di altri, quali l'insulina ed il cortisolo ma lo reputo molto importante per la salute degli organi interni: è inutile avere un bel fisico per poi morire d'infarto anzitempo; quindi l'allenamento aerobico non va assolutamente trascurato. Due o tre sedute di 30,40' circa sono, a parere mio, sufficienti: il mio consiglio, se possibile, è quello di separarle dall'allenamento con i pesi, perché a seguito di una seduta di allenamento anaerobico lattacido, velocizzano lo smaltimento dell'acido lattico, che è una delle varie cause dell'ipertrofia. Un range di lavoro tra il 60% ed il 75% del P.R.max. (pulse rate maximum, che si ottiene sottraendo l'età al numero fisso 220) è quello più allenante per il cuore (suggerisco il 70%), al di sotto di questo range il lavoro è troppo blando ed al di sopra il lavoro diventa di tipo anaerobico. Consiglio l'utilizzo della formula di Karwonen, perché tiene conto della frequenza cardiaca a riposo, che si ottiene sottraendo l'età al numero fisso 220, dalla cifra ottenuta si sottrae poi la frequenza cardiaca a riposo, quindi si calcola la percentuale programmata ed al risultato ottenuto si aggiunge la F.C. a riposo.

Esempio

Soggetto di 50 anni

F.C. a riposo = 80 battiti

$$220 - 50 = 170$$

$$170 - 80 = 90$$

$$90 \times 70\% = 63$$

$$63 + 80 = 143$$

Buon lavoro a tutti.

Bibliografia

- **Dott. Barry Sears – Come raggiungere la zona – Sperling e Kupfer**
- **Dott. Rinaldo D'Isep – Fitness e muscolazione – EsI Torino**
- **Dott. Massimiliano Gollin – Fitness e muscolazione – EsI Torino**
- **Massimiliano Menchi – dispense tecniche per i corsi Nabba**
- **Dott. Marco Neri – impariamo ad allenare il cuore – La palestra n.1 – novembre – dicembre 2005**
- **Dott. Marco Villa – dispense tecniche per i corsi c.s.s.m.**