

Parte 1

Definizione

oltre i confini della genetica

Il mio consulente scolastico stava frugando fra i suoi appunti per cercare la pagina giusta. La sua camicia blu a maniche corte lo faceva somigliare a un riparatore della Xerox e il look era completato da una cravatta a quadri rossa che terminava vari centimetri sopra la cintura. Ripensandoci adesso, non lo invidio affatto. I ragazzi di terza media possono essere i mammiferi meno gradevoli del pianeta. La parte del cervello che filtra gli impulsi selvaggi non è ancora matura, farebbero qualsiasi cosa per essere accettati dai coetanei e... puzzano. Probabilmente all'inizio della carriera il consulente non soffriva di una carenza di autostima così devastante, ma ogni giorno a partire dalle 14.40 i ragazzi di quell'età avevano esaurito senza pietà la sua sicurezza.

Metà dei fogli scivolarono dal proiettore e caddero fra i piedi dei ragazzi in prima fila come grandi foglie di quercia in ottobre. La punizione per la sua ansia (o per il suo scarso controllo motorio) fu un assordante scoppio di risate e commenti pungenti che normalmente escono dalle bocche dei carcerati del blocco C. Mentre si chinava per raccattarli, a causa degli occhiali enormi e dei baffi castano chiaro la sua faccia magra sembrò incavata. Somigliava a un topo.

Ridendo per nascondere l'imbarazzo, iniziò, "Riempite completamente gli spazi per la risposta con una matita numero 2. Ogni sezione termina con le istruzioni che vi spiegano dove andare a seconda di come avete risposto alle domande. È un test attitudinale sul lavoro: vi dirà quali sono i mestieri più adatti alla vostra personalità. È molto importante scegliere un lavoro che vi piace".

Era chiaro che in terza media lui non aveva fatto quel test.

O forse le sue uniche opzioni erano state: consulente di scuola media o serial killer.



Modello: Scott Dorn

Uno dei giocatori di football obiettò, "Io non farò niente, a parte giocare nella NFL".

Senza alzare lo sguardo dal lucido su cui stava scrivendo, Mr. McSmally disse, "Questo è un ottimo obiettivo, ma meno di un ragazzo su mille riesce a diventare un atleta professionista, quindi forse dovresti avere un piano di riserva". Il bagliore del proiettore gli nascondeva misteriosamente il viso, mentre lui sbirciava oltre gli occhiali. "Anzi forse ormai uno su un milione". Soddissfatto di avere una chance per fare la sua contromossa, il consulente fece una pausa. Il suo viso era immobile, ma gli occhi brillavano. Improvvisamente sembrava un uomo con cui non vorresti trovarti da solo in uno scantinato.

Uno su un milione? E cosa succede agli altri 999.999, forse non si sono impegnati abbastanza? Perché non tutti riescono ad arrivare alla NFL? Certo, l'impegno è essenziale, ma avete capito cosa voglio dire. Ho visto la palla di Michael Jordan fare una finta, poi andare nella direzione opposta, coprire oltre 3 m con un unico lancio, esplodere nell'aria e colpire l'avversario prima che questi

Riducete il grasso corporeo con metodi sicuri

di Joe Klemczewski, Ph.D.
Foto di Michael Neveux

La stessa variazione genetica che fa sì che una persona sia alta e un'altra bassa, una bionda e un'altra mora, una forte e un'altra veloce controlla anche il nostro metabolismo, i livelli naturali degli ormoni e persino il volume e la distribuzione delle cellule adipose.

potesse anche solo sperare di afferrarla. Powerlifter che infrangono record del mondo, velocisti e nuotatori che battono migliaia di avversari e ottengono l'oro... Perché non voi? Perché non io?

Benché il mio test attitudinale indicasse che avrei dovuto diventare un architetto paesaggista, ho studiato scienze fisiologiche e della salute. Ero già un bodybuilder agonista ed ero appassionato di fisiologia. Era affascinante imparare che la forza è determinata dalla posizione dei tendini (frazioni di millimetro più vicino o più lontano da un'articolazione). E che la lunghezza relativa del muscolo rispetto al tendine cambia lo spessore o il potenziale di crescita del muscolo stesso, ma state scherzando? Adoravo studiare queste cose. Quindi, geneticamente abbiamo tutti percentuali diverse di fibre muscolari a contrazione lenta e rapida? Ah... Jordan... ora ha senso. Usain Bolt. Michael Phelps.

Parlando degli atleti di élite, sembra facile attribuire parte del loro successo alla genetica. È ovvio. Insomma, è il motivo fondamentale per cui alle corse la gente punta centinaia di migliaia di dollari su un purosangue vincente. Forse, state pensando, "Invece di questa rivista avrei potuto comprare un menu completo al fast food con porzione grande di patatine, chi è questo buffone?", ma ecco il punto di svolta.

La stessa variazione genetica che fa sì che una persona sia alta e un'altra bassa, una bionda e un'altra mora, una forte e un'altra veloce





La quantità di sforzo necessario a dimagrire e il modo migliore per riuscirci possono essere drasticamente diversi per ognuno di noi.

controlla anche il nostro metabolismo, i livelli naturali degli ormoni e persino il volume e la distribuzione delle cellule adipose. La quantità di sforzo necessario per dimagrire e il modo migliore per riuscirci possono essere drasticamente diversi per ciascuno di noi.

Volete un fisico come quello dei modelli delle copertine, i cui glutei o gli addominali scolpiti sono più favolosi di una poltrona di pelle? È possibile che loro abbiano sviluppato quel fisico perché sono uno su mille. O uno su un milione.

Ora, però, ascoltatevi bene e lasciatemi chiarire due punti. La genetica non è tutto e anche chi ha una buona genetica deve impegnarsi per guadagnarsi il biglietto vincente della lotteria del DNA. Anche chi si è procurato qualche livido e ferita cadendo dall'albero genealogico può ottenere grandi risultati, guardate i film *Colpo Vincente* o *Rudy - Il successo di un sogno*. Se non avete il metabolismo di un ghepardo, se vi sembra di avere grasso testardo o se

pensate di essere troppo sensibili ai carboidrati, possiamo parlarne. E conosco animali con un ritmo metabolico migliore di quello del ghepardo (ad esempio i colibrì), ma per qualche motivo questo abbasserebbe troppo la virilità della conversazione.

Parlando della difficoltà a perdere grasso, vorrei concentrare la nostra discussione su tre questioni specifiche che, però, sono collegate fra loro. Per prima cosa pensate alle cellule adipose. Il loro numero varia da persona a persona, così come la loro distribuzione o localizzazione. Questo per visualizzare un quadro meccanico della questione.

Poi, c'è il sistema endocrino. Probabilmente chiunque abbia più di 40 anni vi dirà, "Il mio metabolismo è a terra!" o farà altri riferimenti a come era migliore la sua vita quando aveva 16 anni. Voi assentite e lasciate perdere; non mettetevi a discutere con chi è più grande di voi. Io vi spiegherò perché non hanno sempre ragione,

intanto voi riflettete sui loro consigli che possono esservi utili: non assumete droghe, non dimenticatevi di presentarvi per il servizio militare, non ammalatevi e, beh, nient'altro.

Per finire, voglio aiutarvi a imparare come ottenere il massimo dai vostri sforzi. Esistono metodi di allenamento e di dieta che massimizzano la perdita di grasso corporeo, anche se siete parenti stretti della famiglia dei pachidermi.

Forse vi hanno detto che non è possibile guadagnare, né perdere cellule adipose: avete quelle che avete e l'obiettivo della perdita di grasso è semplicemente quello di svuotarle il più possibile dai grassi. Quasi tutto vero. Il nostro corpo crea cellule adipose in due momenti specifici. Il primo è durante l'infanzia, soprattutto nel primo anno di vita. Nove mesi non sono sufficienti a creare il capolavoro che voi siete e lo sviluppo continua a lungo dopo il primo viaggio con cui arrivate nel mondo. Dopo il taglio del cordone ombelicale la prima assunzione orale di cibo stimola moltissimo il sistema gastrointestinale. Improvvisamente fegato, pancreas, intestino tenue, duodeno (mi piace pronunciare questa parola), vescica biliare, intestino crasso e innumerevoli altri sistemi del vostro corpo devono gestire il cibo in arrivo. Come tutte le altre cose, il DNA è programmato a gestire queste situazioni.

Avete mai sentito il termine "espressione genica"? Le cellule sono programmate a fare determinate cose, ma finché non sono attivate (grazie a uno stimolo specifico) stanno lì tranquille, un po' come il vostro compagno di stanza all'università. Diciamo che secondo la vostra genetica siete portati a diventare grossi: ossa grandi, struttura fisica robusta e forte, conoscete già tutti i termini gentili. Insomma potete diventare un giocatore di prima linea, non un free safety o un ricevitore. Nel primo anno di vita, se i vostri genitori non sanno alimentarvi nel modo giusto o vi danno tonnellate di cibi spazzatura pieni di zuccheri che il vostro corpo non è in grado di usare efficientemente, voi accumulerete grasso corpo-



Scoprirete che alcune persone dimagriscono più rapidamente di voi. Questo non vuol dire che non potete essere magri come desiderate, solo che dovete avere pazienza.

Modello: Frank Casillo

tamente e sembra combattere sempre per riuscirci ha una storia comune: da bambino o adolescente era grasso. Tenendo conto di tutto, la complessa rete fisiologica che detta il nostro metabolismo genetico acquista un senso. Probabilmente queste persone hanno anche livelli più bassi di ormoni tiroidei e testosterone (non per forza livelli patologicamente bassi, ma nel limite basso della norma). Per questo forse perderanno grasso corporeo più lentamente di altri, ma quando andavo all'asilo ho imparato che la tartaruga ha sconfitto la lepre. Nella seconda parte di questa discussione vi mostrerò come ottenere il massimo dalla vostra genetica per diventare magri quanto volete. **IM**

Nota dell'editore: il dott. Joe Klemczewski è un professionista WNBF che aiuta i bodybuilder e le atlete di figure a raggiungere la condizione ottimale grazie al suo innovativo programma online "Perfect Peaking". Potete contattarlo visitate i suoi siti web, TheDietDoc.com e PerfectPeaking.com, oppure scrivete a dr.joethedietdoc.com

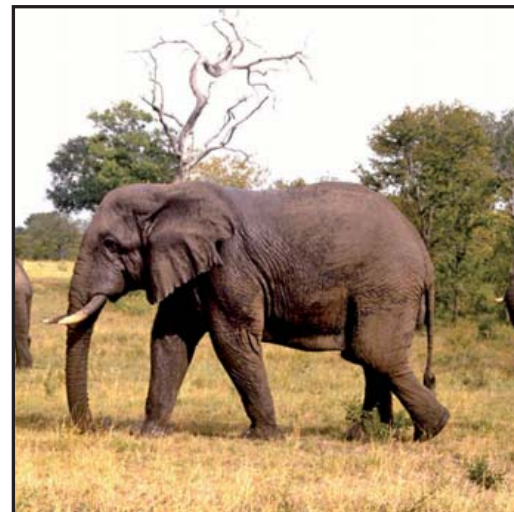
reo, proprio come accadrebbe in qualsiasi altro momento della vostra vita; tuttavia, in quei primi 12 mesi il vostro corpo può creare molte cellule adipose. Il vostro piccolo corpo ha bisogno di più contenitori per raccogliere tutta quella energia.

Durante l'adolescenza, quando nel cervello il quadro di comando degli ormoni trasforma la vostra ghiandola pituitaria in una specie di concerto hard rock, avete un'altra possibilità di aumentare sensibilmente il numero di cellule adipose. Questi due momenti in cui il corpo crea facilmente cellule adipose sono unici. L'unico altro modo per replicare il processo in altri periodi della vita è mangiare così tanto e per così tanto tempo da aumentare notevolmente di peso.

Probabilmente avete già festeggiato il vostro primo compleanno e, se siete sopravvissuti alla puber-

tà, il numero di cellule adipose che avete rimarrà quello. Dovete solo capire che riuscirete a perdere peso un po' meno velocemente. Immaginate 10 brocche d'acqua su un tavolo di cucina e 100 bicchieri da liquore pieni d'acqua su un altro tavolo. Sui due tavoli c'è la stessa quantità di acqua, solo che da una parte è divisa in 10 brocche e dall'altra in 100 bicchierini. Ora vuotate l'acqua sia dalle brocche, sia dai bicchieri. In quale dei due casi l'operazione richiede meno fatica, tempo ed energia? A parità di ormoni brucia grassi nel corpo, se avete più cellule adipose piene di grassi il processo sarà leggermente più lento. Non molto, ma scoprirete che ci sono persone che dimagriscono più rapidamente di voi. Questo non vuol dire che non potete diventare magri come desiderate, solo che dovete avere pazienza.

Spesso chi perde peso len-



Ci sono metodi di allenamento e dieta che massimizzano la perdita di grasso, anche se siete parenti stretti della famiglia dei pachidermi.