

Ho deciso di creare una specie di mini guida alimentare per permettere a chi non si è mai approcciata ad un regime di dieta flessibile (e nemmeno sa cosa sia) di avere a disposizione uno strumento per avere una visione d'insieme su ciò che ruota intorno al magico mondo dell'alimentazione

Partiamo anzitutto da un concetto molto semplice, che è la base di ogni cosa però, ovvero che tutto ruota intorno al tuo **TDEE**.

Questo numerino, che moltissime donne nemmeno conoscono, ci dice: se abbiamo un metabolismo in salute, se lo abbiamo rovinato con tutte le diete assurde fatte nel passato, se e come possiamo impostare un'eventuale dieta.

Perché scrivo "se"? Perché se il tuo TDEE non rispetta nemmeno il risultato dato dal

**"tuo peso corporeo" x "30-32"**

allora l'eventuale dieta è meglio metterla da parte e prima impegnarsi a far girare bene il tuo metabolismo.

Lo so cosa stai pensando adesso ... Eh ma io voglio perdere peso, non voglio rimandare questo momento!

Allora, lascia che ti dica una cosa con tutta la sincerità di questo mondo: anzitutto non hai preso peso nel giro di 4 mesi giusto? Allora perché ora tutta sta fretta di dover perdere chili accumulati magari in anni?

Secondo poi, è inutile accanirsi su un metabolismo già rovinato in partenza! Come puoi pensare di riuscire a dimagrire e SOSTENERE una dieta se parti da un TDEE di magari solo 1000kcal?

E' pura follia, te lo dico io, e questo innescherebbe solamente un circolo vizioso infinito fatto di mesi (se ci arrivi a sostenerlo mesi) di sofferenza e crampi di fame, seguito INEVITABILMENTE da giornate di binge eating pure, dove:

- recupererai tutto il peso perso
- peggiorerai il rapporto massa magra e grassa perché tutto il peso andrò captato dagli adipociti e non dai miociti
- ti sentirai una fallita ad avere ceduto, e questo, indovina un po', ti porterà nuovamente a colmare la frustrazione con altro cibo

E noi questo non lo vogliamo giusto? Ormai abbiamo capito come funziona la legge di un dimagrimento **CORRETTO** e che **PERDURI** nel tempo

Il successo di una dieta, ricordalo sempre, è dato dal **TEMPO CHE GLI DEDICHERAI**; più sarà lungo, graduale e sostenibile, più TU arriverai all'obiettivo senza incombere in alcun trip errato.

Quindi, a questo punto, abbiamo capito che se hai un TDEE basso la strada da percorrere è quella del **RESET METABOLICO**, unico modo per riportare il metabolismo a girare bene e poter poi affrontare un taglio calorico senza soffrire la fame da subito! (se sei in questa situazione ti consiglio l'acquisto di questo libro <https://www.xwomannutrition.com/prodotto/il-libro-sacro-della-dieta-flessibile/> - codice scontoXWPRO25- dove capirai esattamente come impostare al meglio un reset)

Abituati fin da ora a guardare sempre il quadro d'insieme, non soffermarti solo ai risultati del qui ed ora; la strada è più lunga di quello che speravi, lo so, ma questo non vuol dire che durante il reset tu non riesca a migliorare la resa estetica, anzi, è molto plausibile che questo avvenga grazie all'allenamento con i pesi e grazie al maggior introito calorico direzionato verso la massa muscolare!

Se invece ti ritrovi ad avere già un TDEE che viaggia molto in fisiologia, allora

puoi scegliere cosa fare:

- vuoi abbassare la tua BF? (consigliabile se essa è al di sopra del 24 %)
- vuoi costruire massa muscolare?
- vuoi preservare ciò che hai costruito fino ad oggi?

Ecco che, in base agli obiettivi che ti poni e vuoi raggiungere, dovrai impostare in maniera differente i macronutrienti

Ti riporto, quindi, delle linee guida per poter capire come orientarti nel setting dei macros

## CARBOIDRATI

0,25gr/kg → 0,5gr/Kg (chetogenica)

0,5gr/kg → 2gr/Kg (low carb)

2gr/Kg → 3gr/Kg (low moderate) -----> **PERDITA DI GRASSO**

3gr/Kg → 5gr/Kg (moderate) -----> **FOCUS SULL'IPERTROFIA** (allenamenti intensi)

5gr/Kg → 8gr/Kg (high) -----> **ALLENAMENTI INTENSI DI RESISTENZA**

## GRASSI

0,5gr/Kg → 1gr/Kg -----> **apporto minimo** per garantire l'assorbimento di vitamine liposolubili e corretto funzionamento delle membrane cellulari

1gr/Kg → 1,5gr/kg -----> **RANGE OTTIMALE**

1,5gr/Kg → 2gr/Kg -----> per quelle con un **ELEVATO** dispendio energetico (oppure in regimi chetogenici o low carb)

## PROTEINE

0,8gr/Kg → 1,2gr/Kg -----> atto a **PERDERE MASSA MUSCOLARE**

1,2gr/Kg → 1,6gr/Kg -----> focus sull'ENDURANCE / grasso corporeo da moderato ad alto / **nessuna necessità urgente di guadagnare o preservare la massa muscolare**

1,6gr/Kg → 2gr/Kg -----> focus sull'**IPERTROFIA** / allenamento intenso

2gr/Kg → 2,5gr/Kg -----> focus sull'**IPERTROFIA** / ipocalorica / BF bassa

Questo piccolo riassunto ti permette di avere una visione d'insieme su come bisogna orientarsi quando decidiamo di intraprendere un percorso, sia esso finalizzato a perdere peso, sia esso finalizzato ad acquisire massa muscolare.

E' ovvio ed appurato che aumentare la propria massa magra comporti un **MIGLIORAMENTO** nella ripartizione calorica, ovvero la competizione che si instaura tra tessuto magro e grasso ogni qualvolta introduciamo delle calorie tramite l'alimentazione.

Più vi è presenza di tessuto magro a scapito di quello grasso, e maggiori saranno i recettori del primo che vinceranno la battaglia a chi si accaparra prima le calorie introdotte.

Ecco perché, molte volte, si vedono donne leggermente sovrappeso che iniziano un allenamento ben strutturato contro resistenza, senza intraprendere una specifica dieta ipocalorica, e migliorano sensibilmente la loro figura estetica. Il loro corpo non sta facendo altro che aumentare la massa muscolare portando, inevitabilmente, ad un catabolismo ed una mobilitazione maggiore degli acidi grassi.

Un altro piccolo aiuto che ti voglio dare con questa mini guida è quello di capire la migliore strategia da adottare, compreso il **TIMING** di assunzione più produttivo, in base al tuo **MORFOTIPO**.

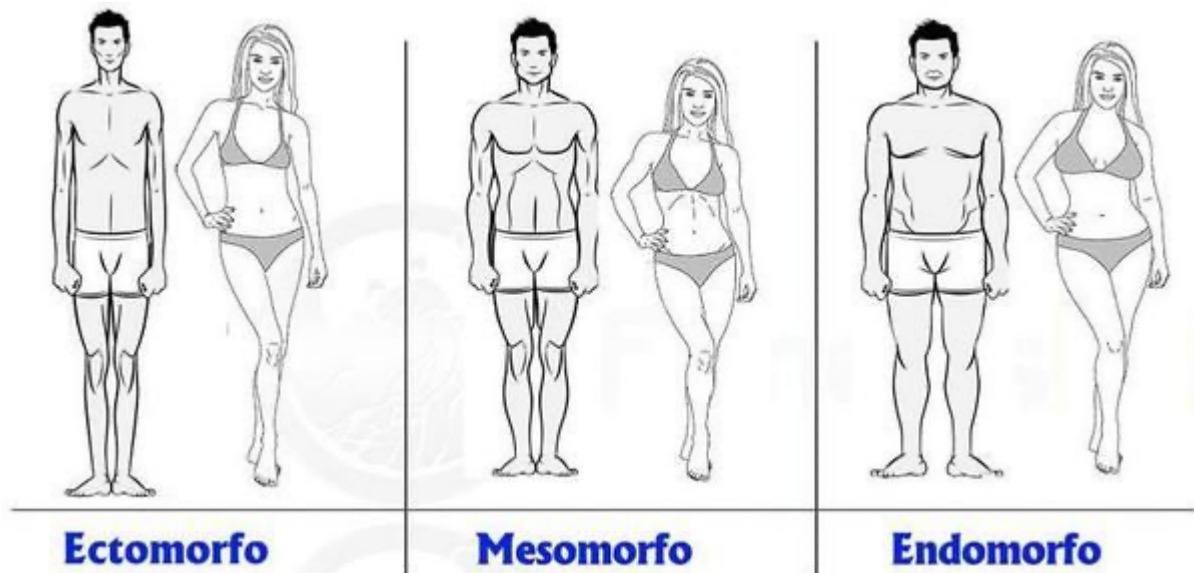
Anzitutto il **MORFOTIPO** racchiude la tipologia di composizione corporea che ognuna di noi ha, identificando principalmente la **MUSCOLARITA'**, la **LINEARITA'** e l'**ADIPOSITA'**, che è **UNICA** per ognuna di noi e può mutare nel tempo.

Vediamo dapprima le caratteristiche di base per ognuno dei 3 **MORFOTIPI**, in modo che con queste indicazioni potrai facilmente capire a quale appartieni.

**ENDOMORFO**: caratterizzato da un aumentato deposito di grasso, una vita larga ed una struttura ossea robusta. L'endomorfo è maggiormente predisposto ad immagazzinare grasso (come parametri per l'individuazione possiamo considerare la circonferenza della caviglia al di sopra di 23cm)

**ECTOMORFO**: caratterizzato da arti lunghi e sottili ed un ridotto accumulo di grasso; non è predisposto ad immagazzinare tessuto adiposo o a sviluppare una particolare massa muscolare, tende quindi a mantenere un corpo magro, longilineo e poco muscoloso (come parametri della circonferenza della caviglia al sotto dei 22cm)

**MESOMORFO:** caratterizzato da ossa di medie dimensioni, un tronco solido, bassi livelli di grasso corporeo, spalle larghe e vita stretta; il mesomorfo è tendenzialmente predisposto a sviluppare la muscolatura ma non ad immagazzinare grasso (come parametri della circonferenza della caviglia riscontriamo un valore tra i 22 ed i 24cm)



In base al tuo morfotipo puoi **OTTIMIZZARE** l'utilizzo dei nutrienti, e quindi l'impostazione dei macros, grazie alla diversa capacità metabolica riconosciuta ad ognuno dei 3.

Più la tua BF sarà alta (superiore al 22%), è più sarà difficile un corretto utilizzo dei nutrienti, in quanto essi rischieranno di andare maggiormente verso il tessuto



adiposo piuttosto che verso quello muscolare.

Perché succede questo? Perché i due tessuti producono, come abbiamo già accennato, due diversi tipi di ormoni: quello adiposo produce le **CITOCINE**, quello muscolare le **MIOCHINE**. Questi ormoni instaurano una specie di guerra ogni qualvolta vengono ingeriti degli alimenti per accaparrarsi la maggior parte dei nutrienti possibili ed, ovviamente, come ogni guerra ad armi pari che si rispetti, vince l'esercito più numeroso.

Ecco quindi spiegato il motivo per cui più una donna ha una BF elevata, e più ogni surplus calorico va stoccato nel tessuto adiposo piuttosto che in quello muscolare.

Ritornando ora al discorso del setting migliore per ogni morfotipo, vediamo nel pratico come questo si traduce.

Un soggetto **ECTOMORFO** dovrà ripartire le sue calorie in questo modo:

→ 60% carboidrati (distribuiti abbastanza equamente nei pasti), 20% grassi, 20% proteine

Un soggetto **MESOMORFO** invece avrà:

→ 50% carboidrati (distribuiti nel peri workout e, se previsto, a colazione), 20% grassi, 30% proteine

Un soggetto con prevalenza **ENDOMORFA** dovrà invece suddividere le calorie come segue:

→ <40% carboidrati (solo durante e dopo l'allenamento), 40% grassi, 25% proteine

Abbiamo visto, quindi, come puoi impostare i macronutrienti in base agli obiettivi che vorresti raggiungere e quale sia la migliore ripartizione da rispettare per ottenere il massimo rispettando il tuo morfotipo.

Ricorda sempre che ciò che rende un regime alimentare vincente è la **SOSTENIBILITA'**, sia che esso alla fine rispetti le indicazioni date o meno.

Non importa, quindi, se sei endomorfa, che imposti una dieta che superando il 40% dell'introito totale proveniente dai carboidrati, se questo ti permette di non sbarellare dopo un mese.

Quelle sono e rimangono indicazioni di massima se una vuole (e riesce) ottenere il massimo dei risultati estetici in base al punto di partenza, ottimizzando quante più variabili possibili.

Ma se per applicare queste strategie si ritrova dopo poco tempo a svuotare frigo, dispensa e supermercato alla ricerca di glucidi perché le piacciono troppo e non riesce a rinunciarvi, capisci bene anche tu che conviene inserirne fin da subito una buona quota e cercare di ovviare a questa situazione degenerativa!

Ciò che conta maggiormente è sempre e solo il **DEFICIT CALORICO** (ha un valore ben del 40% sulla riuscita o meno di una dieta), seguito dal **SETTING DEI MACRONUTRIENTI** (25%), **TIMING DEI NUTRIENTI** (15%), **SCELTA DEGLI ALIMENTI** (10%) e **INTEGRAZIONE** (10%)

Spero con tutto il cuore che questa mini guida ti possa essere d'aiuto per capire come muoverti in quel complesso ambito che si chiama NUTRIZIONE.

Un abbraccio