



UTILI CONSIGLI ALIMENTARI

“PERSEVERANCE AND DETERMINATION”

Per raggiungere, e soprattutto mantenere un fisico in forma è necessario seguire delle semplici regole costantemente.

La chiave del successo risiede proprio nella costanza e nella determinazione.

PASTI FREQUENTI

Per ottenere una forma fisica ideale, contrariamente a quanto si pensi, oltre all'esercizio fisico è necessario mangiare frequentemente, pasti piccoli, equilibrati e genuini. Consumare piccoli pasti per 4-5 o anche 6 volte al giorno permetterà di mantenere un metabolismo attivo, vi sentirete meno affaticati e potrete svolgere attività fisica e lavorativa con più energia e concentrazione. In questo modo inoltre fornirete all'organismo tutti i macro e micronutrienti di cui ha bisogno.

MAI EVITARE LA COLAZIONE

Mai saltare la colazione il primo pasto della giornata (colazione), questa rappresenta un punto fondamentale nell'alimentazione di ogni individuo. Troppo spesso viene considerato di secondaria importanza a causa della mancanza di tempo, voglia o altro. Il primo pasto è fondamentale in quanto il digiuno notturno prolungato provoca una sensibile diminuzione delle riserve energetiche dell'organismo. Le cellule muscolari al risveglio sono più “recettive” nei confronti dei nutrienti e il tutto verrà tradotto in maggior energia per affrontare la giornata. Oltretutto, non saltare la colazione permette di non arrivare a pranzo con una fame esagerata che ci può portare ad assumere alimenti a caso e in quantità sproporzionate.

ASSUMERE MOLTA FRUTTA E VERDURA

Assumere molta frutta e verdura. Luogo comune purtroppo poco rispettato; consumare qualche porzione di frutta e verdura durante la giornata permette al corpo di assumere la giusta quantità di fibre essenziali per il corretto funzionamento dell'apparato digerente, inoltre permette di fornire vitamine, micronutrienti ed acqua. Questi alimenti possono placare il senso di fame e contribuire al benessere generale. È consigliabile fare affidamento sui colori della frutta e verdura stessa: più ne assumete di diversi (e quindi più colori), e più vitamine e oligoelementi introdurrete rendendo la vostra dieta più ricca ed equilibrata.

BERE MOLTA ACQUA

Bere molta acqua: Altro luogo comune poco rispettato e considerato di secondaria importanza. L'acqua è il principale componente dei tessuti corporei (compresi i muscoli). L'idratazione è essenziale per il corretto funzionamento dell'organismo, infatti, ogni reazione biochimica nel nostro organismo avviene in presenza di acqua, compresa l'ossidazione degli acidi grassi. Malgrado sia difficile raggiungere una condizione di normo-idratazione, sarà sufficiente bere 2-3 litri di acqua al giorno per assicurare il giusto quantitativo di liquidi, stimolando anche l'eliminazione e ricambio di acqua (riduzione della ritenzione idrica). È importante sottolineare che le vie epatica ed urinaria sono le principali per l'eliminazione di sostanze tossiche e di rifiuto dall'organismo. Bere sufficienti quantità di acqua contribuirà anche in questo senso al benessere generale.

CARBOIDRATI A BASSO INDICE GLICEMICO

Consumare carboidrati a basso indice glicemico: senza scendere nei dettagli delle quantità ci limitiamo a dire che questo tipo di carboidrati permettono di non provocare picchi elevati di insulina dopo l'ingestione, questo vuol dire che nel flusso ematico il glucosio verrà mantenuto in concentrazioni costanti e per lungo tempo assicurando energia prolungata. Stabilizzando la glicemia non verrà continuamente avvertito in senso di fame, il tutto si traduce in minor incremento della massa grassa. Su tale argomento ci sarebbero molte cose da dire, il consiglio è di informarsi da varie fonti per capire finalmente il valore nutrizionale del carboidrato e come si comporta nel nostro corpo.

LA NECESSARIA QUANTITA' DI PROTEINE

Consumare la giusta quantità di proteine: Le proteine rappresentano il materiale per la costruzione dei tessuti corporei (muscoli compresi) oltre che svolgere innumerevoli altre funzioni. Si trovano abbondantemente nelle carni, pesce, latticini, uova e molti altri. È risaputo che in caso di attività fisica il fabbisogno di proteine aumenta allontanandosi dallo standard riconosciuto come 1g/kg. La costruzione muscolare necessita di elevate quantità di questo nutriente, ma a meno che non vi occupiate di bodybuilding hardcore, non è consigliabile superare il 1,6-1,8 g/kg per evitare di accumulare sostanze di scarto derivate dal metabolismo proteico. L'assunzione viene distribuita durante l'arco della giornata nei vari pasti previsti assicurando un continuo rilascio di amminoacidi nel torrente ematico pronti per supportare le varie funzioni plastiche del nostro corpo.

LA NECESSARIA QUANTITA' DI GRASSI

Consumare la giusta quantità di grassi. Argomento molto controverso il consumo di grassi, spesso vengono totalmente eliminati dalla dieta nei protocolli di dimagrimento senza conoscere il ruolo fondamentale che gli stessi hanno per la nostra salute. I grassi insaturi, tendenzialmente di origine vegetale, costituiscono un nutriente importante contribuendo al nostro benessere cardiovascolare, alla salute delle cellule, alla regolazione ormonale ecc..

Eliminare del tutto dalle diete i lipidi non rappresenta una decisione saggia. Sono consentite anche piccole quantità di grassi di origine animale (saturi) e colesterolo, quest'ultimo soprattutto è il precursore diretto nella sintesi degli ormoni steroidei come il testosterone. Fonti di grassi particolarmente salutari sono gli oli di pesce, ricchi di omega3.

LO SGARRO ALIMENTARE

Sgarrare, ma con consapevolezza: è cosa comune pensare che una persona dedicata al fitness o bodybuilding sia condannato a non concedersi più uno sgarro alimentare. In realtà anche per i professionisti del settore è previsto una volta ogni tanto il cosiddetto "pasto libero". E' bene ricordare che lo sgarro effettuato una volta ogni tanto (esempio un pasto alla settimana o un giorno intero alla settimana) è utile ai fini metabolici e per "ricaricare" mentalmente l'atleta, staccandolo dalla difficile routine dei pasti giornalieri.

BEVANDE ALCOLICHE

Evitare il consumo di alcol... non necessita di descrizioni. Fatelo e vedrete la differenza. Oltre a guadagnarne in salute, eviterete di assumere kcal inutili e gratuite (ben 7kcal/g di alcol). Il consumo di bevande alcoliche è un gesto ormai comune e fa parte della vita di tutti i giorni, anche per questo punto la forza di volontà individuale fa la differenza nel raggiungimento dell'obiettivo finale, ma certamente, anche solo la limitazione del suo consumo porterà benefici straordinari.

INTEGRATORI

L'integratore alimentare, consumato responsabilmente, non è un prodotto dannoso per la salute. Più gli obiettivi di forma fisica sono elevati, più l'integratore assume un ruolo ausiliario nella vita dello sportivo. È quasi impossibile costruire un'alimentazione "tecnica" facendo riferimento solo ai cibi disponibili sulla nostra tavola, soprattutto in quest'epoca dove lo sfruttamento delle risorse agricole e animali è così intenso da aver provocato un grande impoverimento delle caratteristiche organolettiche degli alimenti stessi. Anche su questo argomento si potrebbe costruire un tema di discussione infinito, ma ancora una volta ci limitiamo a consigliare una integrazione consapevole, finalizzata ad INTEGRARE ciò che già c'è e non a sostituire ciò che dovrebbe esserci. Ogni sportivo necessita di strumenti adeguati, che insieme alla forza di volontà personale, possano portarlo al raggiungimento dell'obiettivo.

Seguire costantemente uno stile di vita diverso e migliore non è così difficile come si possa pensare, e non c'è soddisfazione più grande che riuscire a cambiare se stessi. Il punto di partenza è l'alimentazione, ora avete qualche strumento in più a disposizione.