

STRETEGIE ALIMENTARI

Per i neofiti risulta strano lo stile di vita degli atleti avanzati, soprattutto per quanto concerne l'alimentazione. Infatti per quest'ultimi i **6 pasti al giorno** sono la norma e c'è chi mette la sveglia per alzarsi e mangiare durante la notte. Quale fondamento scientifico c'è dietro i 6 pasti al giorno?

Se si vuole aumentare di massa magra si devono assumere più calorie di quelle di mantenimento (metabolismo basale + attività giornaliera) e questo surplus calorico deve essere in proporzione alle condizioni soggettive (età, peso, obiettivi ricercati). Ingerire queste calorie in più nei soli tre pasti canonici è sconsigliato perché porta a:

1. Sovraccaricare l'apparato digerente inutilmente.
2. Digiunare per troppo tempo, perdendo le caratteristiche anaboliche che dà un pasto.
3. Non assorbire le giuste quantità di proteine, infatti vari studi indicano che al massimo se ne digeriscono 30 grammi per pasto.

La massa muscolare è soggetta ad un continuo ricambio proteico, le vecchie proteine vengono disgregate (catabolismo) mentre vengono formate quelle nuove (anabolismo). Come si è visto, i pasti stimolano la sintesi proteica muscolare mentre il digiuno la riduce; quindi i pasti aumentano la muscolatura e il digiuno la diminuisce.

Capita l'importanza dei pasti frequenti ai fini di uno sviluppo muscolare maggiore, devo accennarvi l'importanza delle proteine e della loro quantità giornaliera necessaria.

Le proteine sono il mattoni per la costruzione del tessuto muscolare extra da voi ricercato, quindi bisogna assumerle nella giusta quantità. Alcuni studi hanno indicato che gli atleti dediti a sport di forza dovrebbero consumare 1,5-2,2 grammi di proteine per chilogrammo di peso corporeo.

Queste quantità, secondo gli studi effettuati, sono appena sufficienti a mantenere l'equilibrio azotato durante un allenamento di intensità media, e la conclusione di questi studi afferma che il fabbisogno proteico giornaliero aumenta proporzionalmente all'intensità dell'allenamento.

Ricordo che si deve avere un bilancio azotato positivo prima che possa iniziare la crescita muscolare, e quest'ultimo risulta tale con l'assunzione "extra" di proteine.

Quindi, in linea di massima, la strategia alimentare da adottare per i massimi risultati è quella di moltiplicare il vostro peso corporeo per 2, ottenendo così il vostro fabbisogno giornaliero di proteine, e dividere questa quantità nei 5 o meglio ancora 6 pasti quotidiani. Anche qui può essere utile per voi rendere questa fase come un rito che appunto vi prepari e vi metta in condizione di allenarvi nei migliori dei modi, senza distrazioni.

Per quanto mi riguarda, il solo fatto di indossare gli abiti che uso solitamente per allenarmi mi fa già calare in una nuova dimensione.

Punti focali : Allenamento intelligente, alimentazione adeguata, riposo sufficiente