

La dieta a triplo impatto®

Un tipo di alimentazione nato dagli studi del tecnico americano Chris Aceto, inizialmente dedicato alla fase post – competizione dei bodybuilders, poi adattato anche alle persone comuni

Dopo una competizione, i bodybuilders tendono ad alimentarsi in maniera smodata, in special modo abbuffandosi di carboidrati e pochi sono coloro che riescono a controllarsi. Per un certo periodo il metabolismo, velocizzato dalla preparazione alla gara, regge, ma in un tempo che varia da un soggetto all'altro si verificano con una certa frequenza i seguenti problemi:

- edema, dovuto a rebound dei liquidi e quindi a ritenzione idrica;
- problemi gastroenterici con flatulenza e difficoltà digestive;
- dolori articolari e problemi infiammatori in genere, dovuti ad eccesso di acidi urici.

Il fatto di salire velocemente di peso crea poi stress all'apparato osteo articolare e al cuore, che si trovano di colpo a dover fare un super lavoro. Per ovviare a queste problematiche e, comunque, venire incontro alle esigenze degli atleti, stressati da un lungo periodo di fame, ho realizzato questo metodo.

Com'è strutturato il metodo?

Non ho creato, ma messo insieme tre approcci dietetici, alternandoli nell'arco della settimana:

- 1° fase = lunedì, martedì, mercoledì – dieta metabolica
- 2° fase = giovedì – venerdì e sabato – dieta a zona
- 3° fase = domenica – giorno libero

I giorni suddetti non sono vincolanti, l'importante è che venga rispettata l'alternanza.

Prima fase

Ipotizziamo che l'atleta abbia gareggiato di sabato, chiaramente la domenica si sarà lasciato andare nell'alimentazione, eccedendo in ciò che più gli è mancato nel periodo di definizione, vale a dire i carboidrati. Questo fatto comporta almeno un vantaggio: il velocizzarsi del metabolismo, dovuto al surplus calorico, soprattutto per un incremento di produzione endogena di ormoni tiroidei. Quando, il lunedì, il soggetto opera un brusco taglio sui carboidrati e sulle calorie (il lunedì deve essere il giorno più basso come apporto calorico), il metabolismo continua ad essere elevato, perché ci mette circa tre giorni a prendere le contromisure e a rallentare ed

il risultato è che vengono bruciati più grassi. Il martedì ed il mercoledì, pur rimanendo a dieta chetogenica, le calorie vengono aumentate, di norma tramite i grassi buoni, in modo tale che il metabolismo continui a rimanere velocizzato.

Come è strutturata la prima fase?

Ipotizziamo che l'atleta abbia gareggiato ad un peso di 80 kg con il 4% di grasso corporeo e che quindi abbia 76,8 kg di massa magra e 3,2 kg di massa grassa.

Lunedì moltiplico il peso della massa magra $\times 20 - 25$ ed ottengo le calorie giornaliere, in questo caso 1536; l'apporto proteico è elevato, 3 g x kg di massa magra, vale a dire g 230, pari a 920 calorie, le rimanenti 616 calorie devono provenire dai grassi, precisamente da g 68 di questo macronutriente o leggermente meno se si decide di tenere un minimo di carboidrati, mi atterrei però alle indicazioni della metabolica, rimanendo ad un minimo di 30 g di carboidrati.

Martedì e mercoledì, aumento le calorie, moltiplicando il peso della massa magra per 30, in questo caso la dieta sale a 2300 calorie, la quota proteica rimane invariata e la rimanente quota calorica viene coperta incrementando i grassi.

Seconda fase

Poiché la dieta chetogenica richiede impegno e sacrificio ed è difficile da tenere, soprattutto per un atleta che arriva da mesi di privazioni, ed è fortemente sbilanciata su grassi e proteine, a questo punto inserisco tre giorni di alimentazione a zona, con la quale ottengo i seguenti risultati:

- ottimizzo la connessione tra gli eicosanoidi, con notevoli benefici in termini di salute
- il soggetto non patisce la fame
- l'apporto dei macronutrienti è bilanciato
- i livelli di energia e la prestazione psicofisica sono elevati

Come è strutturata la seconda fase?

Mi comporto come sempre in una classica dieta a zona: stabilita la massa magra del soggetto determino la quota proteica necessaria, riferita alla massa magra e all'indice di attività, di norma in un bodybuilder si rimane ad un livello elevato: $2,2 - 2,5$ g per kg di massa magra, quindi, riferendoci all'esempio di prima $76,8 \times 2,5 = 192$ g di proteine giornaliere poiché il miniblocco di proteine all'interno di un blocco di nutrienti è di 7 grammi avremo $192 : 7 = 27,4$ ciò significa che dovremo impostare una dieta da 27 - 28 blocchi.

Terza fase

La domenica (o altro giorno della settimana, a seconda delle esigenze individuali) è libera, quindi non soggetta a regole particolari. Questo sgarro settimanale è importante perché:

- gratifica il soggetto e lo ripaga dei sacrifici

- accelera il metabolismo grazie al surplus calorico
- attiva i recettori per l'insulina

Perché posso adattare questa dieta ai comuni frequentatori dei centri fitness

Sul numero di luglio agosto di questa rivista scrissi un articolo dal titolo:

"Un confronto tra diete", nel quale, tra l'altro, mettevo in evidenza i limiti di questi tipi di alimentazione: per quanto riguarda la metabolica:

- l'estremo impegno e abnegazione
- la tossicità indotta dai corpi chetogeni
- il fatto che non è adatta a tutti i gruppi sanguigni
- l'apporto troppo elevato di grassi e proteine.

Per l'alimentazione a zona, l'unico limite è il fatto di essere ipocalorica e acidica, con conseguente rallentamento, nel tempo, del metabolismo.

Con la dieta a Triplo impatto® ho cercato di ovviare a questi problemi:

- il sacrificio di stare senza carboidrati si limita a tre giorni;
- in soli tre giorni i corpi chetogeni non possono fare danni particolari;
- anche i soggetti di gruppo sanguigno A e AB possono reggere tre giorni di dieta chetogenica;
- l'apporto elevato di grassi e proteine, in un tempo così breve, non può provocare gravi danni;
- la ciclicità di questo tipo di dieta fa sì che il metabolismo rimanga costantemente elevato;
- il giorno libero a settimana permette di gestire la vita sociale senza grandi rinunce.

Chiaramente nel normale frequentatore dei centri fitness:

- le calorie dei primi tre giorni saranno più basse, a causa della minor massa magra;
- l'apporto di carboidrati nei primi tre giorni potrà essere leggermente più alto, specialmente nei soggetti di gruppo sanguigno A e AB;
- i blocchi della dieta a zona saranno meno, perché, in questo caso, moltiplicheremo la massa magra per un indice inferiore, 1,5 - 1,8 a seconda dei giorni di allenamento;
- volendo, nella seconda fase, anziché l'alimentazione a zona, potremmo adottare la classica dieta mediterranea, ciò potrebbe andare bene specialmente per i soggetti di gruppo sanguigno A.

Roberto Calcagno

Esempio reale di dieta a triplo impatto®

- Soggetto di sesso maschile
- Età 35
- Peso kg 70,5
- 14% grasso corporeo (calcolato tramite plicometria)
- Massa grassa = kg 9,87
- Massa magra = kg 60,6
- Attività di fitness intensa = tre volte sala pesi e tre volte cardio o corsa all'aperto o bicicletta (anche su lunghe distanze).

LUNEDÌ DIETA METABOLICA

COLAZIONE	
Latte parzialmente scremato	g 250
Whey protein	g 30
1 multivitaminico	
Omega 3	g 3
SPUNTINO	
Bresaola o altro affettato magro	g 50
PRANZO	
Olio d'oliva	1 cucchiaino
Bistecca	g 200
Verdura	a piacere
Frutta	g 200
SPUNTINO	
Prosciutto crudo o altro affettato magro	g 50
CENA	
Verdura	A piacere
Olio d'oliva	1 cucchiaino
Petto di pollo o tacchino	g 200
o pesce	g 300
SPUNTINO	
Proteine a rilascio graduale	g 30
Latte parzialmente scremato	g 250

Cal. 1350
Proteine g 183 = g 3 x kg di massa magra
Carboidrati g 74 - Grassi g 40

MARTEDÌ - MERCOLEDÌ DIETA METABOLICA

COLAZIONE	
Latte parzialmente scremato	g 250
Prosciutto sgrassato o altro affettato magro	g 50
Tofu	g 50
Burro d'arachidi	g 20
1 multivitaminico Omega 3	g 3
SPUNTINO	
Bresaola o altro affettato magro	g 50
PRANZO	
Olio d'oliva	2 cucchiaini
Bistecca	g 200
Verdura	a piacere
SPUNTINO	
Prosciutto crudo o altro affettato magro	g 50
CENA	
Verdura	A piacere
Olio d'oliva	2 cucchiaini
Petto di pollo o tacchino	g 200
o pesce	g 300
SPUNTINO	
Proteine a rilascio graduale	g 30
Latte parzialmente scremato	g 250
Burro d'arachidi	g 20

Cal. 2117
Proteine g 182 = g 3 x kg di massa magra
Carboidrati g 77 - Grassi g 122

GIOVEDÌ - VENERDÌ - SABATO DIETA A ZONA 20 blocchi

- PRIMA COLAZIONE 4 blocchi (assumere 3 g di omega3 a colazione)**
 - 1 bicchiere di latte non zuccherato + 2 cucchiaini di fruttosio + 1 frutto + g 25 proteine in polvere + 18 arachidi o 6 noci o 9 mandorle o nocciolo o 1 cucchiaino o 1/2 di burro d'arachidi
 oppure
 - 1 bicchiere di latte non zuccherato + 2 fette biscottate integrali + 2 cucchiaini di marmellata con fruttosio + g 20 di pane integrale o g 15 di pane bianco + g 60 di prosciutto cotto sgrassato o g 50 di prosciutto crudo o speck sgrassato o g 40 di bresaola + 1 sottiletta + 18 arachidi o 6 noci o 9 mandorle o nocciolo
- SPUNTINO 1 blocco**
 1 bicchiere di latte non zuccherato
- PRANZO 6 blocchi**
 - fettina di vitello magro o petto di pollo o di tacchino g 180 oppure g 240 pesce o g 150 prosciutto crudo sgrassato o g 180 prosciutto cotto sgrassato o g 120 di bresaola
 - verdura mista g 300 (evitare patate, fagioli)
 - olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini
 - 6 crackers integrali o g 60 pane integrale o g 45 grissini (3 confezioni da bar ristorante)
 - 2 frutti o g 230 macedonia o g 180 ananas (2 fette)
 - 1 volta a settimana è possibile variare con:
 70 g di pasta o riso (con salsa di pomodoro se gradita) g 90 se integrali
 fettina di vitello magro o petto di pollo o di tacchino g 180 oppure g 240 pesce o g 150 prosciutto crudo sgrassato o g 180 prosciutto cotto sgrassato o g 120 di bresaola
 - verdura mista g 300 (evitare patate, fagioli)
 - olio extravergine d'oliva 2 cucchiaini
- SPUNTINO 1 blocco**
 Barretta da 1 blocco
- CENA 4 blocchi**
 - fettina di vitello magro o petto di pollo o di tacchino g 120 oppure g 160 pesce o g 100 prosciutto crudo sgrassato o g 120 prosciutto cotto sgrassato o g 80 di bresaola;
 - verdura mista g 300 (evitare patate, fagioli);
 - olio extravergine d'oliva 1 cucchiaino abbondante;
 - 4 crackers integrali o g 40 pane integrale o g 30 grissini (2 confezioni da bar ristorante);
 - frutto o g 115 macedonia o g 90 ananas (1 fetta)
 oppure
 - verdura fresca o grigliata o lessa g 300 (1 piatto abbondante)
 - 80 g di parmigiano o 140 g mozzarella
 - 4 crackers integrali o g 40 pane integrale o g 30 grissini (2 confezioni da bar ristorante)
 - 1 frutto o g 115 macedonia o g 90 ananas (1 fetta)
- SPUNTINO 4 blocchi**
 1 bicchiere di latte parzialmente scremato + g 25 proteine a rilascio graduale + 1 cucchiaino di fruttosio + 2 frutti + 6 noci o 9 mandorle o nocciolo o 18 arachidi.

DOMENICA LIBERA

Come sempre, consiglio a chi volesse intraprendere questo tipo di alimentazione di consultarsi e farsi seguire dal medico curante o da personale qualificato.