



Il più classico degli allenamenti d'estate per contenere l'accumulo di grasso è la corsa in riva al mare

Quando arrivano le **vacanze estive** il problema di chi è stato a dieta tutto l'anno è quello di veder sfumare i suoi sacrifici in men che non si dica e peggiorare la forma fisica raggiunta, **accumulare di nuovo grasso, perdere i muscoli**.

La prima osservazione da fare è la durata della vacanza. Chi va in vacanza e stacca una settimana non deve preoccuparsi perché anche senza dieta o allenamento questo poco tempo non è sufficiente a creare modificazioni così tangibili alla **composizione corporea**. Oltretutto quasi tutti arrivano alle vacanze da un periodo di restrizione calorica e quindi i primi due tre giorni altro non faranno che essere delle **ricariche**, per cui è molto probabile che la condizioni fisica addirittura migliori. Chi invece arriva alle vacanze da un surplus calorico tipico delle diete di massa allora avrà la tendenza ad accumulare più accentuata.

In ogni caso una settimana di bagordi e cibi meno selezionati può aumentare la ritenzione idrica, quindi peggiorare la vista degli addominali e far apparire **meno definiti** ma niente che possa far pensare ad accumuli di grasso consistenti e che non possano essere rimediati con quindici giorni di ritorno a regime nel successivo periodo.

Per questa categoria di persone il consiglio è quello di **umentare l'introito di acqua**, niente di più.

Sappiamo che l'accumulo di grasso e il cambiamento della composizione corporea dipende dalla **dieta**, quindi dalle calorie in entrata ed in uscita e da come il corpo riesce a gestirle in base alla flessibilità metabolica. In vacanza né la dieta né l'allenamento però possono essere seguiti, quindi siamo destinati a veder perdere i risultati raggiunti? Assolutamente no, perché si facciano le cose con cognizione di causa.

Cose da Non Fare

Ritrovarsi a mangiare in maniera compulsiva è sintomo di carb craving

Evitare di arrivare alle vacanze stanchi del regime alimentare che state seguendo

Probabilmente il più grande segreto per non prendere 5kg durante le vacanze è quello di non aver accumulato troppo **stress** alimentare prima. E' stato visto 1 come il senso di fame predica il grado di successo di una dieta. Chi soffre per troppo tempo la tempo finirà con **non rimanere aderente alla dieta** ed abbandonarla. In un contesto dove le tentazioni alimentari sono presenti 24 su 24 il fallimento è assicurato quindi è necessario attivarsi prima e controllare preventivamente l'appetito così da limitare la voglia di trasgredire. Nell'articolo perché non dimagrisco si parla esattamente di questo.

Evitare diete con molti pochi alimenti

Sulla scia di quanto appena detto una dieta troppo rigida contenente una varietà limitata di alimenti porta più facilmente ad uscire dagli schemi quando c'è un'ampia varietà di cibo disponibili. Scegliere quindi alimenti vari senza essere schiavi degli estremi (riso e pollo), ma piuttosto seguire una dieta flessibile senza sfociare nella degenerazione opposto "se rientra nei macro allora va bene" è la miglior scelta possibile.

Evitare privazioni glucidiche troppo lunghe

Nonostante le diete low carb funzionino, una dieta per dimagrire che riduce drasticamente l'introito glucidico per troppo tempo può dar origine al fenomeno del **carb craving** da intendersi come una voglia morbosa di zuccheri incontrollabile. La **dipendenza da carboidrati** invece (carb addict) va di pari passo col craving e la si riconosce facilmente quando si gira per la cucina alla ricerca di qualcosa da mangiare, senza sapere però bene che cosa finendo così per mangiare cose a caso senza un reale motivo. **Carb craving e carb addict** sono delle problematiche serie su cui non scherzare troppo, perché oltre che essere assolutamente deleterie per il fisico, lo sono anche per la **salute**.

Alla luce di quanto appena detto in vacanza la disponibilità di cibo è praticamente illimitata e gli alimenti non sono di certo i più salutari del mondo. Neurobiologicamente parlando "**c'è sempre spazio per il dolce**" ed in presenza di una dipendenza o voglia smisurata di zuccheri, finire per mangiare senza controllo è un attimo.

Se vi rendete conto di essere in questa situazione significa che avete accumulato troppo stress ed avete **alterazioni metaboliche** che vi creano **sbalzi insulinici e glicemici** molto elevati quindi dovete cambiare abitudine. Come per il miglioramento della sensibilità all'insulina digiunare in modo controllato, come con il classico digiuno intermittente 16/8 o addirittura con altri protocolli "più drastici" si riesce a migliorare sensibilmente la situazione.

In più, spostare i carboidrati nella seconda parte della giornata piuttosto che mangiarli a colazione è di aiuto.

Cose da Fare

Se fino ad ora abbiamo visto come arrivare al periodo vacanziero per affrontarlo al meglio, adesso vediamo cosa fare una volta iniziato.

Si potrebbe semplicemente dire di **darsi un contegno** ma contenersi non è facile come sembra ed è una fatica, ma in vacanza durar fatica non è mai piacevole. Quello che si può fare è agire strategicamente nella **scelta dei cibi**.

Cibi molto proteici aumentano notevolmente il senso di sazietà 2 facendo ridurre spontaneamente l'introito calorico poiché tendono a far consumare meno cibo quindi durante il giorno, anziché abbuffarsi di pastasciutta **mangiare quante più proteine possibile** è un buon modo per **controllare la fame**.

Anche alimenti che notoriamente vengono evitati perché grassi invece possono adesso esserci di aiuto.

Se l'alimentazione non è controllata serve dunque agire sui meccanismi di **autocontrollo della fame** e diventa allora importante la percezione di quello che si ha nel piatto e la sua influenza sul cervello. Venendo al dunque, cibi che conosciamo essere grassi e che lo sono anche visivamente portano a ridurre spontaneamente il loro consumo, a differenza di quello che succede con i classici **alimenti dietetici low fat 3**. Quando quindi si fa la spesa e poi si va a tavola, **mangiare grasso** contro ogni pronostico aiuta a mangiare spontaneamente di meno quando non c'è la possibilità di monitorare calorie e macronutrienti soprattutto se abbinato ad altri alimenti.

Usare al contempo **alimenti fibrosi** (ed anche grassi), ricchi di acqua, e quindi dall'alto potere saziante come frutta secca, verdure, legumi, mele, cocomero è un'ottimo stratagemma per sentirsi pieni. Viceversa gli alimenti da evitare sono tutti quelli molto **densi di calorie** come merendine, patatine, ciambelle e simili che incideranno molto poco sulla sazietà ma faranno in modo invece di fornire molte calorie.

Quando farete l'**aperitivo** anziché abbuffarvi di patatine e schiacciatine, utilizzate i **popcorn e limitate l'alcol**, specialmente se abbinato al fruttosio. Chi non vuol scendere all'analcolico acalorico può semplicemente bersi la **birra**.

Se andate a cena fuori, anziché privarvi di un gustoso piatto che non potrete più rimangiare, pensateci prima. **Mangiate di meno nel pomeriggio, muovetevi di più** e prima della cena fate un **workout casalingo**.

Workout Casalingo

Allenarsi a corpo libero è un ottimo modo per mantenersi in forma

Gli irriducibili che amano **allenarsi**, oltre i classici consigli delle passeggiate lungo riva e le nuotate possono svolgere questo allenamento:

20 Piegamenti sulle braccia

20 Squat saltati

19 Piegamenti

19 Squat saltati

e così via, senza nessun recupero.

Durerà una mezz'ora ma alla fine avrete fatto un discreto lavoro. Chi volesse può aggiungere anche i classici **crunch a terra** mentre le **trazioni** possono essere un problema per chi non sa dove farle, ma alle volte basta una rampa di scale ed il gioco è fatto.

In questo caso si può modificare l'allenamento così:

20 Piegamenti

5 Trazioni

20 Squat saltati

19 Piegamenti

5 Trazioni

19 Squat saltati

e così via.

Linee Guida

- Evitare di aspettare la vacanza come momento liberatorio della dieta
- Cercare di mangiare più alimenti proteici possibile
- Abbinare una fonte di grasso visibile, meglio se fibrosa
- Utilizzare verdure fresche in quantità abbondanti
- Limitare l'introito di carboidrati durante il giorno e lasciarli alla sera
- Utilizzare alimenti molto acquosi (ok al ghiacciolo e cocomero)
- Fare un workout casalingo prima di un pasto copioso
- Mangiare di meno nelle ore precedenti in vista di abbuffate
- Evitare di annoiarsi e rimanere inattivi per non mangiucchiare nei tempi morti.

Alla luce di quanto detto, rimane il fatto che nessun lettore andrà al Mr. Olimpia ed anche i consigli "**che vuoi che sia**" lasciamoli altrove perché servono solo a tranquillizzare. Quindi sebbene suoni banale, **relax is the way** ma una linea di fondo da seguire aiuta a gestire questi periodi, almeno per coloro che vogliono sentirsi in pace con loro stessi e mantenere quanto più possibile il loro stato di forma fisica.

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

- Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo Facebook <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>