

LA CRONODIETA



La cronodieta consiste nell'impostare lo schema dietetico in rapporto ai cicli ormonali e metabolici dell'organismo. Tutti gli organismi viventi seguono dei cicli: circadiano (cioè nell'arco della giornata), circamensile, circannuale. È cosa normale ed istintivamente adottata da tutti di alimentarsi in maniera diversa con il passare degli anni, dall'infanzia all'adolescenza, alla giovinezza, all'età matura e alla vecchiaia, per le diverse esigenze dell'organismo nelle varie fasi della vita. È altresì pratica comune variare le proprie abitudini alimentari a seconda delle stagioni e del clima. Teoricamente per dimagrire o per aumentare di peso occorre creare un deficit o un surplus calorico, ma abbiamo capito che le calorie non sono tutte uguali e soprattutto che gli alimenti hanno un effetto diverso a seconda del momento della giornata in cui vengono assunti. L'atleta serio o comunque il cultore del fitness faranno bene ad apprendere quanto segue, perché questa è la chiave del successo per l'incremento della massa muscolare ed il controllo del grasso corporeo. Nell'organismo umano vi è un'alternanza di picchi, cioè di produzione elevata dei diversi ormoni:



1. Al mattino presto, all'incirca verso le 6.30-7.00, abbiamo un primo picco di produzione di testosterone. Il secondo picco è nel tardo pomeriggio verso le 17.00-18.00.

2. Gli ormoni cortisonici hanno un picco subito dopo (8.30) e rimangono alti fino al primo pomeriggio.

3. L'insulina ha un incremento naturale verso l'una e viene secreta ogni qualvolta ingeriamo dei carboidrati; più l'indice glicemico è elevato più alto sarà il picco di questo. Tale meccanismo però abbiamo visto che non si attiva quando l'organismo è in situazione di ipoglicemia.

4. Gli ormoni tiroidei T3 e T4 hanno un picco di produzione tra le 13.00 e le 16.00. Essi rappresentano gli attivatori metabolici per eccellenza, utilizzando il cibo come energia anziché immagazzinandolo come grasso.

5. Il GH raggiunge il picco di produzione dopo un paio di ore dall'inizio del sonno e la sua stimolazione è massima in condizioni di ipoglicemia. Inoltre sono potenti stimolatori del GH l'esercizio fisico breve e intenso ed il clima caldo. In base a quanto detto possiamo avere delle indicazioni molto precise su come impostare piano alimentare e sul momento in cui allenarci:

A L'allenamento con i pesi dovrebbe sfruttare i picchi anabolici del testosterone e quindi essere effettuato verso le 17.30-18.00 di sera. Chi avesse la possibilità e la voglia di suddividere in due la seduta giornaliera, potrebbe trovare giovamento nell'allenarsi il mattino presto, prima di colazione. In queste ore però può essere anche utile l'allenamento aerobico, perché la situazione di ipoglicemia vi permetterà di bruciare prevalentemente il grasso. Con due allenamenti giornalieri si manterrà inoltre molto elevato il metabolismo basale.

B La razione post-allenamento dovrà apportare carboidrati ad alto indice glicemico e proteine.

C La prima colazione del mattino dovrà essere un pasto completo, contenente carboidrati, per far fronte alla situazione di ipoglicemia e per aver energia per affrontare la giornata e proteine, per sfruttare al meglio il picco di testosterone e ottimizzarne la sintesi, più un complesso di sali minerali e vitamine a lento rilascio oppure un prodotto realizzato in modo da essere assunto ai tre pasti principali.

D A metà mattina e a metà pomeriggio è necessario inserire degli spuntini, sia per mantenere stabile la glicemia, sia per mantenere elevato il metabolismo e nel caso del bodybuilding, per apportare proteine ai muscoli. Uno degli alimenti più indicato per gli spuntini è la frutta, da abbinare per il bodybuilder a un alimento proteico, meglio se un frullato di proteine di uova e siero del latte.

E La pessima abitudine, tipicamente italiana, di non fare la prima colazione, ci butterà in pasto agli ormoni cortisonici con conseguente catabolismo proteico a spese della muscolatura.

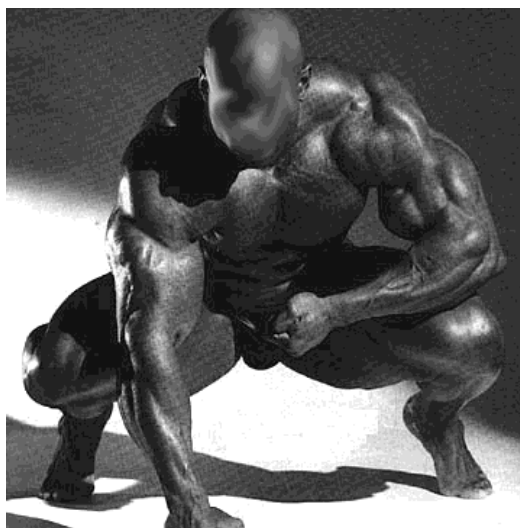
F Il pranzo dovrà contenere dei carboidrati a basso indice glicemico, sia per il naturale innalzamento dell'insulina in queste ore, sia perché gli ormoni tiroidei nelle ore successive, ne impediranno l'accumulo sotto forma di adipe.

Poiché i pranzi misti provocano maggiori problemi digestivi, in teoria è da preferire la dissociazione tra carboidrati e proteine, quindi se siete dei cultori del fitness adottate pure la dieta dissociata. Per il bodybuilder questo è impossibile, sia per la necessità che egli ha di assumere circa 2 g. di proteine per Kg di peso corporeo.

Ripetendo questa assunzione ogni 3 ore circa, sia perché in generale i carboidrati presentano uno o più aminoacidi limitanti che impediscono la sintesi proteica ed hanno proteine con basso valore biologico. E' vero che si può ovviare al problema dell'aminoacido limitante con determinate associazioni di cibi (ad esempio pasta e fagioli) ma sicuramente non vi è la necessità perché l'insulina è un forte ormone anabolizzante, quindi basta sfruttarlo bene, utilizzando carboidrati a basso indice glicemico in abbinamento a cibi proteici.

G La cena dovrà essere molto povera di carboidrati, per sfruttare al massimo la secrezione di GH notturno, l'ormone lipolitico per eccellenza, il cui picco è esaltato in situazioni di ipoglicemia e in presenza di aminoacidi. E' incredibile la differenza che si ottiene effettuando un

taglio dietetico a spese dei carboidrati alla sera, anziché in altri momenti della giornata. Provata anche voi ed in breve tempo noterete un dimagrimento. Da evitare tassativamente l'assunzione di carboidrati ad alto indice glicemico alla sera. Molte persone lamentano di non avere appetito al mattino, questo però dipende anche da ciò che si è consumato la sera precedente. Se volete cambiare le vostre abitudini dietetiche iniziate la sera e non al mattino. Andando a dormire in condizioni di ipoglicemia vedrete che il giorno successivo avrete parecchio appetito. Si consiglia di concentrare i carboidrati nella prima metà della giornata, riducendoli nel pomeriggio, per eliminarli alla sera e comunque non dopo le 19.00. Naturalmente mi riferisco a persone che desiderino mantenersi asciutte o che vogliono dimagrire. Se state programmando una fase di aumento ponderale potete anche effettuare alcune modifiche. La secrezione giornaliera di GH secondo alcuni autori può essere incrementata inserendo un sonnellino pomeridiano oltre ad allenarsi in modo breve ed intenso e fare un piccolo spuntino proteico prima di coricarsi. Vi sono alcuni individui, che assolutamente non riescono ad eliminare i carboidrati alla sera, pena l'insonnia o comunque un sonno disturbato. Ciò è dovuto al contenuto di triptofano dei carboidrati, aminoacido precursore della serotonina, l'ormone che induce il sonno. A costoro è consigliato un buon bicchiere di latte magro, ricco di triptofano, prima di coricarsi, meglio se con delle proteine in polvere a lento rilascio, oppure, in caso di intolleranza al latte, delle proteine delattosate; per quanto riguarda la cena queste persone possono utilizzare carboidrati integrali, i quali hanno un indice glicemico decisamente basso, o dei cibi ricchi di fibre, le quali tendono ad abbassare l'indice glicemico degli alimenti. I soggetti cosiddetti iperlipogenetici (cioè che tendono ad enfatizzare la lipogenesi e quindi ad accumulare adipe), con un'obesità di tipo aneroide, essendo normalmente molto nervosi e grandi produttori di cortisolo ed essendo il cortisolo un ormone iperglicemizzante, cioè che tende a mantenere alta la glicemia catabolizzando le proteine muscolari, in una strategia di dimagrimento, potrebbero trovare giovamento nel mantenere bassi i carboidrati fino al pomeriggio, per non enfatizzare la produzione circadiana di cortisolo.



Un esempio pratico

h. 7.00: caffè non zuccherato
1° seduta di allenamento: giro vita + aerobica durata 30'

h. 8.00: prima colazione g. 200 succo di pompelmo
. 5 albumi + 1 uovo intero
g. 100 pane
g. 40 cereali + g. 250 latte
olio MCT
1 compressa di sali minerali + vitamine.

h. 10.30: spuntino g. 200 frutta
g. 250 yogurt
1 cucchiaio olio MCT

h. 13.00: pranzo g. 150 pasta + salsa di pomodoro +
parmigiano.
g. 150 carne bianca o carne rossa (a giorni alterni)
g. 150 pane
verdura fresca + 1 cucchiaio olio oliva
1 cucchiaio olio MCT
1 compressa di sali minerali + vitamine

h. 16.30: spuntino g. 200 frutta
g. 30 maltodestrine
1 cucchiaio olio MCT
mg. 500 vitamina C
1 compressa potassio

h. 17.00: 2° seduta di allenamento durata 1 h.

h. 18.00: g. 200 succo d'uva

h. 18.30: g.30 proteine al 90%

g. 50 maltodestrine mg.500 vitamina C
1 compressa di potassio

h. 20.30: cena g. 250 pesce
verdura fresca + 1 cucchiaio olio di soia
g. 50 pane integrale di segale
1 cucchiaio olio MCT

h. 23.00: g. 300 latte
g. 30 proteine al 90%
Bibliografia:

L'alimentazione vincente

Prof. Roberto Calcagno

Prof. Mirella Cotella

<http://www.totaltrainer.it/e-mail>