

La **ciclizzazione dei carboidrati**, da non confondere con la più specifica **dieta per la ricomposizione corporea**, è una impostazione dietetica che come suggerisce il nome "**carb cycling**" varia la quantità degli introiti glucidici durante l'arco della settimana, alternando giornate a carboidrati alti, medi e bassi.

Nonostante questa strategia alimentare non coincida con la **ricomposizione corporea** resa celebre da Lyle McDonald ne è alla base.

La **ciclizzazione dei carboidrati** è comunque un termine generico che racchiude in se stesso svariate tipologie dietetiche che manipolano l'introito glucidico durante la settimana. Esempio classico sono alcune varianti della dieta chetogenica, come la dieta metabolica, o la stessa ricomposizione, le quali prevedono non solo la manipolazione dei **nutrienti** ma anche **variazioni caloriche** durante la settimana.

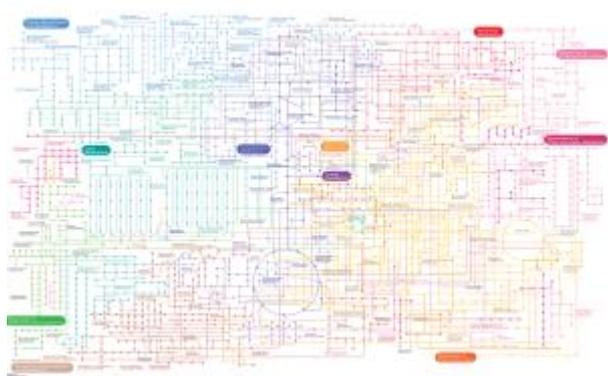
DISCLAIMER: questo articolo non è soltanto la traduzione letterale, ma è il riadattamento di 3 articoli, apparsi anni fa su t-nation a firma di **Christian Thibadeau**, [1](#) [2](#) [3](#) per coprire tutto l'argomento sui carboidrati e la loro **ciclizzazione** secondo uno dei modelli disponibili (ricordiamo, a tal proposito che un altro modello tra i più noti è quello della ricomposizione corporea secondo la UD 2.0 di Lyle McDonald, già descritta nei nostri articoli).

## Una Caloria è Sempre una Caloria?

Chiunque dica che **le calorie** non contano ha zero credibilità. Ma chi sostiene che le calorie sono tutto ha ancora meno credibilità. Una caloria in termodinamica è l'unità di misura dell'energia ed in nutrizione rappresenta l'energia che serve per aumentare di 1 °C la temperatura di un kg di acqua distillata. Quando guardiamo le calorie di 100gr di un alimento osserviamo quanta energia viene sprigionata dalla sua combustione dentro la bomba calorimetrica, uno strumento per determinare quanto calore viene sprigionato durante la combustione di un solido o liquido.

Il corpo umano non è una stufetta che brucia nutrienti ma una **macchina metabolica** assai più complessa che utilizza l'energia svolgere innumerevoli reazioni. Quando si imposta una dieta per dimagrire ci sono due cose necessarie affinché la perdita di grasso sia duratura e sostenibile nel tempo: il **deficit calorico** e un **metabolismo equilibrato**. Chiunque può perdere peso per un certo tempo, ma se la dieta è impostata nel modo sbagliato si rischia di riguadagnare tutto il peso appena si "smette di essere a dieta" o di fermare la perdita di grasso dopo poco tempo.

## Come Non funziona il Metabolismo



Mappa riassuntiva del metabolismo

Il 95% delle persone che seguono una **dieta dimagrante** pensano che il metabolismo funzioni in questo modo:

Tagliare le calorie = Perdita di peso

Questa equazione manca di un pezzo: in realtà il metabolismo funziona diversamente:

**Metabolismo equilibrato** → **Riduzione delle calorie** = **Perdita di peso**

Come è facile notare le calorie sono una parte di tutte e due le equazioni ma è il loro grado di importanza che è diverso.

## La Logica della Ciclizzazione

Le variabili su cui agire quando si tratta di costruire muscolo o perdere grasso sono il **surplus calorico** per permettere la costruzione di nuovo tessuto muscolare o il **deficit energetico** quando si voglia che il corpo ricavi da solo l'energia dal grasso.

Se queste variabili possono essere presi come assiomi il cibo che viene ingerito ha un impatto sul risultato finale. Se la maggior parte delle calorie proviene da cibo spazzatura, oltre alla sua poca qualità sarà molto denso di calorie, poco saziante, poco denso di micronutrienti e probabilmente finirà per indurci a guadagnare più grasso che muscolo alterando parametri metabolici e non di meno la salute.

Altre considerazioni importanti da fare sono l'effetto delle sostanze nutritive sugli ormoni e l'effetto di questi sul guadagno muscolare e la perdita di grasso.

L'**insulina** è uno dei più importanti **ormoni anabolizzanti** nel corpo; influenza direttamente quanti aminoacidi e glucosio verranno trasportati nelle cellule muscolari: favorisce quindi il guadagno muscolare, è molto anticatabolica, promuove l'ipertrofia, ma media anche i processi che portano all'accumulo di grasso.

Il **glucagone** è l'ormone antagonista dell'insulina: promuove la mobilitazione e l'utilizzo delle sostanze nutritive immagazzinate, tra cui gli acidi grassi, il glicogeno e gli aminoacidi. Quando i livelli di insulina sono bassi il livello di glucagone è più alto, e questo si verifica con diete low carb ed il tessuto muscolare si mette in modalità mobilitazione/ripartizione, invece che in modalità costruzione/anabolizzante.

## Il Problema dei Carboidrati



Questo articolo nasce per far chiarezza e dare un modello di carbs cycling da seguire. Il **consumo di carboidrati** e la conseguente stimolazione massiccia dell'insulina è necessario sviluppare muscolo ma quando cronicamente elevata ha un profondo effetto sulla capacità del corpo di aumentare il grasso corporeo, riducendo la lipolisi e la mobilizzazione degli acidi grassi dal tessuto adiposo.

La **dieta per l'aumento della massa muscolare** necessita di carboidrati per tenere accesi tutti i segnali anabolici che promuovono l'ipertrofia e sebbene alcuni aminoacidi possono essere utilizzati per la produzione di glucosio attraverso la gluconeogenesi, e che si vive anche senza carboidrati tramite l'uso dei corpi chetonici, una **dieta low carb** oltre a far percepire l'allenamento più duro, non è ottimale per costruire nuovo tessuto muscolare.

In aggiunta la conversione di T4 (tiroxina, ormone tiroideo relativamente inattivo) a T3 (triiodotironina, l'ormone tiroideo attivo) è notevolmente compromessa quando i carboidrati sono consumati in maniera insufficiente. Un livello inferiore di T3 porta ad un calo nel metabolismo e questo rende difficile la perdita di grasso, per questo si parla di accelerare il metabolismo si utilizzano i carboidrati: un esempio molto utilizzato è la reverse diet.

### Cosa Fare?

Dall'alba dei tempi ogni bodybuilder divide l'anno di allenamento in due fasi alimentari diverse, alternando alla dieta di massa, la dieta per la definizione ma il più grande svantaggio è che le persone tendono a mangiare troppo ed a fare fasi di massa che portano ad ingrassare eccessivamente così da diventare col passare del tempo sempre più resistenti all'insulina, per poi ritrovarsi a fare diete troppo drastiche in condizioni metaboliche svantaggiose per perdere grasso in maniere lineare e senza fatica.

### La Ciclizzazione dei Carboidrati e delle Calorie

La teoria di base prevede di ingerire carboidrati solo al mattino e post workout. L'unica differenza è che la quantità di calorie e carboidrati consumati varieranno ogni giorno.

## La Struttura di Base

La **ciclizzazione dei carboidrati** si basa sull'utilizzo di **tre differenti livelli** di assunzione di carboidrati durante la settimana: si alterneranno giorni ad alti carboidrati, a giorni medi e bassi.

✓ **Chi si allena quattro volte a settimana** deve selezionare due allenamenti prioritari cioè quelli a cui dare più importanza: un esempio può essere inserire in queste sezioni gruppi muscolari carenti. In questi giorni l'introito di carboidrati sarà più alto di tutti.

Negli altri due giorni di allenamento la quantità glucidica invece sarà moderata mentre negli altri tre giorni rimanenti bassa.

**Chi si allena tre volte a settimana** dovrà selezionare due allenamenti prioritari a cui associare giorni ad alti carboidrati: nell'allenamento mancante i carboidrati saranno invece medi, mentre nei restanti giorni che completano la settimana tre giorni saranno a bassi carboidrati ed uno medio.

**Chi si allena cinque volte** a settimana farà invece due allenamenti prioritari a carboidrati alti, due allenamenti secondari a carboidrati medi, e tutti gli altri giorni a carboidrati bassi, compreso l'ultimo allenamento mancante.

## Quante Calorie e quanti Carboidrati?

In rete si trovano molti programmi e contatori che calcolano il **metabolismo basale** (BMR) ma lo si può fare anche a mano tramite le formule di Harris-Benedict:

### Per gli uomini

$$\text{BMR} = 66 + (13,7 \times \text{peso in kg}) + (5 \times \text{altezza in cm}) - (6,8 \times \text{età})$$

### Per le donne

$$\text{BMR} = 655 + (9,6 \times \text{peso in kg}) + (\text{altezza } 1,7 \times \text{ in cm}) - (4,7 \times \text{età})$$

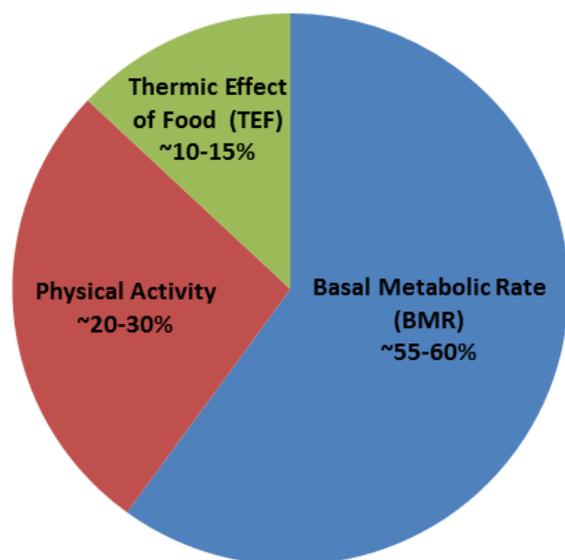
Dopo aver determinato il metabolismo basale serve sommare la spesa energetica aggiuntiva in base all'attività svolte durante la giornata.

Per ottenere una stima adeguata è necessario moltiplicare il BMR per un fattore livello di attività.

### Fattore Livello di attività

- 1.0 Sedentario
- 1.2 Attività molto leggera
- 1.4 Attività leggera
- 1.6 Attività moderata
- 1.8 Alta attività
- 2.0 Attività estrema

- Il sedentario è chi non fa niente tutto il giorno (stando a letto e guardando la TV).
- Chi fa una attività molto leggera è colui che non fa attività fisica come lavorare alla scrivania senza fare nessun movimento sportivo, se non muovere il mouse del pc.
- L'attività leggera indica invece chi fa un lavoro non fisico (scrivania, computer, ecc) ma fa una lieve attività fisica durante il giorno senza che sia un duro allenamento.
- L'attività moderata è ciò che la maggior parte delle persone sportive fanno, svolgendo una certa attività fisica durante il giorno e includendo una sessione giornaliera durante la giornata. Questo è quello che fanno la maggior parte di noi.
- Una alta attività comprende invece doppie sedute giornaliere e lavori fisici intensi mentre una attività estrema rappresenta un lavoro molto pesante ed un duro allenamento.



Le componenti principali che determinano il fabbisogno energetico per il mantenimento del peso. Una volta individuato la fascia di appartenenza è necessario moltiplicare il BMR per il fattore di attività così da individuare le calorie da ingerire per mantenere il peso stabile nonostante si svolga una qualche attività.

Per **aumentare la massa muscolare** o per **perdere grasso** corporeo è necessario aumentare o diminuire di circa il 20% le calorie introdotte. E' un dato ovviamente medio, ma funziona per la maggior parte delle persone. Nonostante gli introiti di carboidrati siano altalenanti durante la settimana la quantità di proteine dovrebbe rimanere stabile durante tutti e tre i tipi di giorno.

Quando si cerca di aumentare la massa, il livello di carboidrati nei giorni "moderati" dovrebbe essere equivalente alla quantità di proteine mentre le calorie mancanti dai grassi. Chi vuole perdere grasso invece nei giorni medi i carboidrati devono essere fissati a 2,75g/kg di peso corporeo mentre il livello di proteine mantenuta a 3,3g/kg ed i grassi colmare le calorie mancanti.

Durante i giorni a carboidrati più elevati, il loro introito deve aumentare del 25% rispetto ai giorni moderati mentre deve abbassarsi del 25% per giorni più bassi.

La **ciclizzazione dei carboidrati** ha il vantaggio di limitare l'adattamento del corpo alla restrizione calorica ed al calo del **tasso metabolico** ma comunque ogni 3-4 settimane è buona cosa tagliare ulteriormente carboidrati e calorie (20-30gr di carboidrati) per continuare a perdere grasso ad una velocità ottimale.

Man mano che la dieta procede può essere aggiustata ma è buona norma non superare le 8-12 settimane consecutive e non spingersi oltre le 16 settimane. Chi non avesse ottenuto la perdita di peso desiderata deve staccare questo modello, tornare almeno in normocaloria per 2-4 settimane e poi ricominciare.

Chi vuole aumentare la massa muscolare, se dopo 2-3 settimane il peso non si è mosso, serve incrementare carboidrati e proteine di 25 gr ognuno durante il pasto dopo allenamento. Se dopo altre 2-3 settimane non ci sono cambiamenti si può aumentare la stessa quantità anche a colazione e così via di nuovo se il peso non sale.

## Distribuzione dei Pasti



In foto Christian Thibaudeau

Sebbene la frequenza dei pasti sia stata ampiamente ridimensionata questo modello prevede di fare **6-7 pasti al giorno** di cui tre di questi a base di carboidrati e proteine (colazione, drink di immediato post-allenamento e pasto 60-90 minuti dopo l'allenamento). I restanti 3-4 pasti devono essere costituiti da proteine, grassi, e verdure verdi.

### **Per coloro che si allenano al mattino (ore 10.00):**

Pasto 1 (al risveglio): Carboidrati + pasto proteico

Pasto 2 (post-allenamento, intorno alle 11:00): bevanda a base di carboidrati e proteine

Pasto 3 (12,30): Carboidrati + pasto proteico

Pasto 4 (15:30): proteine, grassi e verdure verdi

Pasto 5 (18.00): proteine, grassi e verdure verdi

Pasto 6 (21:00): proteine, grassi e verdure verdi

Ovviamente, non tutti possono allenarsi e **per coloro che si allenano la sera** (intorno alle 17:00 o 18:00) il programma si sviluppa così:

Pasto 1 (al risveglio): Carboidrati + pasto proteico

Pasto 2 (ore 10.00): carboidrati, proteine e verdure verdi

Pasto 3 (12,30): proteine, grassi e verdure verdi

Pasto 4 (15:30): proteine, grassi e verdure verdi

Pasto 5 (post-allenamento, intorno alle 18:00): bevanda a base di carboidrati e proteine

Pasto 6 (21:00): Carboidrati + pasto proteico

Infine, **coloro che devono allenarsi al mattino presto** devono utilizzare il seguente schema:

Pasto 1 (al risveglio): bevanda carbo + pro

Pasto 2 (post-allenamento, intorno alle 9:00): bevanda carbo + pro

Pasto 3 (12,30): Carboidrati + pasto proteico

Pasto 4 (15:30): proteine, grassi e verdure verdi

Pasto 5 (18.00): proteine, grassi e verdure verdi

Pasto 6 (21:00): proteine, grassi e verdure verdi

Si noti che in questa ultima situazione si usa **una bevanda di carboidrati e proteine liquidi** al mattino invece che del cibo solido per facilitare la digestione e avere nutrienti più velocemente disponibili.

## Nutrienti per Pasto

Siccome le proteine vengono ingerite in ogni pasto dovrebbero essere **uniformemente divise**, così come i grassi. I tre pasti contenenti carboidrati invece devono essere così ripartiti: il 50% immediatamente **post workout**, il 25% a **colazione** e la parte mancante circa 60-90 minuti **dopo l'allenamento**.

## Carbs Cycling per chi non vuole Contare

Chi non vuole **contare i macronutrienti** perché non ne ha voglia o ha un dispendio energetico molto variabile può semplicemente utilizzare delle stime per i quantitativi di carboidrati: i giorni a bassi carboidrati tra possono essere considerati tali se compresi tra 50-150g al giorno, i giorni medi da 150-300g al giorno, ed i giorni ad alti carboidrati tra 300 ed i 500g al giorno.

## Conosci l'Obiettivo

Se qualcuno deve fare una gara e sta cercando di scendere all'8% o al 7% di BF, questo non è il piano da fare ma serve qualcosa di più impegnativo e curato. Tuttavia, la maggior parte delle persone non rientra in questa categoria e quindi può tranquillamente utilizzare questa strategia.

**PS:** Per altri articoli visita il sito [www.bodybuilding-natural.com](http://www.bodybuilding-natural.com) e non dimenticarti di iscriverti al [Gruppo Facebook!!](#)

• Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a [Contattarmi!](#)

