

**“Arriva la Primavera, la mente e la coscienza
fanno risvegliare il corpo..”
di Roberto Eusebio,
Campione e Professionista Fitness.**

(<http://www.robtoeusebio.it>)



Introduzione:

Dopo un lungo inverno di vita frenetica, di abbandono alla vita sociale, di dimenticanze nei confronti di noi stessi e del nostro corpo dimenticanze non volute ma dettate dal lavoro, dalla scuola, dalla famiglia e tutte quelle attività sociali che siamo abituati/costretti a vivere, ci accorgiamo tutto a un tratto che si avvicina la primavera, quindi arriverà l'estate e con tutti gli stress psicologici già imposti vi è anche quello "sono ingrassato/a", "devo mettere un po' di tono muscolare", e cominciano ad arrivarci le solite domande di ogni anno soprattutto in questi periodi;

Roby, che dieta devo fare per dimagrire ?...Roby cosa devo fare per mettere su un po' di massa muscolare ?... che allenamento mi consigli per...?

Questo sarà un articolo puramente informativo e poco tecnico in modo che sia accessibile e soprattutto di piacevole lettura a tutti, sperando che possa servire a tutti come piccola indicazione di stile di vita, sia di allenamento per il corpo con una alimentazione equilibrata, ma soprattutto d'aiuto per estrapolare un po' di quel tempo che manca da dedicare a noi stessi quindi di beneficio anche alla nostra mente.

Darò dei cenni e consigli su come seguire un buon programma nutrizionale e un buon programma di allenamento sia per il sistema muscolo scheletrico che per quello cardiovascolare.

Un po' di educazione alimentare:

quando eravamo piccoli e la dieta ci era consigliata dal pediatra, si chiedeva ai genitori di fare mangiare il piccolo/a ogni 3 ore oppure a richiesta che ricadeva sempre a circa 2/4 ore di pasto o di allattamento tra l'uno e l'altro.

Questo sistema di alimentarsi non è corretto solo per i bambini lo è anche per gli adulti.

Per fare capire meglio come funziona il nostro corpo, descriverò metaforicamente un piccolo schema spiegando cosa vuol dire alzare il metabolismo basale (cioè la quantità di calorie che ci serve allo stato vegetativo per vivere), modificabile sia internamente con l'alimentazione, sia esternamente con l'allenamento.

Per quanto riguarda "internamente" faccio una breve metafora descrittiva per far capire come funzioniamo;

immaginiamo il nostro metabolismo basale ad un forno:

ognuno di noi ha una fiammella "pilota" più o meno alta a seconda del metabolismo (più o meno alto", il segreto sta nel tenere alta questa fiammella tutto il giorno senza creare calore....;

in che modo ..?

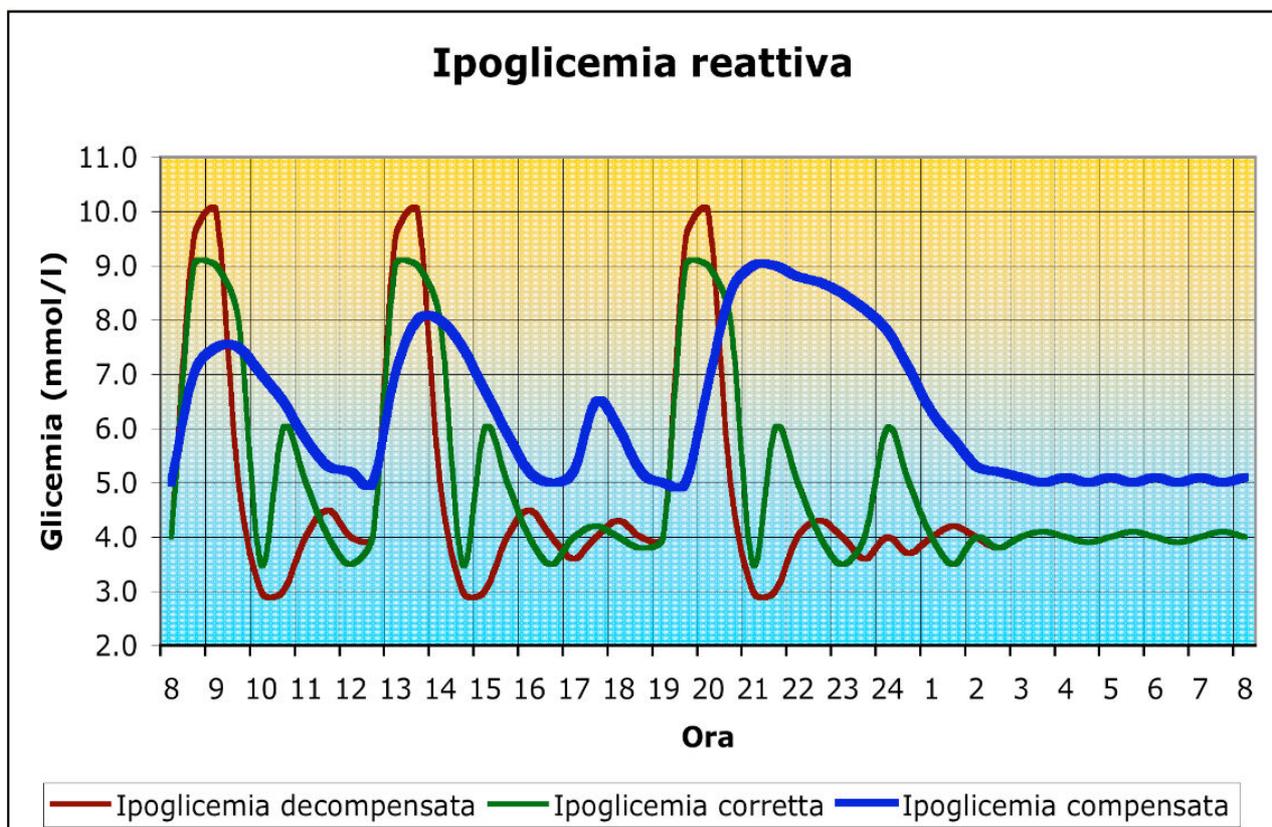
se metto dei tronchi sopra questa fiammella (quindi dei grossi pasti) la soffoco e non brucio i tronchi, anzi tendo a spegnere la fiammella, nel corpo accumulo i "tronchi" cioè accumulo grasso ;

altresì se metto dei ramoscelli la fiammella si alza drasticamente e senza creare eccessive calorie...però questa dura poco...dovrei continuamente aggiungere dei ramoscelli per mantenere alta questa fiamma ossia nel nostro caso "il metabolismo" .

è chiaro che con una fiamma alta possiamo permetterci di bruciare anche i grossi tronchi, "i grossi pasti " .

Questo sistema di buttare dentro il camino spesso dei ramoscelli, nel corpo in termini più tecnici si chiama stabilizzare la glicemia durante tutto l'arco della giornata con tanti piccoli pasti e non solo con quelli principali.

Creare stati ipoglicemici ci porta con l'assunzione soprattutto di carboidrati semplici alla così detta "ipoglicemia reattiva"...e questo non va bene.



I sintomi dell'ipoglicemia reattiva che possono anche essere dovuti a un lungo periodo di digiuno sono i seguenti:

sfinimento dopo breve sforzo, facili scombussolamenti, frequente mancanza di concentrazione, frequente impressione di svenimento, frequente nervosismo occulto o manifesto, irascibilità occulta o manifesta, frequente ansia e paura, frequente depressione e malinconia, frequente smemoratezza, frequenti vertigini, frequente tremore cronico, palpitazione cardiaca, ogni tanto impressione di "scuro davanti gli occhi", pressione tendenzialmente bassa, temperatura tendenzialmente bassa, attacchi di sudore (freddo).

La maggior parte dei soggetti in notevole sovrappeso che mi è capitato di seguire in palestra, mangiavano poco e male, ad esempio, un atleta che faceva circa 10 km di corsa tutti i giorni e si nutriva grossomodo così....

al mattino un caffè e fuori a correre , un toast a mezzo giorno con una spremuta di arancia ... e alla cena di tutto un po'...primo secondo formaggio ecc...
e premetto che il soggetto correva tutti i giorni perché la sua esigenza era quella di perdere peso....

Ora in base all'esempio fatto poco fa capirete che il soggetto malgrado corresse tutti i giorni aveva abbassato notevolmente il suo metabolismo basale con una alimentazione sicuramente povera di macro e micro nutrienti, con un tono muscolare quasi assente ed il risultato finale che quest'atleta aveva una percentuale di grasso vicino al 28% ...oserei dire ..."quasi obeso".

Aveva cannibalizzato tutta la sua muscolatura con la corsa e aveva non solo indebolito la struttura muscolo scheletrica ma abbassato il metabolismo riducendo il tono muscolare.

Certo ora parlerò di questo perché è risaputo che il metabolismo basale di una persona con un buon tono muscolare è più alto di quello di un soggetto ipototonico.

La muscolatura se allenata ha bisogno di essere nutrita e questo porta ad un innalzamento del fabbisogno di calorie giornaliero.

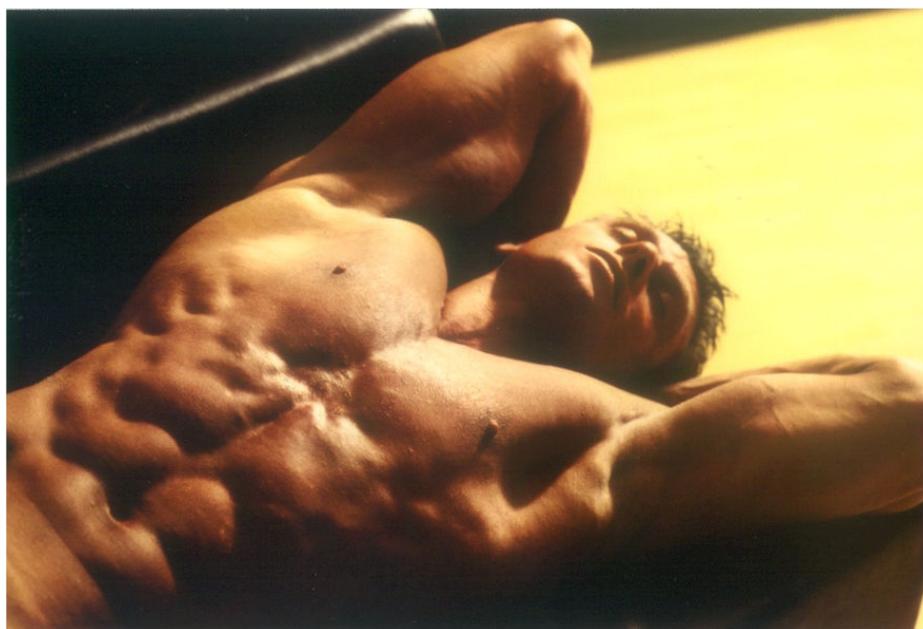
A volte certi atleti pretendono di avere percentuali di grasso sotto il 7%, qui pensate addirittura è meglio togliere l'attività aerobica ed incrementare invece quella dell'ipertrofia muscolare, e se l'alimentazione ovviamente non è ipercalorica non avviene l'ipertrofia ma con il giusto bilanciamento si riesce a perdere ulteriore grasso.

Non per niente la costruzione del corpo chiamata "Bodybuilding" è l'attività per eccellenza migliore per modificare la propria composizione corporea.

Le tecniche sono molteplici, ma non dimentichiamo che queste non devono danneggiare il corpo, ma aiutarlo a vivere con miglior armonia e salute, quindi il giusto compromesso ed equilibrio in tutte le cose che facciamo sono sempre le risultanti di un grande successo .

Per quanto riguarda l'assunzione dei micro e macro nutrienti, Vi invito a leggere tali articoli pubblicati nel mio sito <http://www.robortoeusebio.it>.

Spero che queste piccole indicazioni servano a aiutare coloro che hanno bisogno e soprattutto non dimenticate... "noi siamo quello che mangiamo", "noi siamo come viviamo", "noi siamo l'uomo una macchina perfetta in tutti i suoi aspetti" basta avere la voglia e il tempo DI ASCOLTARLA !!



Roberto Eusebio

<http://www.robortoeusebio.it>

info@robortoeusebio.it

cell. +39 338 3748518

tel. +39 02 96381082

