

LE REGOLE FONDAMENTALI PER UN CORRETTO DIMAGRIMENTO

DI

ROBERTO EUSEBIO, CAMPIONE E PROFESSIONISTA FITNESS



La considerazione che vien fatta quando si tratta di impostare un programma alimentare, che abbia il fine al dimagrimento, e' quello di limitarsi "solamente" al calcolo delle calorie.

Certo l'introito calorico e' importante, va' considerato, ma ancor piu' da considerarsi e' il nostro obiettivo !!

Se l'obiettivo e' quello di diminuire il grasso corporeo, il fine del nostro schema alimentare deve essere sempre lo stesso !!

TENERE ALTO IL METABOLISMO !!

Tenere alto il metabolismo diventa il nostro obiettivo primario se vogliamo ottenere tangibili risultati e mantenerli nel tempo.

spesso vien fatto un errore, tener troppo basse le calorie nello schema alimentare.

Esempio se un soggetto ha un metabolismo di 1500 Kcal giornaliera, si imposta un programma di 1300 Kcal. giornaliera, il deficit calorico porta inevitabilmente ad un calo del peso .., anche se dobbiamo accettare un abbassamento del metabolismo basale, (la quantita' di calorie che ci serve quotinariamente per vivere in uno stato "vegetativo", senza movimento;

il corpo si adegua sempre a tutte le sollecitazioni (alimentari o di allenamento) a cui viene sottoposto e non possiamo continuamente ridurre l'apporto calorico, per diminuire ulteriormente il grasso ed inevitabilmente con questo sistema si arriva a riprendere il peso perso, ed in specifico il grasso corporeo che avevamo iniziato a diminuire, ma che verra' ripreso con gli interessi.

Premesso tutto cio' impostando lo schema alimentare si capisce che l'introito calorico diventa uno dei tanti parametri da tenere in considerazione, ma non l'unico.

Come spiegavo in precedenza nei diversi post, una delle regole primarie che deve rispettare un programma alimentare corretto e' quello di rendere piu' stabile possibile la glicemia durante la giornata.

http://www.eusebio.pro/ALIMENTAZIONE/DIMAGRIRE_MANGIANDO.htm

Questo vien fatto sicuramente non creando stati ipoglicemici, (intervallando piccoli pasti tra quelli principali), facendo una cernita di quei cibi che hanno un indice glicemico alto, limitandone l'introito al fabbisogno minimo necessario.

In evidenza i carboidrati che pur avendo 4,5 kcal per grammo come le proteine e piu' basso valore calorico rispetto ai grassi che hanno 9 kcal per grammo, hanno invece un indice glicemico, (la velocita'' di entrare nel ciclo ematico), molto più elevata rispetto agli altri due macronutrienti.

Mantenere un equilibrio ormonale nell'alimentazione e' la prima regola da rispettare. (insulina - glucagone).

Altro fattore da tenere presente per ottenere un metabolismo alto, quello di rispettare l'introito proteico consigliato dai LARN, che nel caso dello sportivo varia ovviamente dalla tipologia della disciplina, e si aggira nella donna intorno a 1 gr di pro per kilo corporeo e nell'uomo intorno 2 gr di pro per kilo corporeo.

<http://www.eusebio.pro/ALIMENTAZIONE/PROTEINE.htm>

In questo modo, con l'aggiunta dell' attivita' isotonica la garanzia di ottenere un metabolismo piu' alto diventa una certezza.

Non dimentichiamo l'importanza dei grassi (essenziali o eicosanoidi).

Hanno la peculiarita' oltre a tutto il resto gia' descritto, di avere un indice glicemico molto basso.

<http://www.eusebio.pro/ALIMENTAZIONE/GRASSI.htm>

I Sali minerali e le vitamine sono definiti i "catalizzatori" delle reazioni metaboliche del corpo, quindi la loro deplezione puo' portare il soggetto a non fare avvenire reazioni metaboliche necessarie che hanno come fine il dimagrimento.

Sottolineo questo, perche' stiamo vivendo un periodo di grande abbondanza relativo ai macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine);

nel contempo stiamo vivendo uno stato carenziale riguardo i micronutrienti (Sali minerali e vitamine), causa la sofisticazione e conservazione dei cibi (descritta nei post precedenti).

<http://www.eusebio.pro/ALIMENTAZIONE/FRUTTA.htm>

Riassumendo:

per dimagrire non bisogna arrivare a non mangiare ... alziamo il nostro metabolismo, con uno schema alimentare corretto e l'attivita' fisica adeguata alla nostra struttura morfologica funzionale, quell'attivita' fisica che oggi i nostri scienziati mettono al primo posto nella nuova "PIRAMIDE ALIMENTARE".

Roberto Eusebio
Campione Nazionale Assoluto di Bodyfitness
Professionista Fitness

sito: <http://www.robtoeusebio.it>

mail: info@robtoeusebio.it

cell: 0039 338 3748518

skype: roberto-eusebio