

“The Hunting” updated!

## **IL CICLO DELLA CACCIA E DEL RIPOSO PER IL BODYBUILDER AGONISTA**

*Olympian's*, 2008

Giovanni Cianti

### Breve riassunto delle puntate precedenti

Sette anni fa questa rivista pubblicò alcuni studi e ricerche<sup>1</sup> suffragati dall'osservazione pratica e da una serie di *trial*, che furono apprezzati sia da praticanti di base che da campioni di fama. Lo stesso Dr. DiPasquale ebbe parole lusinghiere per il lavoro svolto. Questi studi dimostravano senza tema di smentite che:

1. esiste una profonda differenza metabolica e ormonale tra lavoro di resistenza e lavoro di potenza
2. il lavoro di potenza, stravolgendo l'assetto e l'intima struttura dei tessuti muscolari richiede tempi molto lunghi di recupero, addirittura fino a quindici giorni. L'alimentazione iperproteica accelera questo processo.
3. allenare quando il muscolo sta recuperando, alternando giorni di carico e giorni di riposo, trasforma l'intero processo in una fatica di Sisifo senza risultati soddisfacenti
4. l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale sia nel processo fatica-recupero che nella produzione ormonale. Di conseguenza:
5. è estremamente più razionale e produttivo separare le due fasi abbinando a ciascuna di esse l'alimentazione più idonea.

Si tratta in pratica di ricreare quel ritmo caccia – riposo con il quale la nostra specie si è evoluta nel corso di due milioni di anni, sostituendo alla caccia l'allenamento di potenza che ne ricalca strettamente impegno neuro muscolare, metabolismi energetici e ormonali. Per questo pensai in prima battuta di denominare la ricerca “*The Hunting – pigging out cycle*”.

Successivamente questi lavori vennero ampliati e rielaborati nel volume “*Allenati e alimentati con i cicli naturali*”<sup>2</sup>.

A questo si devono aggiungere una serie di intuizioni che pubblicai undici anni fa su *CULTURA FISICA*<sup>3</sup>, relative alla “discordanza evolutiva” che per diecimila anni ci ha forzati a ritmi di vita e di alimentazione innaturali per la nostra specie. La scoperta dell'agricoltura, infatti, consentendoci lo sviluppo della civiltà ci ha costretti a pagarne un prezzo durissimo in termini di:

- Salute
- Durata dell'esistenza
- Famiglia e società
- Ambiente
- Felicità individuale

Sono temi che oggi suonano abbastanza familiari ma che allora costituirono argomenti di forte innovazione. La fondazione appositamente creata FOUND AGAIN PARADISE sta studiando e divulgherà con attenzione questi scenari che ci fanno intravedere reali speranze per un futuro migliore. Infatti terminata l'Era Agricola con la sua breve appendice Industriale, l'Era Informatica appena iniziata ci consente di ritornare ai ritmi con i quali ci siamo evoluti in piena sintonia con noi stessi e con l'ambiente che ci circonda.

Per concludere ho voluto inserire il richiamo “drug free” non per prassi bigotta, né perché abbia qualcosa contro i farmaci, dei quali peraltro ho fatto uso nei miei lontani trascorsi agonistici. Ho inserito “drug free” perché il mio sistema funziona laddove i metodi tradizionali raggiungono lo scopo solo coi farmaci. L'uso di ormoni esogeni scardina i ritmi naturali e crea un ambiente artificiale per cui ottenere risultati ricorrendo alla manipolazione ormonale, non garantisce la bontà del metodo.

### A chi è rivolto il programma

<sup>1</sup> Giovanni Cianti THE HUNTING-PIGGING OUT CYCLE *Olympian's News* n°43 e seguenti, Settembre 2000

<sup>2</sup> Giovanni Cianti ALLENATI E ALIMENTATI CON I CICLI NATURALI, 2005 Ed. ELIKA, Forlì

<sup>3</sup> Giovanni Cianti CATTIVO COME IL PANE, 1996 *Cultura Fisica*, Firenze

Essendo la proposta squisitamente divulgativa è generica e deve essere personalizzata sul soggetto. E' rivolta in particolare al bodybuilder di età ancora giovane, 25 – 30 anni, con almeno cinque anni di esperienza seria di allenamento in palestra. L'ideale sarebbe che avesse avuto una buona formazione sportiva giovanile, attuando molteplici esperienze nelle più diverse discipline per sviluppare al massimo tutte le proprie capacità psico – fisiche. Avere praticato sollevamento pesi e alzate di potenza tra i 16 e i 24 anni sarebbe infine la ciliegina sulla torta. Età anagrafica ed esperienza di allenamento diverse richiedono protocolli ovviamente molto diversi da quello che stiamo suggerendo.

## ALLENAMENTO

### 6 mesi per essere al top

La preparazione si articola su un periodo di circa sei mesi che si è dimostrato il tempo minimo necessario per raggiungere la massima forma. Periodi più brevi non consentono di creare le basi fisiologiche per il lavoro intenso che l'impegno agonistico richiede, periodi troppo lunghi viceversa rischiano di diluirsi eccessivamente e disperdere gli sforzi. Si è visto infatti che due macrocicli annuali consentono alla fine dei dodici mesi risultati superiori ad uno soltanto. La fase di gara infine, anche se non si ha mentalità competitiva dovrebbe essere comunque effettuata perché apporta un bagaglio di stimoli e di esperienze che sono fondamentali e non ripetibili altrimenti.

### La stagione più idonea

La stagione ideale per concludere una preparazione è il tardo autunno quando il ritmo ultradiano della produzione ormonale vede in breve successione prima il picco del GH e successivamente quello del testosterone, mentre il cortisolo, elevato in primavera si trova ai livelli più bassi dell'anno. Questa era per la nostra specie la stagione dell'accoppiamento, fase che ha perso oramai questo significato per l'estro ininterrotto delle nostre femmine dovuto molto probabilmente al *surplus* alimentare del quale godiamo da diecimila anni. Il ritmo naturale prevedeva che il concepimento avvenisse in autunno in modo che i nostri cuccioli nascessero nell'estate successiva, la stagione più favorevole per clima e possibilità di nutrimento. Per il resto il macrociclo segue le regole tradizionali della teoria dell'allenamento con una sola ma importante eccezione, l'abolizione del microciclo, inteso come riferimento alla settimana. Tutti i ritmi del nostro organismo infatti sono profondamente legati all'ambiente che ci circonda, il giorno, il mese, l'anno, le stagioni. Solo la settimana è un ritmo artificiale appositamente inventato dall'uomo diecimila anni fa col sorgere dell'agricoltura, senza alcun riferimento ai ritmi ambientali. Sette giorni corrispondono all'incirca al carico massimo sostenibile nel lavoro agricolo - per sua natura prettamente aerobico - ma niente lega questo ritmo al lavoro di potenza e di velocità. Di conseguenza il microciclo sportivo legato alla settimana rimane valido negli sport di resistenza, ma non ha senso nelle attività a forte impegno neuromuscolare.

### Dosaggio dei carichi

La pratica di modulare il carico di lavoro per accordarlo al progressivo accumulo della fatica viene superata dal metodo della caccia e del riposo per il semplice motivo che separando le due fasi si riprende l'allenamento quando il recupero è compiutamente avvenuto e la fatica totalmente scaricata.

### L'ora più adatta

Sempre facendo riferimento ai nostri ritmi ormonali, i momenti della giornata più idonei all'esercizio sono la prima mattina e il tardo pomeriggio. Nelle prime ore del giorno cortisolo e testosterone (gli ormoni che mettono a disposizione energia) al picco favoriscono il lavoro aerobico, mentre in tarda serata la scarsa presenza di cortisolo ma elevata di testosterone predispone al lavoro di potenza. In ambedue i momenti gli ormoni che depositano l'energia, insulina e GH sono al livello più basso. Non si deve infatti dimenticare che queste due classi di ormoni profondamente diverse tra loro, steroidei i primi, proteici i secondi sono antitetici e vengono prodotti dall'organismo in modo inversamente proporzionale, quando insulina e GH salgono, il testosterone diminuisce e viceversa.

### I cicli della caccia e del riposo

Due, tre, quattro giorni consecutivi di allenamento sono seguiti da cinque o più giorni consecutivi di riposo. La parola d'ordine infatti è TENERE SEMPRE BEN DISTINTE E SEPARATE LE DUE FASI! Prima si esaurisce poi si ricostruisce. Non si può fare l'una e l'altra cosa contemporaneamente. Caccia e riposo hanno durata variabile in relazione a molti fattori, tipo di esercizio, livello di intensità, età, esperienza che verrà perfettamente delineata nelle raccomandazioni di ogni periodo del macrociclo.

### 6 fasi da rispettare

il nostro ciclo si snoda seguendo fasi logicamente consequenziali nella tradizionale articolazione di sviluppo del carico, con il volume e l'intensità inversamente proporzionali, iniziando da un lavoro generale per finire gradualmente fino a quello più specifico. Di ogni fase saranno illustrate:

- Premesse teoriche, valutazioni pratiche
- Test da effettuare
- Scheda degli esercizi e delle tecniche più idonee

### I segnali dell'avvenuto recupero

### ALIMENTAZIONE

Si mangia in modo profondamente diverso se si vuole alzare il testosterone oppure il GH. Il testosterone ci serve per essere potenti ed esplosivi in allenamento, il GH e l'insulina per costruire muscoli massicci. Di conseguenza l'alimentazione si differenzia notevolmente tra i giorni di allenamento e i giorni di crescita, come le tabelle successive ci illustrano. Variare come faremo il rapporto tra giorni lavoro e giorni riposo modifica profondamente l'alimentazione stessa e gli effetti che ne possiamo ricavare.

### ALIMENTAZIONE PER LA CACCIA

PASTO	ALIMENTI
Colazione	Yogurt Frutta
Spuntino	Frutta
Pranzo	Pesce o pollo oppure molluschi Verdura
Merenda	Frutta
Cena	Uova intere Verdura
L'alimentazione per la caccia (allenamento coi pesi) è caratterizzata da: <ul style="list-style-type: none"><li>• Calorie limitate, leggermente sotto la bilancia di mantenimento</li><li>• Tanti piccoli pasti</li><li>• Poche proteine, cospicua quota di grassi animali saturi, carboidrati derivati dalla frutta, ingeriti di frequente in quantità non eccessive.</li><li>• Poche fibre vegetali</li></ul> L'obbiettivo è quello di mantenere elevata la produzione di testosterone indispensabile per un allenamento potente ed esplosivo e ridurre al minimo l'output di GH e insulina che in questa fase condizionerebbero negativamente l'efficienza di allenamento. Va ricordato anche che pasti proteici abbondanti, segnalando all'organismo la fine della "caccia", innescano i processi di recupero muscolare provocando DOMS di notevole entità, tali da rendere problematico nel giorno o nei giorni successivi, l'esercizio di potenza. Le due fasi, caccia e riposo devono rimanere nettamente distinte.	

## ALIMENTAZIONE PER IL RIPOSO

PASTO	ALIMENTI
Colazione	Carne bianca Frutta
Pranzo	Pesce Verdura / olio d'oliva crudo
Cena	Carne rossa magra Verdura / olio d'oliva crudo

L'alimentazione per il riposo e il recupero muscolare è caratterizzata da:

- Calorie in esubero, superiori alla bilancia di mantenimento
- Pochi pasti, molto abbondanti
- Un surplus proteico notevole ad ogni pasto (sono le proteine in eccesso che si depositano ispessendo le miofibrille del muscolo), accompagnato da molte verdure e olio d'oliva crudo
- Pochi grassi di origine prevalentemente vegetale
- Pochi zuccheri, il minimo sufficiente all'assimilazione delle proteine

L'obiettivo è quello di indurre una produzione elevata di GH e IGF-1, moderata d'insulina per favorire il deposito delle proteine nel muscolo. Nei primissimi giorni la comparsa dei DOMS indicherà l'infiammazione dei tessuti quindi il raggiungimento dello stimolo necessario alla crescita. Successivamente la scomparsa dei dolori e il progressivo senso di pienezza e potenza muscolare saranno indice dell'avvenuta supercompensazione

### COME SI DOVREBBE SCEGLIERE IL CIBO

Dobbiamo sempre partire da questo presupposto: per due milioni di anni siamo stati animali che dovevano nutrirsi con quello che l'ambiente offriva e non avevamo a disposizione tecniche di preparazione alimentare, addirittura non conoscevamo l'uso del fuoco. Quindi cosa posso raccogliere dall'ambiente e consumare crudo così com'è? Carne, pesce, uova, sicuramente. Frutta e verdura, miele selvatico, semi. Latte, latte fermentato, frutta fermentata (mai visti i documentari sulle scimmie che si ubriacano con la frutta fermentata? Uno spasso). Non è un caso che tutti questi alimenti vengano digeriti facilmente e velocemente addirittura anche senza masticazione. I cereali viceversa per essere mangiati e assimilati necessitano della macinatura fino a ridurli a farina, di una lunga cottura, un'accurata masticazione con oltre tre ore di pesante e sofferta digestione. Più o meno la stessa cosa vale per i legumi. Formaggi, carni, pesce conservati e insaccati vari hanno subito lunghi processi di lavorazione e sono tutto fuorché cibi freschi raccolti dall'ambiente. Sono alimenti nati per l'emergenza, da usare in carestia. Se si vuole, sono gli integratori degli albori della civiltà. Ci portano danni notevoli per la salute, dalle semplici allergie fino ai tumori del colon e del retto. Il sale da cucina venne introdotto perché si scoprì che impediva il deterioramento delle proteine, quindi per conservare latte, carne e pesce. Questo dovrebbe rimanere il limite del suo utilizzo, per il resto è inutile e anzi dannoso per la nostra salute.

### QUANTO SI DEVE MANGIARE?

Scordiamoci prima di tutto le calorie. Gli animali tutti, polli, lombrichi, lucertole o struzzi non sanno niente di calorie ma quando si nutrono con cibo idoneo alla propria specie non ingrassano perché hanno nella zona più profonda del cervello - là dove si trovano le funzioni più intimamente legate alla sopravvivenza - un piccolo semaforo, luce verde: hai fame quindi mangia, luce rossa: sei sazio smetti di mangiare. Questo preciso dispositivo non ha relazione con la quantità del cibo introdotto, le calorie, ma con la sua qualità, le vitamine, gli aminoacidi, i sali minerali. Lo stesso vale per l'animale uomo. Uomini e animali perdono il controllo di questo finissimo e sofisticato meccanismo quando sono costretti ad una alimentazione per loro non idonea, soprattutto se costituita da alimenti troppo ricchi di calorie, grassi, zuccheri e poveri di nutrienti, i cosiddetti cibi-spazzatura. Nel caso dell'uomo, i cereali. Con l'alimentazione naturale e idonea che suggeriamo si può e si deve mangiare sempre a sazietà come natura comanda, perché sarà il meccanismo fame-sazietà finalmente *resettato* a suggerirci quando siamo nutrizionalmente a posto.

## LA DIETA IDONEA ALLA SPECIE UMANA

Mi sia consentita questa breve digressione che è importante per capire meglio come e perché dobbiamo alimentarci.

L'esempio che segue evidenzia come – a parità di calorie - la cosiddetta dieta “equilibrata” che la nutrizione ufficiale raccomanda sia carente di proteine, vitamine e minerali ed eccessiva di zuccheri. La dieta che noi definiamo idonea invece – perché si basa sul cibo che l'uomo ha consumato per due milioni di anni e col quale si è evoluto - dimostra tutta la sua ricchezza di nutrienti, l'assenza di glutine e antinutrienti nonché il moderato apporto di zuccheri, quest'ultimi causa della ormai ben nota *Sindrome Metabolica*.

<u>DIETA “EQUILIBRATA”</u>				<u>DIETA IDONEA</u>		
Patate	200gr	170 cal.		<b>Carne rossa 1000 gr</b>	<b>1340 cal.</b>	
<b>Pasta</b>	<b>200 gr</b>	<b>706</b>	<b>60% del</b>	<b>65 % del totale calorico</b>		
<b>Pane</b>	<b>200gr</b>	<b>550</b>	<b>totale cal.</b>	Spinaci	300 gr	93
Pollo	200gr	200		Peperoni	100 gr	27
Uova	1	128		Banane	2	130
Lattuga	200gr	38		Olio d'oliva	30 gr	270
Olio d'oliva	20gr	180		Bietola	100 gr	34
Mela	100 gr	43		Uva	200 gr	122
<u>TOTALE CALORIE: 2015</u>				<u>TOTALE CALORIE: 2016</u>		

PRO	gr	102,5	233,6
LIP	gr	36	(50% saturi 50 % insaturi) 85,7
GLI	gr	354,1	79,5
Sodio	mg	aggiunto 829	naturale 769
Potassio	mg	3009	6200,6
Ferro	mg	non eme 9,9	eme 29,2
Calcio	mg	255	425
Fosforo	mg	1332	2085
Magnesio	mg	235	398
Zinco	mg	7,32	45,31
Rame	mg	1,18	1,78
Selenio	mcg	31,2	63
Tiamina	mg	0,82	10,49
Riboflavina	mg	1,66	3,20
Niacina	mg	29,7	52,20
Vit. A	mcg	689	1875
Vit. C	mg	47	357
Vit. E	mg	44,8	91,2

### L'IMPORTANZA DELLA CICLICITA' ALIMENTARE

Le diete a basso tenore di zuccheri sono oramai generalmente accettate, Atkins, Metabolica, ZONA, ecc... ma non si deve dimenticare un altro principio essenziale dell'alimentazione evolutiva umana, la ciclicità. Credo che il nostro Dr. DiPasquale sia stato tra i primi ad intuirne la necessità. Il successivo, piccolo contributo dello scrivente – nato dallo studio sulla reciproca interazione che esiste tra cibo, ormoni, attività e riposo - è stato quello di accordarla con le due fasi, attività intensa e riposo che hanno caratterizzato la vita del cacciatore per due milioni di anni. Nei giorni di caccia – come ancora oggi le popolazioni rimaste a livello della preistoria (i *boscimani* ad esempio) ci insegnano - l'uomo ripiegava su bacche, radici, miele selvatico, molluschi e uova per sopravvivere e solo a caccia terminata con successo poteva soddisfare i suoi appetiti di carnivoro, riempiendosi fino a scoppiare. Fasi distinte quindi, corrispondenti a distinte attività, la caccia prima, il riposo poi che hanno strutturato i nostri ritmi ormonali, stravolti in tempi recenti dalla Civiltà Agricola al prezzo di grandi sofferenze e gravi malattie.

### CHE TIPO DI CARNE?

La carne di ciascun animale presenta caratteristiche diverse principalmente in relazione alla sua nutrizione. A rigore di logica e di rilevanza scientifica (forte presenza di ferro *eme*, zinco, potassio, qualità organolettiche e altro ad esempio) la carne di erbivoro, magra da animale selvatico, ci sembra la più idonea alla nutrizione umana. Siamo cacciatori - raccoglitori, divoratori di carogne, quindi non è azzardato pensare che nella preistoria piccoli gruppi di umani (come fanno ancora oggi le *jene*) seguissero i grandi carnivori della savana per nutrirsi dei loro avanzi. Antilopi, gazzelle, bufali hanno continuato a costituire il nostro pasto principale anche quando con clave, lance e frecce siamo divenuti più autonomi nel procacciarci il cibo. La carne di onnivori come il maiale, indipendentemente dalla presenza di grassi, è troppo simile alla nostra e alla lunga diviene disgustosa, resa accettabile solo dalla forte speziatura. Discreta può essere quella dei granivori, i volatili e quella del pesce. Uova e molluschi sono ricchi di colesterolo, fondamentale nelle fasi di attività dove è richiesta massiccia la presenza di testosterone e cortisolo, di conseguenza nei giorni dell'allenamento di potenza. Come tutti ben sanno oramai, il colesterolo è la sostanza con la quale il nostro organismo "fabbrica" gli ormoni steroidei. Non è il colesterolo alimentare che crea problemi per la salute, bensì la sintesi che di questa sostanza fanno il fegato e altri tessuti in presenza di quantità eccessive di zuccheri.

GC

## IL MACROCICLO DEL CACCIATORE

STAGIONE		maggio	giugno	luglio	agosto	settembre	ottobre	novembre
PERIODO		PREPARAZIONE				GARA		TRANSIZIONE
		Generale		Specifica				
OBIETTIVI		Resistenza (generale e locale)	Potenza (+ richiami resistenza)	Potenza e massa (+ richiami resistenza)	Massa e carenze (+ richiami potenza e resistenza)	Massa e qualità (+ richiami potenza e resistenza)	Qualità (+ richiami massa, potenza e resistenza)	Altri sport (15 gg. ca)
RAPPORTO VOLUME INTENSITA'	N° esercizi per gruppo	2	2	3	4	4	5	
	N° serie per gruppo	6	10	12	16	12	10	
	Tecniche	Serie non ad esaurimento	Serie non ad esaurimento	Serie ad esaurimento	Serie ad esaurimento	Serie oltre l'esaurimento	Maggiore frequenza serie oltre l'esaurimento	Rigenerazione e relax
TEST	Efficienza cardio							
	Peso corporeo							
	% grasso							
CACCIA	Giorni consecutivi	3 gg	2 gg	2 gg	3 gg	3 gg	3 – 10 gg	
	Schema tabella	A + B + C	A + B	A + B	A + B + a/b	A + B + C	A + B + C	
RIPOSO	Giorni consecutivi	4 gg	2 gg	5 gg	6 gg	5 gg	4 – 1 gg	
	Lavoro cardio	4 sedute su 4 gg	Stop cardio	2 sedute su 4 gg	3 sedute su 5 gg	4 sedute su 4 gg	2 - 3 sedute su 3 gg. Ultimi 10 giorni stop cardio	
CIBO		Alimentazione ciclica in accordo con le due fasi caccia / riposo						Libera e leggera