



DOTT. GIACOMO LUCCHESI



3 ERRORI *sulla nutrizione sportiva...*

...che ti fanno avere un **calo**
del 70% sulle performance

3 ERRORI **sulla nutrizione sportiva** **che ti fanno avere un calo del 70%** **sulle performance**

Introduzione:

Caro sportivo, cara sportiva,

Come reagiresti se ti dicessi che nella tua mente sono presenti tre convinzioni (sbagliate) che ti stanno insabbiando nel tuo percorso per raggiungere la fisicità e le performance dei tuoi sogni?

Un po' per cattive abitudini, un po' per falsi miti, un po' per imitazione di cattivi esempi derivanti dai social o dal web.

Qualunque sia l'origine, ho riscontrato in un'alta percentuale di sportivi **tre comportamenti deleteri** che invece di portare beneficio, causano frustrazione e zero risultati.

In questo report verrà distrutto quel mostro vago e minaccioso che pensi sia la nutrizione...

E capirai che si tratta di un percorso più piacevole di quello che pensi!

Iniziamo subito con l'errore più comune che mi trovo davanti:



ERRORE N#1

Stai mangiando poco... pochissimo!

Stai mangiando pochissimo, eppure non dimagrisci più.

Non sai cosa inventarti.

Situazione più che comune tra gli sportivi: siamo stati abituati a gestire il dimagrimento tagliando le calorie, secondo il mantra "per perdere grasso devi mangiare poco".

Il problema è che questa ultima frase deve essere interpretata nel modo corretto.

Prima ancora di scegliere quanto mangiare e quante calorie tagliare, devi svolgere un passaggio fondamentale: **CONTEGGIARE IL TUO CONSUMO GIORNALIERO DI CALORIE!**

Per calcolarlo, dobbiamo tenere conto di tre elementi:

1 - Il tuo metabolismo basale

Ovvero l'energia che il tuo corpo consuma semplicemente per restare vivo, senza fare alcuna azione.

Se tu restassi disteso su un letto senza neanche parlare, il tuo unico dispendio energetico sarebbe il metabolismo basale.

Prendiamo come esempio un uomo sui 40 anni, alto 1.75m e che pesa 75 kg (con una buona massa muscolare, una persona che si allena).

Più o meno il metabolismo basale di una persona con queste caratteristiche è di 1700/1800 kcal giornaliere.

Per calcolarlo, ci sono diverse tabelle, formule e calcolatori che puoi trovare anche online.

Una volta trovata l'energia che il nostro corpo spende di default, vediamo:

2 - Le calorie bruciate per le azioni quotidiane

Ovvero tutto ciò che fai in una giornata standard: cucini i pasti, pulisci la casa, porti i figli a scuola, vai a lavoro, ti lavi, ecc.

Se una persona svolge un lavoro d'ufficio, quindi piuttosto sedentario, il consumo sarà di circa 5/600 kcal.

Come ultimo parametro, dobbiamo aggiungere...

3 - Ciò che consumiamo durante l'allenamento

In questo caso ipotizziamo un allenamento di crossfit al giorno, per comodità.

Sono altre 5/600 kcal.

Quindi, sommando tutto scopriamo di consumare mediamente 3000 kcal al giorno per svolgere la nostra giornata tipo.

Fin qui ci siamo... probabilmente hai fatto il calcolo e hai scoperto di essere **al di sotto del tuo fabbisogno calorico quotidiano (TDEE)... e neanche di poco!**

Qui si nasconde il problema di fondo: **Devi essere in deficit, ma in maniera calcolata.**

Non va bene tagliare 1000 kcal di botto, nella speranza che "più ne tolgo e più dimagrisco".

Se l'hai fatto e adesso ti sei bloccato, è perché non sei assolutamente in condizione di sopportare un deficit calorico e dimagrire.

Stai dando al tuo organismo molta meno energia di quella che gli serve, e lui lo vede come un segnale di carestia, di emergenza.

Lui si prende da solo l'energia che noi non gli diamo, disgregando i muscoli: è un modo più immediato e semplice per il corpo di reperire energia.

Per riaccendere il motore del tuo organismo e tornare a dimagrire, devi prima essere ad una quota calorica che te lo permetta!

Mentre l'Instagrammer di turno taglierebbe altre 300 kcal (e la tua situazione non farebbe altro che peggiorare), io ti metto davanti piatti più ricchi e gustosi.

Non deve spaventarti il numero di calorie che assumi, anche perché dipende dalla fonte da cui provengono.

Ti faccio un esempio:

Una mattina mi sveglio con tutta calma e mi preparo la colazione.

Nel piatto mi ritrovo un bel **pancake**, della **macedonia**, e un po' di **crema spalmabile proteica**.



Risultato: mi sazio e ho assunto un buon equilibrio tra carboidrati, grassi e proteine. Resisterò bene alla fame durante la mattinata senza ritrovarmi con un buco nello stomaco due ore dopo.

Totale: 300 kcal.

Un altro giorno decido di fare colazione al bar. Vado sul classico **cappuccino con brioche**



Risultato: mi sono riempito di grassi saturi e zuccheri semplici, di conseguenza la glicemia schizza e dopo un'ora ho fame e mi sento stanco.

Gli zuccheri in circolo diventano grasso.

Totale: 300 kcal.

Quindi non focalizzarti mai sul numero che vedi, ma pensa bene a che cosa mangi per arrivare alla quota calorica indicata!

Arrivato al punto in cui stai fornendo al tuo organismo l'energia che necessita per essere performante e ti sei abituato a gestire le calorie, allora puoi mettere il focus sul dimagrimento.

I metodi per farlo sono più di uno.

Puoi adottare un taglio calorico costante nel tempo...
Oppure puoi ciclizzare, alternando periodi di deficit ed altri di normocalorica.

Dipende da persona a persona, in base alla disponibilità ed anche alle caratteristiche personali.

Non esisterà mai una soluzione universale fatta con lo stampino.

Il denominatore comune sarà sempre lo stesso: essere ad una quota calorica che ti permetta di tagliare le calorie e continuare a vivere normalmente!

Non 1200 kcal giornaliere, con i crampi per la fame e il rischio di svenimento quando sollevi uno scatolone pesante.

Visto che ne stiamo parlando, ci tengo a sottolineare altri due elementi fondamentali per il taglio calorico:

1 La percentuale di calorie che andiamo a togliere deve essere piccola e graduale: **il nostro organismo non ama gli sbalzi i mprovvisi**. Ha invece bisogno di tempo per stabilizzarsi e tornare a scendere con le calorie.

Ti prego di non fare l'errore di diventare un pesatore di milligrammi: nel punto 2) analizzo questo comportamento e ti spiego perché è inutile - se non dannoso.

2 **La programmazione nutrizionale deve essere sostenibile**. Oltre ad effettuare un taglio delicato e graduale, dobbiamo inserire dei pasti liberi.

Ci saranno di aiuto sia mentalmente (una cena senza regole di sabato sera ci permette di scaricare lo stress e continuare con serenità la dieta) che fisicamente (una manciata di calorie in più una volta a settimana indica al nostro corpo che non siamo in carestia e non c'è da preoccuparsi).




ERRORE N#2

Il tuo focus è sul conteggio delle calorie

La maggior parte degli sportivi, in una scala da 1 a 10, dà al conteggio calorico un'importanza di 100!

Focalizzarsi solo ed esclusivamente sulle calorie che assumiamo è un errore da principianti.

Si tratta infatti di uno degli elementi che fa fallire una dieta.

 **Attenzione:** senza deficit non c'è dimagrimento, su questo sono d'accordo... ma come concetto è incompleto.

Ha poco senso se in primis non stiamo mangiando gli alimenti giusti che ci mettono nelle condizioni adeguate!

Per quanto sembri logico come concetto, non lo è per molti.

Ho visto spesso persone sovrappeso saltare pasti qua e là per rimanere bassi con le calorie, e poi mangiare due porzioni di gelato a cena.

("Da stamattina ho mangiato solo due carote e un'insalata scondita, sicuramente anche col gelato rientro nelle calorie!")

Capisci quanto sia **fallimentare** come strategia?

Chi si comporta così spera di eliminare la massa grassa soltanto mangiando poco.

Invece, si ritroverà i muscoli consumati dal catabolismo e una percentuale di massa grassa aumentata.

Come capire allora se **un alimento va bene per dimagrire** oppure no?

→ **IN QUESTO CASO L'ELEMENTO DISCRIMINANTE È L'INSULINA.**

Se ti riempi di cibo spazzatura e zuccheri che fanno schizzare la glicemia (e di conseguenza l'insulina) nel sangue, dimagrire sarà una battaglia dolorosa e inefficace.

L'insulina, di norma, è nostra amica.

È un ormone che consente alle cellule di assorbire il glucosio (ovvero lo zucchero) dal sangue per usarlo come fonte di energia.

Se è troppo, le cellule dei muscoli non ne assorbono più e si trasforma in grasso.

In più, se questo picco glicemico avviene spesso, l'insulina diventa meno efficace dato che i tessuti perdono sensibilità.

Le cellule, dato che vedono arrivare una valanga di glucosio tutta in una volta a causa della dieta sbilanciata, riducono il numero di recettori che lo prendono e lo portano all'interno per poi utilizzarlo.

Così aumenta lo zucchero che rimane in circolo, e diventa grasso.

Questo processo porta ad un circolo vizioso!

Più mangiamo schifezze e ingrassiamo, più diventano resistenti all'insulina e più il processo corre velocemente.

Cosa succede invece se mangiamo correttamente, evitando cibo spazzatura?

L'insulina svolge il suo lavoro, senza picchi improvvisi.

Le cellule di conseguenza accettano l'energia che gli viene fornita e non devono difendersi da picchi improvvisi di glucosio.

Quindi di zucchero in circolo ne rimane poco e non si ha un aumento della massa grassa.

Quando parliamo di dimagrimento non c'è un compromesso tra quantità e qualità del cibo.

LA **QUANTITÀ** DIPENDE DAL NOSTRO **FABBISOGNO** E DAGLI **OBIETTIVI** CHE ABBIAMO:

→ *Vogliamo dimagrire? Mettere massa? Mantenere la situazione com'è?*

LA **QUALITÀ** È IMPRESCINDIBILE:

→ Con un carburante scadente ed inquinato nessuna macchina riesce a funzionare bene, figuriamoci un sistema estremamente complesso com'è il nostro organismo.



ERRORE N#3

Non sgarri neanche per il tuo compleanno:

La domanda non deve essere **SE** puoi fare un pasto libero a settimana...

Ma **QUANDO** farlo.

So che ai fissati che pesano il grammo di pasta può sembrare solo una concessione dannosa, che rallenta e basta il processo di miglioramento.

Invece si tratta di un fattore fondamentale per vincere sul lungo termine.

Il classico passo indietro che te ne fa fare due avanti.

Questo perché in primis ti rilassa a livello psicologico rendendo la dieta sostenibile...

Poi ti permette di imparare a gestire sia i pasti che te stesso.

Parliamoci chiaro: un nutrizionista come si deve inserisce già nella programmazione il pasto libero e stima le calorie in più che porta.

Quindi non devi neanche sentirti in colpa o cercare di rimediare il giorno dopo!

È inutile costringersi a seguire una dieta troppo rigida: prima o poi finiremmo con lo sgarrare (pesantemente) e per la frustrazione rischieremo di mollare tutto.

Definendo un giorno preciso in cui inserire il pasto libero, sarai anche più motivato durante la settimana a resistere alla tentazione.

Capirai quando è il momento di limitarti e quando invece puoi sgarrare.

C'è addirittura un altro beneficio "nascosto" nel pasto libero:

Se stai seguendo una dieta ipocalorica in cui tagli calorie e carboidrati il tuo metabolismo potrebbe "rallentare" e adattarsi negativamente, soprattutto se sei in deficit calorico da tanto tempo.

Con un pasto ricco di calorie, gli stai dando uno schiaffone che lo farà risvegliare.

Lo prenderà come un segnale che il tuo corpo non è in scarsità di cibo.

Per quanto riguarda il giorno dopo, non preoccuparti se la bilancia segna un peso maggiore:

Data la capacità del glicogeno di racchiudere acqua, gran parte di quel peso saranno soltanto liquidi.

Non è fisiologicamente possibile ingrassare da un giorno all'altro.

Dovrai soltanto riprendere la normale programmazione.

Nel pasto libero è concesso tutto?

Sì... e no.

Puoi mangiare quello che vuoi, ma ricordati di non esagerare con le quantità.

Se in una sera finisci tre pizze e mezza vaschetta di gelato non si tratta solo di una botta di calorie, ma stai anche facendo del male al tuo organismo!

**Ricorda che il pasto libero è un alleato che serve a rendere la
programmazione nutrizionale sana e sostenibile nel tempo:**

Ipoteticamente dovresti poterla seguire anche per tutta la vita... altro che due mesi prima di andare al mare!

Ma prima di arrivare alla conclusione ci tengo a raccontarti la storia di due miei allievi, che potresti trovare interessanti...



Caso studio#1

MARCO



Parto con una **domanda**:

**che tipo di atleta devi essere per asciugarti...
ingurgitando **3000 kcal al giorno**?**

La risposta è sotto ai tuoi occhi:

Oggi ti presento Marco, un powerlifter.

Io ho avuto il piacere di conoscerlo il **13.07.2020,
quando si presentava così:**



1.80 m, 99.9 kg e una massa grassa pari al 34.4%.

Di fronte a me avevo un ottimo atleta con delle caratteristiche interessanti, in un periodo senza gare...

Da sfruttare per rimettersi in forma!

Per poter spingere più forte di prima, ho impostato come obiettivo iniziale quello di togliere la massa grassa in eccesso...

...per poi poter risalire con le calorie e ristrutturare a livello muscolare senza problemi.

Dunque, con la famosa suddivisione dei macros:

→ 20% PRO

→ 50% CHO

→ 30% FAT

Ho definito per Marco una dieta leggermente ipocalorica.

Che per lui contiene lo stesso una quantità di calorie di tutto rispetto: **3000 kcal!**

Infatti, date le sue 2000 kcal di metabolismo basale e i suoi 4/5 allenamenti settimanali di powerlifting ad alta intensità, per lui 3000 kcal sono “poche”.

Questo per farti capire che le diete copia-incolla da 1200 kcal non hanno senso di esistere:

ognuno di noi ha bisogno di un programma nutrizionale personalizzato.

Tornando a noi...

Dopo aver avvertito Marco di un possibile feeling diverso con gli allenamenti...

(è normale sentirli più faticosi e spingere di meno, ma in questa fase puntavamo appunto a togliere massa grassa per poter spingere di più dopo)

...ci siamo rivisti l'08.10.2020:

Aveva perso 7.7kg arrivando a 92.2 kg con una massa grassa del 31.7%.

La strada intrapresa era quella giusta!

Mantenendo gli stessi macros, ho modificato la programmazione per continuare a togliere massa grassa:

Durante la seconda programmazione doveva ciclizzare 2 giorni da 3000 kcal (quasi normocalorici) con 3 giorni 2700 kcal (ipocalorici).

Qui ovviamente nei giorni bassi la fatica si sarebbe fatta sentire ancora di più, ma Marco ha continuato ad allenarsi con la grinta di sempre.

Successivamente abbiamo svolto altri 3 check:

→ **Uno del 07.12.2020:** persi altri 3 kg e massa grassa al 24%. Ci stavamo avvicinando a situazioni interessanti.

→ **Uno del 27.01.2021:** persi altri 4.7kg

E per finire, un ultimo **check ad Aprile** che ha rappresentato il suo momento di **massima fisicità**:



Marco era sceso da 99.9 kg a 81.9 kg (-18 kg) con il 10.3% di massa grassa!

Un lavoro straordinario.

E vuoi sapere la parte migliore?

In tutto il processo abbiamo lasciato **intatta la massa muscolare.**

43 kg all'inizio della programmazione e 43 kg ad Aprile... fenomenale!

Come dico sempre, è inutile pesare 20 kg in meno se la metà che se ne sono andati erano di muscolo... così stai solo peggiorando la composizione corporea.

In questo caso abbiamo svolto un lavoro certosino, preservando la massa muscolare di Marco anche durante una perdita di massa grassa così importante.

Certo, alle prestazioni coi pesi non avevamo data importanza, ma adesso eravamo in una situazione ottimale per riprendere ad **aumentare le calorie, spingere e concentrarsi sul volume.**

Ciò che ci serviva per fare il next level era proprio una percentuale di massa grassa iniziale che ci permettesse di sostenere un rialzo calorico.

Caso studio#2

CARMEN



Ovviamente online, dato il periodo di piena pandemia.

Nella nostra call conoscitiva abbiamo approfondito le sue risposte al questionario che le avevo consegnato precedentemente.

Così da sapere la sua routine, sport e lavoro per farmi un'idea della persona che avrei seguito.

La situazione di partenza era la seguente:

Carmen si presentava come una donna con 2 figli, 1,53 m per 56,6 kg ed una percentuale di massa grassa del 22%.

Nonostante le restrizioni le impedissero di frequentare il box di crossfit, si stava allenando a casa con la semplice attrezzatura che aveva a disposizione.

Però dopo le due gravidanze le forme non erano più quelle di prima, a causa dei cambiamenti naturali che l'organismo subisce.

Così all'inizio mi sono accontentato di regolarizzare la sua dieta, anche visto il periodo in corso.

Ho impostato le kcal a **1600 giornaliere** (considerando il suo metabolismo basale di 1200 kcal), suddivise così nei macronutrienti:

→ 20% PRO

→ 50% CHO

→ 30% FAT

I risultati non hanno tardato ad arrivare!

Dopo questa prima indicazione ci siamo incontrati dal vivo il **24/06/2020 per un check:**

Il peso era sceso da 56,6 kg a 52,9 kg e la massa grassa dal 22% al 18,5%

Nell'estate Carmen è tornata ad allenarsi nel box di crossfit, almeno fino all'inizio dell'autunno che ha portato con sé nuove chiusure.

Comunque a settembre era riuscita a dimagrire di 1 kg (52 kg) migliorando anche la composizione corporea con una massa grassa del 17,4%.

Considerando l'estate nel mezzo, un risultato più che soddisfacente.

Ma arriviamo alle difficoltà...

Il successivo lockdown ci ha messo i bastoni tra le ruote, impedendoci di spingere e seguire la programmazione che avevamo in testa.

Così siamo arrivati fino a gennaio, attraversando un periodo destabilizzante e che ci ha mandati un po' in crisi mentalmente...

...ma nonostante tutto siamo riusciti a restare sul pezzo, senza gettare la spugna.

E ora voglio sottolineare un aspetto fondamentale:

Questi sono momenti che vanno sempre messi in conto quando si segue una programmazione nutrizionale, perché prima o poi arriverà un momento di crisi.

Sarai meno focalizzato, la testa non risponderà più ai comandi, la motivazione sarà sotto le suole...

**Ma è proprio qui che la tenacia fa la differenza:
mai mollare completamente!**

La forza di chi alla fine raggiunge i propri obiettivi si vede quando tutto sembra andare male... e così Carmen ha tenuto duro stringendo i denti.

Insomma, abbiamo chiuso gennaio con lo stesso peso dell'ultimo check ma aumentando la massa grassa dell'1,5% e tornando al 19%.

**Da qui siamo ripartiti con maggior impegno e determinazione,
ciclizzando la dieta.**

Alternavamo un giorno catabolico con uno anabolico, ovvero uno di leggero taglio calorico con uno in risalita.

In più ho aggiunto ai suoi normali allenamenti delle sessioni di esercizio aerobico puro.

A **marzo**, i risultati sono tornati e pure con gli interessi:

**Il peso di Carmen era sceso a 49,3 kg, migliorando anche la
composizione corporea.**

Pieni di grinta dopo questo ottimo feedback abbiamo continuando alternando due giorni catabolici ad uno anabolico, e allenamenti coi pesi ad allenamenti aerobici.

A **maggio** i risultati erano i seguenti:

Peso calato ulteriormente a 48,3 kg e massa grassa ridotta al 15,7%!

Un lavoro davvero straordinario da parte di entrambi, tant'è che Carmen ha partecipato alla sua prima SkyRun portandola a termine.

Questo perché?

La chiave è stata il supporto continuo, il confronto che c'è stato tra noi due.

Ci siamo parlati, abbiamo capito dove stavamo sbagliando e **come poter migliorare**.

Questo ci ha permesso di non perdere mai la focalizzazione!

Adesso capisci perché è fallimentare stampare la dietina, consegnare il foglio e chi s'è visto s'è visto... non è questo il rapporto vincente (per entrambe le parti).

Per questo sottolineo sempre come migliorare le performance e la fisicità sia un **percorso articolato**, e non un evento rapido.



Conclusione:

L'argomento potrebbe essere approfondito ancora per pagine e pagine...

Ad esempio spiegando come gestire le calorie, suddividerle nei macronutrienti, applicare un timing corretto all'alimentazione, e così via.

Ma di questo parleremo in un altro report.

Oppure in una chiacchierata amichevole, completamente gratuita.

Se volessi scegliere la seconda opzione, ti lascio qui il nuovo numero dello studio che puoi chiamare anche adesso:

347 556 7976

**SAREMO FELICI DI AIUTARTI
A SCIogliere OGNI DUBBIO IN MERITO!**

Mi auguro di esserti stato d'aiuto.

Il Doc.

Giuseppe Luacesi



Alcune testimonianze rilasciate dai miei clienti:



"Ho conosciuto Giacomo durante un incontro on line durante la prima quarantena periodo in cui si stava chiusi in casa a sfornare pane e dolci.

Quello che mi ha colpito è stata la sua frase "ma se non hai tempo di farlo ora quando pensi di trovarlo?" E lì è scattato qualcosa.. mi sono guardata e avevo ancora addosso la metà dei kg presi durante la seconda gravidanza. E cosa facevo? Sfornavo pane! E così ho ricominciato ad allenarmi a casa e senza attrezzatura.. tutti i giorni.. e poi è arrivata la dieta, che è quasi un peccato chiamarla così perché per me è diventato uno stile di vita. Ho un'azienda che mi occupa 10 ore al giorno, 2 bimbi piccoli e una casa grande e avere un piano alimentare da seguire senza dover pensare io a cosa mangiare rischiando di sbagliare è stata la cosa migliore fatta nel 2020! E poi, una cosa tira l'altra.. ti vedi meglio, mangi meglio, ti alleni di più e così via.. ad oggi a quasi 35 anni, dopo 1 anno insieme a Giacomo ho raggiunto la migliore forma fisica mai avuta ma soprattutto la mentalità più forte mai avuta e non mi voglio fermare... #mangiaespingi è diventato anche il mio motto.. e spero che questo 2021 mi porti risultati ancora migliori."



Carmen Mazzolini

Verificata da climbo



"Ho conosciuto Giacomo tramite una amica che faceva la dieta da lui e mangiava più di me. dopo diverse quarantene avevo messo su alcuni kg ma non avevo voglia di fare la fame, quindi mi sono rivolta a Giacomo... con lui sono riuscita ad ottenere i risultati sperati e in più ho imparato ad alimentarmi correttamente senza dover fare la fame."



C.A.

Verificata da climbo



"Arrivando dal settore della palestra mi sono sempre affidato a preparatori piuttosto che nutrizionisti, colto dalla curiosità di provare effettivamente quali fossero le differenze mi sono affidato a Jack; ad oggi sono fermamente convinto della mia scelta, la dieta è molto varia, le calorie sono alte anche in fase di cut e ho sempre le energie necessarie per affrontare la giornata e gli allenamenti al meglio.
5 stelle per Jack!"



Lorenzo Natale

Verificata da climbo



"Sono andato da Giacomo perché consigliato da un amico, ottima impressione iniziale che si è confermata durante tutto il percorso che ho seguito fino ad ora, avevo paura di soffrire la fame ma invece per fortuna mia, Giacomo, passo dopo passo, mese dopo mese ha introdotto calorie (buone) che mi hanno dato energia e forza per spingere. Ottima assistenza, e appena posso lo consiglio agli amici"



Pablo Tiengo

Verificata da climbo

Puoi leggerne molte altre sul mio [sito web](https://giacomolucchesi.it) visitando la pagina:

giacomolucchesi.it/raccolta-testimonianze



DOTT. GIACOMO LUCCHESI

IL NUTRIZIONISTA DEGLI SPORTIVI



PROACTION.IT
partnership