

La dieta a sbalzo calorico alternato

Qual è l'approccio migliore per combattere il "sovrappeso"? Quali scelte alimentari e di allenamento vanno perseguite? Se siete istruttori provate a seguire i nostri consigli

Un numero elevato di persone si iscrive in palestra per problemi di sovrappeso più o meno evidenti, senza ottenere risultati di rilievo. Il problema di base è che essi non sono sufficientemente motivati; per questo motivo scaricano la loro coscienza con un paio di sedute settimanali di allenamento, senza prendere in considerazione la **dieta**. In realtà qualsiasi programma di rimessa in forma che non comprenda una pianificazione dietetica, è destinato ad avere scarso successo.

Ricordate che se siete istruttori o personal trainer non potete legalmente prescrivere una dieta, ma dal momento che questo vi verrà richiesto regolarmente, voi potete fornire dei **consigli alimentari**.

L'importanza dell'indagine

Partite sempre da un'analisi iniziale che comprenda la rilevazione della percentuale di grasso corporeo, con il metodo che riterrete più opportuno (ogni metodica ha dei limiti e delle percentuali di errore, l'importante è che venga rilevata sempre dallo stesso operatore e nelle stesse condizioni). Questo vi darà un'idea abbastanza precisa del peso da perdere e quindi del tempo necessario

per raggiungere l'obiettivo (ricordatevi che una perdita di peso che garantisca di limitare al massimo il catabolismo muscolare non dovrebbe superare i 500 g a settimana), cosa di cui dovrete far partecipare il vostro cliente. Se i chilogrammi da smaltire sono molti programmate delle tappe intermedie. Per fare un esempio, se il soggetto pesa 100 kg ed è al 25% di grasso corporeo, non potete prendere come obiettivo a breve termine il 10% di grasso corporeo perché in questo caso equivarrebbe, con un calcolo matematico, a 15 kg da bruciare (anche se in realtà saranno alcuni di più perché interviene sempre una percentuale di perdita di peso dovuta alla disidratazione).

Nell'indagine individuale date importanza al **colloquio**, che vi permetterà di capire il soggetto, il suo stile di vita, i suoi problemi e di prendere atto del suo tipo di alimentazione e dei cibi che gli risultano sgraditi o ai quali è intollerante. In ogni caso, nel suggerire uno schema alimentare, partite sempre dall'alimentazione seguita dal vostro allievo. Ogni cambiamento va inserito gradualmente, senza forzature, diversamente andrete incontro ad un insuccesso garantito.

Ritengo questo punto molto importante. Il tipo di dieta di ogni individuo è frutto di abi-



tudini acquisite in molti anni, di tipo familiare (tramandate spesso da generazioni) e di tipo ambientale (in Italia, ad esempio, la dieta mediterranea è simile in tutta la penisola, ma in ogni regione ci si alimenta in modo diverso). I gusti personali, legati anche al gruppo sanguigno, rappresentano spesso esigenze psicologiche insondabili, perché legate alla fase neonatale e all'infanzia, e stravolgerli significa mettere in crisi la personalità del soggetto.

Ricapitolando, l'indagine iniziale deve comprendere i seguenti momenti:

- analisi visiva
- calcolo della percentuale di massa grassa
- colloquio.

Le situazioni che vi troverete

ad affrontare sono molteplici, ma le possiamo dividere, in linea di massima in tre gruppi:

A) soggetti in sovrappeso perché assumono più calorie del necessario

B) soggetti in sovrappeso che assumono le calorie teoricamente esatte per il loro peso

C) soggetti in sovrappeso che assumono meno calorie rispetto al loro fabbisogno teorico.

Ho detto in un articolo precedente, e rimango di questa idea, che il concetto di calorie è da ridimensionare.

Soggetti del gruppo A

È chiaramente la situazione più facile da trattare, perché ripor-

tando a livelli corretti la bilancia calorica, è logico aspettarsi un dimagrimento.

Soggetti del gruppo B

Questa situazione potrebbe apparire semplice da risolvere: basta apportare un taglio calorico di 500 calorie al giorno ed il soggetto dimagrirà di circa 1 kg in 15 giorni, 2 kg in un mese e così di seguito. Niente affatto! Il nostro organismo è stato programmato per rimanere in vita anche nei momenti critici, ad esempio durante le carestie. Diminuendo semplicemente l'apporto calorico, il metabolismo rallenta, rendendo inutile la restrizione dietetica. È come un motore che viaggia ad un minor numero di giri. Capita spesso di trovarci di fronte a dei soggetti, quasi sempre di sesso femminile, che, nel tentativo di dimagrire, si mettono di punto in bianco a mangiare pochissimo. Dopo i primi chili, persi per lo più a causa della disidratazione, il loro peso si blocca. A questo punto, con un metabolismo rallentato, tornando a mangiare come in precedenza, ingrassano con facilità.

Quasi sempre questi individui ripetono lo stesso comportamento: dieta da fame – abbuffate, creando la cosiddetta sindrome yo – yo (cioè del "Sali e scendi"). Alcuni pensano che, poiché ogni volta il metabolismo rallenta, si ingrassino sempre di più, ma questo non è del tutto vero. Per fortuna, allo stesso modo con cui rallenta, il metabolismo può accelerare. Quindi un punto fondamentale da tenere presente è **mantenere alto il metabolismo**. Come fare? Agendo su due fronti: **l'allenamento e la manipolazione dietetica**. L'allenamento innalza il metabolismo basale; a questo punto abbiamo un'importante considerazione da fare: si è sempre detto, ed è una verità scientifica indiscutibile, che l'attività aerobica brucia prevalentemente i grassi, ma questo non

è l'unico modo per dimagrire. L'allenamento con sovraccarichi mantiene il metabolismo elevato per oltre 13 ore dopo la seduta, mentre l'aerobica lo fa solo per poche ore. Chi si allena regolarmente con i pesi mantiene costantemente il suo metabolismo ad un livello più elevato, bruciando quindi più calorie anche a riposo. L'ideale è abbinare i due meccanismi energetici, anaerobico lattacido ed aerobico, in modo da mantenere alto il metabolismo ed incrementare la lipolisi. Per quanto riguarda la manipolazione dietetica, oltre ai principi della cronodieta, il sistema migliore che io ho provato è quello della **dieta a sbalzo calorico alternato o restrizione calorica alternata**. Molti tecnici sono scettici sull'efficacia di questo metodo. Io non discuto sulle loro motivazioni, ma mi baso sui fatti: sui miei allievi ha funzionato bene nella stragrande maggioranza dei casi. Come funziona? Si tratta di valutare l'apporto calorico, anziché nell'arco delle 24 ore, sulla settimana e anche oltre. Si basa sul fatto che al terzo giorno di restrizione dietetica il metabolismo comincia a rallentare.

Con la dieta a sbalzi realizziamo ugualmente un taglio calorico di 3500 calorie a settimana, ma la restrizione sarà fatta a giorni alterni e comunque non adotteremo mai più di due giorni di seguito a basse calorie (tabella.1).

Soggetti del gruppo C

Si tratta della condizione più difficile. I soggetti in questione hanno il metabolismo rallentato, quasi sempre perché hanno ridotto l'apporto calorico ed i nutrienti in maniera sconsiderata. Occorre rimettere in moto il metabolismo, agendo, anche in questo caso, sull'allenamento e sulla dieta; questo secondo punto è alquanto delicato, perché aumentando le calorie rischiamo di far salire di peso il soggetto (anche solo per il fat-

Tabella 1

Ipotizziamo di trovarci di fronte ad un soggetto di 90 kg, il cui dispendio energetico giornaliero sia di 3.000 calorie, pari a 21.000 calorie a settimana, che dovremo ridurre a 17.500. Ecco come agiremo:

| | | |
|-----------|--------|---------|
| lunedì | 2.125 | calorie |
| martedì | 3.000 | calorie |
| mercoledì | 2.125 | calorie |
| giovedì | 3.000 | calorie |
| venerdì | 2.125 | calorie |
| sabato | 3.000 | calorie |
| domenica | 2.125 | calorie |
| Totale | 17.500 | calorie |

Otterremo quindi la restrizione calorica desiderata, senza dare modo al metabolismo di rallentare. Il risultato sarà un calo ponderale protratto per più tempo ed un minor catabolismo muscolare.

to di una maggior ritenzione di glicogeno ed acqua), e quindi di perderlo. Inoltre psicologicamente è difficile convincere un soggetto che vuole dimagrire a mangiare di più. Occorre molta cautela. Come comportarci? Prendiamo ancora ad esempio il nostro soggetto di 90 kg con

un dispendio energetico giornaliero di 3000 calorie circa. Il nostro obiettivo a lungo termine sarà quindi di farlo dimagrire, portando la sua percentuale di grasso corporeo intorno al 10% circa ed il suo apporto calorico giornaliero alle suddette calorie. Quando parlo di



Tabella 2

Potremmo ad esempio impostare lo schema seguente:

| | | |
|-----------|--------|---------|
| lunedì | 1.000 | calorie |
| martedì | 2.000 | calorie |
| mercoledì | 1.000 | calorie |
| giovedì | 2.000 | calorie |
| venerdì | 1.000 | calorie |
| sabato | 2.000 | calorie |
| domenica | 1.500 | calorie |
| Totale | 10.500 | calorie |

Tabella 3

Gli modificai lo schema dietetico settimanale nel seguente modo:

| | | |
|-----------|-------|---------|
| lunedì | 800 | calorie |
| martedì | 1.800 | calorie |
| mercoledì | 800 | calorie |
| giovedì | 1.800 | calorie |
| venerdì | 800 | calorie |
| sabato | 1.800 | calorie |
| domenica | 950 | calorie |
| Totale | 8.750 | calorie |

obiettivo a lungo termine intendendo un anno almeno, ma la programmazione alimentare può essere protratta per tempi più lunghi, a seconda della gravità del caso. Ipotizziamo che il nostro allievo consumi 1500 calorie al giorno. Con un metabolismo rallentato portarlo immediatamente a 3000 significherebbe farlo ingrassare ancora di più, oltre che procurargli disturbi digestivi. La soluzione che personalmente adottato in questi casi è ancora una volta la dieta a sbalzi, facendo in modo di rialzare gradatamente le calorie, a giorni alterni, senza aumentare in un primo tempo il totale settimanale, cioè, in questo caso 10.500 calorie (tabella 2).

Quasi sempre, a questo punto, pur rimanendo invariato il totale calorico settimanale, il soggetto comincia a dimagrire.

Quando ci accorgeremo che il suo peso si stabilizza e non reagisce più, dovremo adottare nuove strategie. Abbiamo altri assi nella manica per velocizzare il metabolismo nei periodi che seguiranno, in modo da permetterci di incre-

mentare le calorie:

1) Coprire la sua richiesta giornaliera di micronutrienti. Questo è un punto sottovalutato. Secondo il dott. Colgan, autore del libro "Optimum Sport Nutrition", una vera autorità nel campo dell'alimentazione, molte forme di obesità sono dovute anche ad una carenza di micronutrienti, in particolar modo di minerali, alcuni dei quali regolano il tasso di glicemia, altri incrementano la produzione ormonale endogena.

2) Incrementare il numero delle sedute settimanali di allenamento, stando attenti al sovrallenamento, quindi impostando una programmazione che preveda dei periodi di recupero.

3) Inserire o aumentare l'attività aerobica.

4) Aumentare la quota proteica, per l'elevata A.D.S. delle proteine: quasi mai in queste situazioni il soggetto raggiunge la quota proteica dovuta e non possiamo imporgliela immediatamente, per cui ci arriveremo gradatamente.

5) Impostare gradualmente lo schema dietetico in base

ai principi della crono alimentazione e quindi stimolare al massimo la produzione ormonale endogena del nostro allievo.

Un esempio pratico

Quando anni fa, nel mese di giugno, si presentò nella mia palestra E. D. pesava 118 kg per un'altezza di 190 cm ed una percentuale di grasso corporeo, rilevata tramite plicometria, del 24%. L'anno successivo, esattamente nel mese di maggio, partecipava al campionato regionale di bodybuilding altezza - peso della Nabba Italia. In quell'occasione non entrò nei sei finalisti, ma la sua vittoria l'aveva già ottenuta: il suo peso di gara era di 84 kg., cioè ben 34 kg in meno dell'anno prima!

La sua dieta iniziale era la seguente:

Prima colazione

- 1 caffè
- 2 cucchiaini di zucchero

Pranzo

- 1 bistecca ai ferri di circa 200 grammi
- Insalata verde condita

Cena

- Minestra
- 100 g di formaggio
- 100 g pane
- verdura condita.

Per un totale di 1.250 calorie circa. Mi disse che aveva ridotto l'alimentazione il più possibile ma che oltre non poteva andare perché soffriva di capogiri e debolezza. Lo credo bene, per un ragazzo di quella stazza fisica, questa quota calorica era veramente troppo bassa. Voleva venire in palestra tutti i giorni. Gli dissi di cominciare con due sedute settimanali: non volevo giocare male gli assi nella manica di cui ho parlato poc' anzi. Inoltre, so per esperienza, che chi comincia esagerando finisce con l'abbandonare gli allenamenti dopo poco tempo (tabella 3).

Perse 5 kg in un mese. Il passo

successivo fu quello di aumentare le sedute di allenamento settimanali da due a tre e poi a 4, portando le calorie a 1.800 al giorno, con 2 g di proteine per kg di massa magra. Perse altri 3 kg e non riusciva a capire come fosse possibile dimagrire mangiando di più. È la cosa che lascia sconcertati tutti i soggetti che si trovano in questa situazione ed è la domanda che mi pongono tutti: "Come è possibile che io stia dimagrendo se mangio più di prima?". "Perché il tuo motore viaggia ad un numero di giri decisamente più elevato" rispondo "Stai trasformando la tua macchina da utilitaria a fuoriserie e quindi consumi di più".

Nel caso di E. D. inserii poi gradatamente l'allenamento aerobico, incrementando contemporaneamente la dieta, impostata secondo i principi della crono alimentazione. Quando la quota calorica fu quella giusta per lui gli feci seguire il processo inverso, per la definizione per la gara, alla quale E. D. mi aveva espresso il desiderio di partecipare, riducendo le calorie a giorni alterni, senza però mai scendere nei giorni alti al di sotto delle 3.000. Attualmente E. D. pesa 92 kg è all'8% di grasso corporeo e consuma ben 4.000 calorie al giorno. Ancora una volta la dimostrazione di quanto sia riduttiva l'equazione + calorie = + grasso, - calorie = - grasso.

Estendo un grande abbraccio a tutti gli istruttori che leggeranno questo articolo, perché svolgono un lavoro difficile e devono essere documentati su numerose materie.

Roberto Calcagno

Roberto Calcagno

è Diplomato I.S.E.F., esperto in alimentazione nello sport, preparatore atletico, docente in corsi di formazione per professionisti del Fitness e autore del libro "L'alimentazione vincente" edito da C.S.S.M.