



### **FIGHT DIET: IL SEGRETO PER ESSERE INVINCIBILI DENTRO E FUORI DAL RING**

**del Dr. Marco Ceriani**

“Avvicinandosi ai luoghi dove si combatte la gente che si incontra è sempre più quella migliore”.

E. Hemingway

FIGHT DIET è un manuale pratico e di grande utilità per essere al meglio della propria forma fisica, massimizzando la massa magra (muscolo) e riducendo quella grassa. Il libro è suddiviso in singoli capitoli (round) indipendenti tra loro. Quindi non è necessario seguire l'ordine cronologico dell'indice. Se devi combattere subito o tra poche settimane, leggi per primo il round 8 (match diet), se invece hai appena combattuto vai al round 9 (dieta di mantenimento).

Pianificare la miglior strategia nutrizionale, ha la stessa importanza della pianificazione dell'allenamento. Dieta e allenamento sono strettamente dipendenti l'una dall'altro. Molti fighters

arrivano al match debilitati e senza molta energia, perché hanno pensato solo all'allenamento e, magari, sono stati costretti a perdere peso troppo rapidamente. Questo stato di cose è sempre un grande aiuto per il proprio avversario!

Nella dieta del fighters le fonti energetiche (carboidrati e grassi) devono essere attentamente dosate per evitare accumulo di grasso (e quindi aumento di peso). Fondamentali risultano invece le proteine che hanno il compito di mantenere o incrementare (in funzione della tipologia di allenamento) la massa muscolare.

Le proteine possono anche ricoprire il ruolo di fonte energetica durante la dieta o allenamenti particolarmente lunghi e debilitanti. Attraverso la via gluconeogenetica, alcuni aminoacidi, come l'alanina, possono essere riconvertiti nel fegato a glucosio e nuovamente inviati ai tessuti muscolari a scopo energetico (ciclo glucosio-alanina). Questo avviene quando le scorte di glicogeno sono esaurite a seguito ad allenamenti intensi e prolungati. Ancora biochimica per dire semplicemente che il tuo organismo è sempre alla ricerca di nuove fonti di energia.

### **RICHIESTE PROTEICHE GIORNALIERE**

#### **Fabbisogno**

**(g/kg di massa magra)**

**Tipo di attività fisica**

1- 1,10

**Sedentaria:**

lavoro sedentario (ufficio)

1,30-1,50

**Leggera:**

30' di camminata al giorno

1,50-1,70

**Moderata:**

attività fisica per 30', 3 volte la settimana

1,70-1,90

**Intensa:**

1 ora al giorno per 5 volte la settimana

2-2,5

**Molto intensa**

: 2 ore al giorno per 5 volte la settimana

> 2.5

**Pesante:**

allenamento massimale o sub massimale (doppi

Da questa tabella puoi notare facilmente come le richieste proteiche, sono strettamente legate al peso corporeo (inteso come peso forma). Se può essere relativamente semplice apportare la quota proteica, per un atleta di 60 kg, ipotizzandola a 3 g ( $60 \times 3 = 180$  g di proteine al giorno), non si può dire la stessa cosa per un atleta del peso di 80 kg che vede elevato il proprio fabbisogno a 240 grammi.

Questo apporto anche se può essere raggiunto con i comuni alimenti proteici (carne, pesce, formaggio, uova) porta ad una eccessiva assunzione calorica che penalizza la definizione e il peso forma.

L'apporto di proteine è in definitiva più complesso per i fighters che superano gli 80 kg.

L'alternativa, pratica e sicura, per aumentare le proteine nella dieta è rappresentata dall'utilizzo dei supplementi anabolici (come le proteine in polvere o gli aminoacidi) che appositamente formulati e in concentrazioni elevate, apportano solo elementi utili alla crescita muscolare.

ECCO ALCUNE "LEGGENDE" SULLE PROTEINE:

- ***Le proteine possono essere dannose***

Nei soggetti sani (e un fighters lo è per definizione) non esistono sovradosaggi proteici ad eccezione di dosaggi "mostruosi" sopra i 4 g per peso corporeo. Elevati dosaggi, per lunghi

periodi di tempo, possono causare problemi solo in presenza di patologie renali o altre patologie metaboliche. Per chi segue una dieta proteica l'indicazione vincente è bere acqua a sufficienza e mantenere il corpo in un buon range di pH e naturalmente avere un corpo sano ed efficiente.

- ***Si assimila solo una quantità limitata di proteine per pasto (30 g circa)***

Non è vero in assoluto, anche se è ovvio che l'apparato digerente non è adatto per assorbire una quantità illimitata di nutrienti. I processi metabolici sono sempre personali (alcuni atleti arrivano ad assorbirne più del doppio di altri), impara a conoscere e a gestire il tuo corpo.

- ***I supplementi proteici più sono concentrati più aumentano la massa muscolare***

L'apporto proteico, come quello degli altri nutrienti, deve sempre essere bilanciato in modo ottimale per favorire la completa assimilazione delle proteine (rapporto carboidrati/proteine 2:1).

- ***Pro e contro delle proteine a cena***

Una corretta supplementazione proteica nelle ore serali che precedono il sonno ha l'effetto di stimolare il mantenimento o la crescita muscolare (anabolismo proteico) indotto dall'ormone della crescita (GH). I carboidrati forniscono invece un senso di sazietà e relax che contrasta però con il rilascio del fattore di crescita. Quindi se vuoi costruire un fisico muscoloso e definito ciò che devi fare, è fare a meno dei carboidrati dopo le ore 18.

## FIGHT DIET CONSIGLI FINALI

- Ciclizza i carboidrati (a giorni alterni o solo il lunedì e la domenica)
- Assumi zuccheri solo dalla frutta fresca di stagione
- Non introdurre carboidrati con la dieta dopo le ore 18
- Sostituisci le bevande gassate (o gli alcolici) con spremute di pompelmo
- Elimina il sale e i seguenti alimenti (prosciutto crudo, crackers, biscotti, fette biscottate, grissini, olive in salamoia, pesce sotto sale, caciocavallo, pecorino, grana, formaggini, margarina, conserva di pomodoro)
- Scegli proteine magre (pollo/tacchino/vitello/bresaola/albume d'uovo/legumi/pesci/ricotta)

**Marco Ceriani,**

**esperto in alimenti e integratori alimentari (laurea in Scienze delle Preparazioni Alimentari), ha al suo attivo centinaia di formulazioni di integratori alimentari per lo sport, il benessere e la salute.**

**Ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport.**

**E' consulente per la nutrizione e la supplementazione di numerose aziende, oltre che di atleti e team professionistici. Studia la nutrizione, il benessere e il fitness da vent'anni. E' responsabile del settore nutrizione per le federazioni governative italiana (FIKBMS) e thailandese (W.P.M.F.). Membro di associazioni scientifiche e consulente di università per le tecnologie e innovazione alimentare. Autore di libri su alimentazione, supplementazione e benessere e titolare di rubriche fisse (tio@ch portale della svizzera italiana, radio reporter e altri), è relatore in seminari e congressi scientifici e divulgativi. Il suo ultimo libro è FIGHT DIET.**