Glicemia ed alimentazione

- Introduzione
- Un po' di educazione alimentare

A cura di Roberto Eusebio

Introduzione

Dopo un lungo inverno di vita frenetica, di abbandono alla vita sociale, di dimenticanze nei noi stessi e del nostro corpo - dimenticanze non volute ma dettate dal lavoro, dalla s famiglia e da tutte quelle attività sociali che siamo abituati/costretti a vivere - ci accorgia

un tratto che si avvicina la primavera, quindi arriverà l'e essa, oltre a tutti gli stress psicologici già imposti, proble "sono ingrassato/a", "devo mettere un po' di tono muscc tanto per cambiare, cominciano ad arrivarmi le solite doma anno, che si concentrano soprattutto in questi periodi: "Rob devo fare per dimagrire ?....Roby cosa devo fare per mettere massa muscolare ?... che allenamento mi consigli per...?"

Questo sarà un articolo puramente informativo e poco tecn che sia accessibile e soprattutto di piacevole lettura a tutt che possa servire come piccola indicazione di stile di vita, sia di allenamento per il un'alimentazione equilibrata, sia soprattutto d'aiuto per estrapolare un po' di quel tempo da dedicare a noi stessi, quindi di beneficio anche alla nostra mente.

Darò dei cenni e consigli su come seguire un buon programma nutrizionale e un buon pr allenamento sia per il sistema muscolo scheletrico che per quello cardiovascolare.

Un po' di educazione alimentare

Quando eravamo piccoli e la dieta ci era consigliata dal pediatra, si chiedeva ai gen mangiare il piccolo/a ogni 3 ore, oppure a richiesta, che guarda a caso ricadeva sempre ore dal pasto o dall'allattamento precedente.
Questo sistema di alimentarsi non è corretto solo per i bambini, lo è anche per gli adulti.

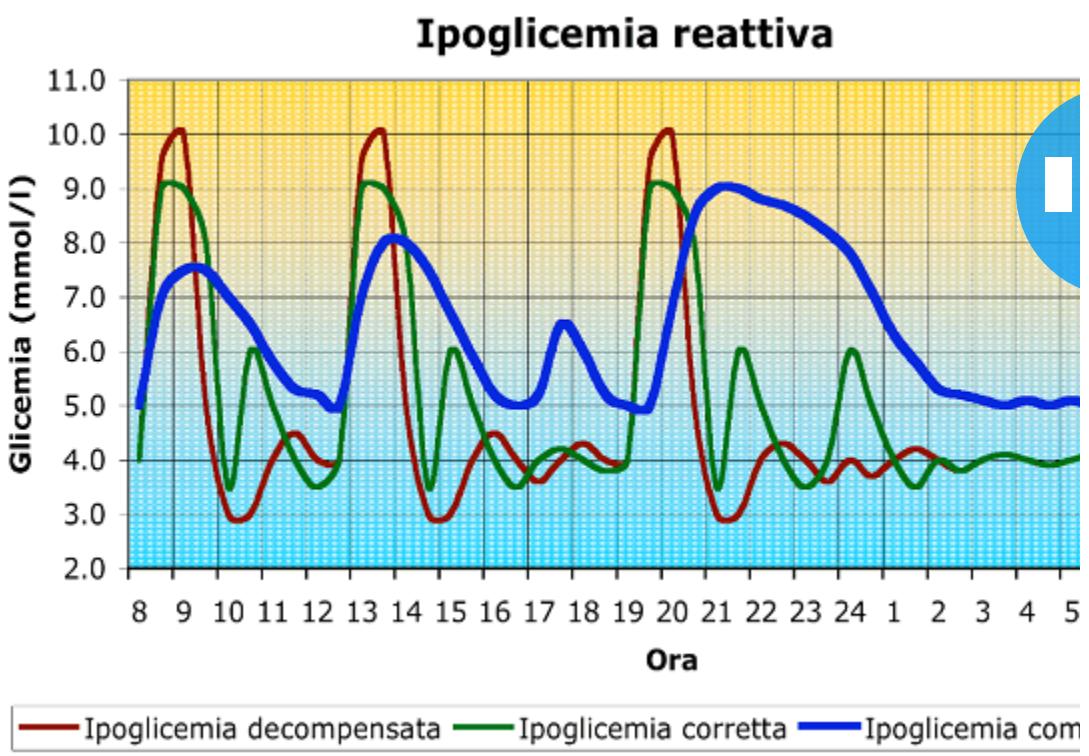
Per far capire meglio come funziona il nostro corpo, descriverò metaforicamente un picc spiegando cosa vuol dire alzare il metabolismo basale (cioè la quantità di calorie che c vivere allo stato vegetativo), modificabile sia internamente con l'alimentazione, sia estern l'allenamento.

Per quanto riguarda "internamente" faccio una breve metafora descrittiva per far c

> meno alto); il segreto sta nel tenere questa fiammella alta per tutto il giorno se
> calore...;
> in che modo?
> Se metto dei tronchi sopra questa fiammella (quindi dei grossi pasti) la soffoco e
> i tronchi, anzi tendo a spegnere la fiammella, nel corpo accumulo i "tron
> accumulo grasso; altresì se metto dei ramoscelli la fiammella si alza drasticam
> creare eccessive calorie... però questa dura poco... dovrei continuamente aggi
> ramoscelli per mantenere alta questa fiamma ossia nel nostro caso "il metaboli
> riusciamo è chiaro che con una fiamma alta possiamo permetterci di bruciare an
> tronchi, cioè "i grossi pasti ".

Questo concetto di buttare spesso dentro il camino dei ramoscelli, trasferito al corpo uman in termini più tecnici, si chiama stabilizzare la glicemia durante tutto l'arco della giornat piccoli pasti e non solo con quelli principali.

Creare stati ipoglicemici ci porta, con l'assunzione soprattutto di carboidrati semplici, all "ipoglicemia reattiva"...e questo non va bene.



I sintomi dell'ipoglicemia reattiva che possono anche essere dovuti ad un lungo periodo sono i seguenti: sfinimento dopo breve sforzo, facili scombussolamenti, frequente m concentrazione, frequente impressione di svenimento, frequente nervosismo occulto o irascibilità occulta o manifesta, frequente ansia e paura, frequente depressione e frequente smemoratezza, frequenti vertigini, frequente tremore cronico, palpitazione ca tanto impressione di "scuro davanti gli occhi", pressione tendenzialmente bassa, t tendenzialmente bassa, attacchi di sudore (freddo).

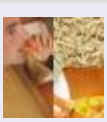
mangiavano poco e male; ad esempio, un atleta che faceva circa 10 km di corsa tutti i gior grossomodo così: al mattino un caffè e fuori a correre, un toast a mezzo giorno con una arancia ... e alla cena di tutto un po'... primo secondo formaggio ecc... e premetto che correva tutti i giorni perché la sua esigenza era quella di perdere peso...

Ora in base all'esempio fatto poco fa capirete che il soggetto, malgrado corresse tutti i g abbassato notevolmente il suo metabolismo basale con un'alimentazione sicuramente pove e micro nutrienti, e con un tono muscolare quasi assente; il risultato finale è che quest'a una percentuale di grasso vicino al 28% ...oserei dire ..."quasi obeso". Aveva cannibaliz sua muscolatura con la corsa e aveva non solo indebolito la struttura muscolo sche abbassato il metabolismo riducendo il tono muscolare. Ora parlerò di questo perché è ris metabolismo basale di una persona con un buon tono muscolare è più alto di quello di u ipotonico. La muscolatura, se allenata, ha bisogno di essere nutrita e questo porta ad un in del fabbisogno di calorie giornaliero.

A volte certi atleti pretendono di avere percentuali di grasso sotto il 7% ed in questi casi addirittura meglio togliere l'attività aerobica ed incrementare quella dell'ipertrofia musc l'alimentazione ovviamente non è ipercalorica non avviene l'ipertrofia ma con il giusto bilar riesce a perdere ulteriore grasso.

Non per niente la costruzione del corpo chiamata "Bodybuilding" è l'attività per eccelle per modificare la propria composizione corporea. Le tecniche sono molteplici, ma non che queste non devono danneggiare il corpo, ma aiutarlo a vivere con miglior armonia e sa il giusto compromesso ed equilibrio in tutte le cose che facciamo sono sempre le risu grande successo. Per quanto riguarda l'assunzione dei micro e macronutrienti, Vi invito a articoli pubblicati nel mio sito www.robertoeusebio.it.

Spero che queste piccole indicazioni servano ad aiutare coloro che ne hanno bisogno e non dimenticate... "noi siamo quello che mangiamo", "noi siamo come viviamo", "noi siamo macchina perfetta in tutti i suoi aspetti" basta avere la voglia e il tempo ..... DI ASCOLTARLA


Glicemia

Glucometro - Il misuratore di glicemia

Iperglicemia

Strisce Reattive per Misurare la Glicemia

Valore massimo di Glicemia

© Mytrainercommunity srl. P.IVA: 03837990237 - Sito cellulare: ON

Cerca...