

Naturalmente Enorme

del Mr. Olympia Natural John Hansen

Alimentazione con una missione

Il programma di alimentazione è assolutamente indispensabile per raggiungere il massimo della forma e un fisico definito. Purtroppo la dieta che funzionava per voi un tempo, può non essere più applicabile andando avanti con l'età. Che vi piaccia o no, quando raggiungete la mezza età, il metabolismo rallenta. Il grasso si accumula molto più facilmente, e la massa muscolare guadagnata duramente con un allenamento diligente ha poche ragioni di restare. Più grasso e meno massa non equivalgono al fisico tipo bodybuilder ideale.

Ho sperimentato questo cambiamento del fisico nel corso degli ultimi anni, quando ho cercato di raggiungere il massimo della forma per partecipare alle gare di bodybuilding naturale dal 2001 al 2004, di cui ho parlato nell'articolo dello scorso mese. Dopo prove e fallimenti per due anni di seguito - '01 e '02 - mi sono reso conto che, per raggiungere il mio obiettivo, dovevo fare degli aggiustamenti alla mia dieta pre-gara.

Avendo vinto il Mr. Universo Naturale due volte ('92 e '96), l'Olympia Naturale ('98) e molte gare locali e regionali, pensavo che fosse la dieta a non funzionare. Poi, dopo essermi strappato il bicipite nel 2000, ho incontrato molte difficoltà a recuperare il tipo di forma che avevo esibito in passato. Il fatto è che il mio corpo era cominciato a cam-

biare attorno ai 35 anni, cioè nel 1998.

La dieta pre-gara per il Mr. Universo Naturale conteneva una percentuale alta di carboidrati complessi, una quantità moderata di proteine e pochissimi grassi, cioè all'incirca: carboidrati, 60%, proteine, 30%, e grassi, 10%. Per prepararmi all'Olympia Naturale, avevo deciso di fare dei lievi cambiamenti. Avevo mantenuto le stesse calorie pre-gara - 2.800-3.000 circa - ma avevo aumentato i grassi e diminuito leggermente i carboidrati. La dieta era composta per il 38% di proteine, per il 47% di carboidrati e per il 16% di grassi.

Entrambe queste diete avevano funzionato a meraviglia. Le avevo seguite per 12-16 settimane ed ero riuscito a gareggiare con una forma definita, conquistando il primo posto in entrambe le gare.

Quando nel 2001 sono tornato a gareggiare dopo tre anni d'interruzione, ho deciso di seguire la stessa dieta che aveva prodotto quei risultati eccezionali nel '98. Non mi stavo adeguando alla moda della dieta povera di carboidrati che tutti sembravano seguire, poiché sapevo cosa aveva funzionato per me in passato.

Credevo che, per conservare il tessuto muscolare, un bodybuilder dovesse mangiare una certa quantità di carboidrati. Pare che i carboidrati salvaguardino le proteine, cioè il corpo li usa per produrre energia, lasciando più proteine per la ricostruzione muscolare. Durante una dieta povera di carboidrati, una volta esauriti i carboidrati, il corpo può essere costretto a disgregare le proteine per usarle come fonte energetica.

Conoscevo dei bodybuilder che avevano seguito con successo diete povere di carboidrati per prepararsi alle gare; avevano un aspetto fantastico, ma tutti usavano gli steroidi. I farmaci permettevano loro di mantenere il

tessuto muscolare indipendentemente dal consumo scarso di carboidrati. Essendo un bodybuilder naturale, credevo che seguendo una dieta del genere avrei sacrificato sicuramente il tessuto muscolare.

Dunque, che cosa è successo? Quando ho gareggiato nel 2001 e nel 2002, i risultati sono stati a dir poco deludenti. Il grasso è andato via molto più lentamente e, pur essendomi concesso 20 settimane, non sono riuscito a raggiungere il massimo della forma in tempo per le gare.

Nel 2003 ho dovuto rinunciare a gareggiare a causa di alcuni infortuni. Tuttavia, nel 2004 ho deciso di tentare nuovamente di raggiungere la forma massima. Questa volta ho evitato deliberatamente di ingrassare durante la off-season così da non dover perdere successivamente tanto grasso.

Ho cominciato la dieta pre-gara il primo maggio, 24 settimane prima della mia prima gara, fissata per il 23 ottobre. Pesavo 104 kg e ho progettato di gareggiare con 92 kg circa. Se avessi perso solo 0,5 kg la settimana, per la gara sarei pesato 92 kg.

Ecco cosa prevedeva il mio menù quando ho cominciato la dieta pre-gara:



Newtux / Modeller: John Hansen

Mantenere la mente aperta durante la sperimentazione con la dieta ha aiutato John Hansen a raggiungere ancora una volta il massimo della forma.



Pasto 1: 1 uovo, 9 albumi, 1 tazza di fiocchi d'avena, mezza tazza di mirtilli.

Pasto 2 (bevanda proteica): 2 dosi di polvere proteica Pro-Fusion disciolta in acqua, 70 g di banana, 1 cucchiaino di olio di semi di lino.

Pasto 3: 150 g di tacchino extramagro, mezza tazza di riso integrale, 2 cucchiaini di salsa piccante, 1 tazza di chili con tacchino.

Pasto 4 (bevanda preallenamento): 1 dose di proteine del siero del latte, 1 dose di creatina.

Pasto 5 (bevanda postallenamento): 3 cucchiaini di RecoverX disciolti in acqua.

Pasto 6 (bevanda proteica): sostitutivo dei pasti Muscle Meals, 90 g di banana, mezza tazza di crusca d'avena, mezza tazza di mirtilli.

Pasto 7: bistecca di 200 g, 1 tazza di fagiolini.

Totale: 3.133 calorie, 323 g di proteine, 313 g di carboidrati e 63 g di grassi.

Composizione: proteine, 41%, carboidrati, 40%, e grassi, 19%.

Adesso stavo seguendo una dieta composta di più proteine e grassi, ma di un po' meno carboidrati. Ho mantenuto tra 2.800 e 3.100 le calorie giornaliere – aumentandole nei giorni di allenamento – raggiungendo una media settimanale di 2.950 calorie. Il mio consumo di carboidrati era in media di 300 g circa il giorno. Ne ho mangiati un po' più di 300 g nei giorni di allenamento con i pesi e 250 g nei giorni di riposo.

Nonostante la mia assoluta fedeltà alla dieta, il mio dimagrimento è stato molto lento e frustrante. Ho misurato i miei progressi in base sia alla circonferenza del punto vita sia al peso corporeo, ed entrambi erano le prime cose che annotavo ogni mattina. Sapevo che il mio peso non era importante quanto il mio aspetto, perciò mi interessava di

Andando avanti con l'età, il corpo cambia. Per ridurre il grasso corporeo, potreste dover cambiare le percentuali dei macronutrienti, per esempio ridurre i carboidrati e aumentare le proteine.

più misurare il punto vita che il peso corporeo.

Inoltre, dalle mie vittorie precedenti all'Universo Naturale e all'Olympia Naturale avevo appreso che il punto vita ideale per il mio fisico era di 81-84 cm. A 104 kg, avevo un punto vita massiccio di 94 cm, e ciò significava che, prima di essere pronto a salire sulla pedana, avrei dovuto perdere almeno 10 cm. Ho deciso di concedermi un po' più tempo del minimo di 16 settimane, solo in caso di necessità.

Il 14 agosto 2004, dopo 15 settimane di dieta, il mio peso corporeo era calato a 97 kg e il mio punto vita misurava 89 cm. Avevo perso 7 kg e 5 cm dal punto vita. Mi restavano solo nove settimane, e dovevo ancora perdere almeno 5 cm dal punto vita. Adesso la mia media settimanale di calorie per giorno era 2.800, e la mia media di carboidrati era calata a 270 g per giorno.

Quando mancavano solo sei settimane alla prima gara, ho deciso di apportare alcuni cambiamenti alla dieta. Sono andato dal mio amico e concorrente Joe Silzer. Joe partecipa alle gare nazionali ed è ovviamente consapevole di quello che valutano i giudici.

A quel punto, il mio peso corporeo era calato a 96 kg e il mio punto vita misurava 86 cm. Avevo fatto progressi molto lentamente ed era da tre settimane che non dimagrivo al punto vita. Quel giorno mi sono fatto fare alcune foto da Joe, ed entrambi abbiamo pensato la stessa cosa: dovevo diventare molto più tonico – e alla svelta! – altrimenti non sarei stato pronto in tempo.

La mia prima soluzione è stata aumentare l'attività aerobica. Stavo facendo attività aerobica 3-4 giorni la settimana, perciò ho deciso di aumentarla ad almeno sei giorni la settimana per accelerare il dimagrimento. Dopo quattro giorni di attività aerobica non stop, il punto vita è rimasto ostinatamente a 86 cm, e anche il peso corporeo si è rifiutato di calare.

Ho chiamato Joe e abbiamo esaminato la mia dieta, pasto per pasto. Joe mi ha consigliato di ridurre ancora l'assunzione di carboidrati per diventare più tonico. Ecco i cambiamenti che abbiamo deciso di fare:

Pasto 1: idem.

Pasto 2: eliminare la banana.

Pasto 3: passare a 170 g di petto di pollo, 120 g di patate dolci, 85 g di broccoli o asparagi.

Invece del tacchino extramagro, ho cominciato a mangiare il petto di pollo che è un po' più ricco di grassi e di calorie. Ho eliminato la mezza tazza di riso integrale e l'ho sostituita con una

Due cucchiaini di Pro-Fusion contengono metà carboidrati rispetto a un pacchetto di Muscle Meals (solo 6 g di carboidrati rispetto ai 12 presenti in Muscle Meals).



Naturalmente Enorme

del Mr. Olympia Natural John Hansen

patata dolce piccola che ha un indice glicemico più basso del riso integrale. Ho eliminato anche il chili con tacchino che, benché sia ricco di fibre e non contenga zuccheri, è troppo ricco di carboidrati. L'ho sostituito con i broccoli o gli asparagi che hanno pochissime calorie: anch'essi sono ricchi di fibre, ma contengono molti meno carboidrati.

Pasto 4: idem.

Pasto 5: idem.

Pasto 6 (bevanda proteica): 2 dosi di Pro-Fusion, 1 cucchiaino di burro d'arachidi naturale.

Ho cambiato drasticamente anche questo pasto che consumavo 30 minuti circa dopo aver assunto la bevanda RecoverX. Invece del frullato Muscle Meals con una banana, ho usato due cucchiaini di Pro-Fusion senza la banana. Due cucchiaini di Pro-Fusion contengono metà carboidrati rispetto a un pacchetto di Muscle Meals (solo 6 g di carboidrati rispetto ai 12 presenti in Muscle Meals). Eliminare la banana ha ridotto ulteriormente la mia assunzione totale di carboidrati. Ho eliminato anche la crusca d'avena e i mirtilli, usando invece un cucchiaino di burro d'arachidi naturale.

Pasto 7: idem.

Pasto 8 (bevanda proteica): 2 cucchiaini di Pro-Fusion con 1 cucchiaino di olio di semi di lino.

L'olio di semi di lino fornisce più acidi grassi essenziali e aiuta a rallentare l'assorbimento della bevanda proteica. Siccome non mangiavo niente fino alla mattina successiva, era importante mantenere le cellule muscolari saturate degli aminoacidi di produzione della crescita, presenti nella bevanda proteica. Assumere una forma di proteina ad azione rapida, come il siero del latte, prima di andare a letto sarebbe stato un errore.

La dieta apportava all'incirca 2.800 calorie, 340-350 g di proteine, 200 g di carboidrati e 65-70 g di grassi. Sebbene le calorie fossero le stesse di quelle della dieta che stavo seguendo da 18 settimane, le percentuali dei macronutrienti erano diverse. La mia assunzione di carboidrati si è ridotta di 100 g il giorno. Invece di assumerne 250-300 g, ho ridotti i carboidrati a 150-200 g. Per mantenere uguali le calorie, ho aumentato lievemente le proteine da 320 a 350 g il giorno, e ho aumentato anche i grassi da circa 55 a 70 g il giorno.

A causa della riduzione dei carboidrati, era necessario assumere più grassi. Sapevo che riducendo i carboidrati ma mantenendo uguali i grassi, avrei rischiato di ridurre la



Neveux | Modello: John Hansen

Non potete diminuire troppo le calorie, altrimenti, anziché farvela guadagnare o mantenere, gli allenamenti con i pesi vi faranno perdere massa.

massa e la rotondità muscolari. L'aggiunta dell'olio di semi di lino e di 1-2 cucchiaini di burro d'arachidi naturale il giorno mi hanno aiutato a mantenere la massa muscolare mentre eliminavo al contempo grasso corporeo.

Dunque, come ha funzionato il mio esperimento? A meraviglia! Ho cominciato a ridurre il grasso corporeo quasi subito. Ho cambiato la dieta un mercoledì; il sabato, il punto vita era già diminuito di oltre 1 cm e il peso corporeo era calato di 1 kg. Cosa ancor migliore, da quel momento i miei progressi sono stati costanti. Ho perso 0,5-1 kg ogni settimana e il punto vita si è ridotto.

Quando è arrivato il momento della gara, ero nella forma migliore da quando avevo vinto l'Olympia Naturale nel '98. Sei anni intercorsi tra le vittorie sono un periodo lungo, ma è quanto ho dovuto aspettare. Il 23 ottobre 2004, la mia astinenza si è finalmente conclusa con la conquista del Natural America's Cup. Con un peso corporeo di 92 kg e un punto vita di 84 cm, ero vicinissimo alla forma massima.

Quattro settimane più tardi, il 21 novembre 2004, avevo ridotto ancora il grasso corporeo. Ho partecipato al Mr. Universo Naturale con un peso di 90 kg. In oltre cinque anni non avevo mai avuto un aspetto così straordinario. Il mio fisico era tutt'altra cosa rispetto a quello debole che avevo esibito negli anni precedenti.

La cosa sorprendente di questa nuova versione perfezionata della mia dieta è che sono riuscito a mantenere tutta la massa muscolare riducendo al contempo il grasso corporeo. Le mie opinioni sull'importanza dei carboidrati in una dieta pre-gara sono cambiate drasticamente. Adesso credo che anche per un bodybuilder naturale sia possibile mangiare meno carboidrati e mantenere comunque la massa e la forza muscolari.

La chiave della mia dieta era trovare il numero esatto di calorie che necessitavo per dimagrire, e mantenere uguale quell'assunzione calorica pur cambiando le percentuali dei macronutrienti. Quando ho deciso di ridurre di 100 g il giorno i carboidrati, contemporaneamente ho dovuto aumentare le proteine e i grassi per

Invece di assumerne 250-300 g, ho ridotto i carboidrati a 150-200 g il giorno.

Le mie opinioni sull'importanza dei carboidrati in una dieta pre-gara sono cambiate drasticamente. Adesso credo che anche per un bodybuilder naturale sia possibile mangiare meno carboidrati e mantenere comunque la massa e la forza muscolari.

non ridurre le calorie. Se le avessi ridotte in misura significativa, senza dubbio avrei sacrificato del tessuto muscolare a causa delle sessioni pesanti di allenamento con i pesi e delle 4-5 sessioni di attività aerobica la settimana. Un bodybuilder naturale deve ricavare da qualche parte l'energia. Mangiare meno carboidrati rende necessario assumere più grassi e proteine esattamente come un'assunzione di carboidrati più alta im-

pone un'assunzione di grassi molto più bassa.

Se state tentando di dimagrire e vi accorgete che non è più possibile perché non siete più giovani, non arrendetevi sedendovi sul divano. Per ottenere dei risultati, potreste semplicemente dover cambiare le percentuali di proteine, carboidrati e grassi che state assumendo. Ogni giorno annotate la dieta in un diario e continuate a sperimentare fino a che il

corpo risponde. Una volta trovata la dieta giusta, il fisico definito può essere proprio dietro l'angolo. **IM**

Nota dell'Editore: John Hansen ha vinto il Natural Mr. Olympia nel '98 e due volte il Mr. Universe Natural. Visitate il suo sito: www.naturalolympia.com. Potete scrivergli al seguente indirizzo: P. O. Box 3003, Darien, IL 60561.



Neveux

John Hansen
John@NaturalOlympia.com