



Il Personal Nutrizionist Trainer

di Valeria D'Ulisse

La moderna figura del Personal Nutrizionist Trainer, termine coniato mediante la combinazione di nutrizione, integrazione, nutraceutica* ed allenamento in palestra, vuole fondere le conoscenze di diversi campi del sapere applicato alla ricerca del benessere; scopo ultimo è quello di migliorare l'elaborazione di strategie di allenamento collegate con la nutrizione e la ricerca della salute, non solo come assenza di malattia, ma soprattutto come prevenzione delle malattie degenerative. I risultati che si ottengono in palestra nell'ambito del miglioramento della composizione corporea e nell'ambito del miglioramento del tono muscolare "DEVONO" essere il frutto di un buon programma di allenamento e di una corretta applicazione dei principi nutrizionali; la corretta modulazione dei nutrienti e del razionale uso degli integratori alimentari si espletano nella modificazione della composizione corporea. Numerose ed innovative sono le moderne pratiche di "dieta integrata" alla distribuzione e alla frequenza degli allenamenti con il timing di assunzione dei nutrienti, integratori, sostanze nutraceutiche e fitoterapiche. Incrementare l'attività metabolica di base significa dare al corpo una quantità maggiore di strutture da nutrire, quindi un maggior dispendio di energia, attraverso il tessuto muscolare. Se si possiede "poco muscolo" il corpo alimenterà ben poco e conserverà l'energia sotto forma di grasso, in quanto non è richiesta per altri scopi. Diversamente se viene incrementata la muscolatura scheletrica, l'energia di riserva (il grasso) sarà utilizzata per sostenere e nutrire il muscolo stesso. Allenarsi a digiuno con previa integrazione di aminoacidi ramificati per esempio comporta una serie di indubbi vantaggi in termini di ossidazione lipidica, derivanti dalle implicazioni metaboliche dell'ipoglicemia mattutina. Non a caso questa tecnica di allenamento viene oggi ampiamente sfruttata per promuovere il dimagrimento inteso come perdita di massa grassa a favore di quella magra.

Per aumentare, dunque, il metabolismo di base è opportuno praticare esercizi di muscolazione, in modo da incrementare il tessuto muscolare e allo stesso tempo è necessario tenere sotto controllo la produzione d'insulina endogena. Quando le riserve di glicogeno nel muscolo e nel fegato sono sature, l'insulina è il più potente ormone lipogeno, ovvero deputato alla formazione del grasso corporeo. I carboidrati assunti con la dieta devono quindi apportare energia a lento rilascio. In questo modo l'organismo può utilizzare tale energia senza che i carboidrati vengano convertiti in grasso dall'insulina, perché non richiesti al momento dell'immissione o nel periodo successivo alla loro ingestione. La soluzione più logica è quella di consumare carboidrati con indice glicemico basso, che possano cioè essere utilizzati gradualmente senza causare sbalzi glicemici. Il carboidrato ad alto indice glicemico trova invece spazio durante l'attività fisica o subito dopo la performance per il ripristino del glicogeno. Possiamo avere muscoli come montagne o praticare regolarmente attività fisica ma se il nostro apporto calorico giornaliero è superiore a quanto il nostro corpo consuma, la formazione di grasso diventa inevitabile! Quindi è vero che i grassi sono consumati principalmente dai muscoli durante il riposo, ma se a causa di un costante eccesso calorico l'accumulo di tessuto adiposo è continuo, il grasso di riserva tenderà comunque ad aumentare creando un circolo vizioso. È necessario quindi cibarsi con razionalità, in funzione della propria attività e stabilendo la quota calorica giornaliera in relazione al proprio metabolismo e agli impegni fisici. Quindi la pratica di attività anaerobiche come il bodybuilding, integrata a quelle aerobiche e ad una "studiata" alimentazione, rappresenta la combinazione vincente per l'ottenimento di un corpo con una ridotta percentuale di grasso corporeo ed una discreta massa muscolare.

Questo discorso vale per chiunque si affidi alla pratica dell'attività fisica per cambiare la propria composizione corporea ed è per tale motivo che anche le persone più avanti con gli anni traggono senz'altro beneficio dalla pratica di esercizi di muscolazione, purché questi siano praticati nel rispetto di quel soggetto.

In conclusione, per permettere al corpo di bruciare più calorie, principalmente provenienti dai grassi è NECESSARIO, come esposto nell'articolo, soddisfare almeno i seguenti requisiti:

- 1) Riduzione del battito cardiaco a riposo (HHR) con un allenamento costante;
- 2) Aumento del metabolismo basale;
- 3) Controllo glicemico;
- 4) Personalizzazione della quota calorica

Un ulteriore fattore da tenere in grande considerazione è lo STRESS; è un dato scientifico che il livello di stress, o meglio ancora come si risponde allo stress influenza l'appetito e la distribuzione del grasso corporeo. L'ormone principale responsabile degli effetti negativi dello stress è il cortisolo, responsabile dell'equazione: stress = - muscoli + grasso.

Dieta bilanciata nei diversi componenti + idratazione ottimale + condizioni psico-fisiche eccellenti, sono le 3 componenti indispensabili per tutelare e promuovere la salute del nostro corpo.

Ad oggi, la figura del Personal Nutrizionist Trainer racchiusa in un singolo soggetto non è ancora matura, poiché le conoscenze nei rispettivi settori dovrebbero essere molto più approfondite; è però indubbio che la preparazione scientifica della figura del Nutrizionista integrata a quella di un esperto Personal Trainer risponde ai requisiti a patto che ci sia la costante l'assistenza di quest'ultimo e soprattutto la costanza da parte del soggetto. È già operativa questo tipo di sinergia con Personal Trainers e Centri Sportivi e viene messa a disposizione di tutta la gentile clientela presso lo studio di QLife alle Terrazze.

(*) Vedere articolo su About di Maggio

Dott.ssa VALERIA D'ULISSE-BIOLOGA NUTRIZIONISTA ISCRITTA ALL'ORDINE

SPECIALISTA IN SCIENZA DELLA NUTRIZIONE - DOTTOR DI RICERCA IN BIOLOGIA MOLECOLARE E CELLULARE - CONSULENTE AZIENDALE HACCP RICEVE PER APPUNTAMENTO

Q-life Erboristeria e Studio Nutrizione piazzale Filippo il Macedone, 89 00124 Roma - **Centro Commerciale le Terrazze** Casal Palocco P° PIANO sopra Carrefour int. 14
Tel.: 06.999.27.139 - Cel.: 347.45.09.561