

# Prefazione

Contrariamente a quanto potreste pensare questo non è un libro sull'alimentazione. È un giallo, un poliziesco. Abbiamo un colpevole, degli indizi, quelle che potrebbero essere delle prove, dei testimoni e c'è un investigatore. Quell'investigatore siete voi, questo è un testo di logica applicata all'alimentazione.

In questo campo si sente tutto ed il contrario di tutto, c'è chi accusa i carboidrati di far ingrassare, chi i grassi, chi è sicuro che servano tanti piccoli pasti per aumentare il metabolismo, chi invece pochi ed abbondanti. Dove sta la verità? Di chi ci possiamo fidare?

La realtà è che in biochimica la stessa sostanza in funzione delle circostanze può produrre diversi effetti, talvolta opposti fra loro. Nello stesso modo due elementi antagonisti si possono coadiuvare e funzionare sinergicamente per raggiungere lo stesso obiettivo. Andate in un campo a zappare 16 ore, la sera non muoverete più il braccio. Oppure mettetevi il gesso: quando lo toglierete, dopo un mese, sarà ugualmente debole e dolorante.

La composizione corporea è influenzata da oltre 200 fattori noti ed importanti. Se vogliamo migliorarla dobbiamo conoscerli tutti e sapere come interagiscono e si relazionano. Ogni strategia alimentare attiva alcuni fattori dimagranti ma contemporaneamente altri ingrassanti si innescano per mediarne gli effetti. Questo avviene per preservare l'omeostasi (lo stato interno). Tutti sappiamo quanto è facile dimagrire all'inizio, quanto una dieta sembri miracolosa, per poi naufragare nel medio-lungo termine.

Nel tuo corpo anche piccole variazioni possono mutare le reazioni biochimiche, portandoti di colpo dal perdere peso al mantenerlo. Questa è una delle ragioni per cui l'ambito dell'alimentazione è così controverso e difficile. Infatti troviamo tante scuole di pensiero, molte diete anche opposte tra loro. Ciascuno dà allo stesso problema una personale soluzione; ma concentrarsi solo su pochi fattori: indice glicemico, leptina/insulina, proteine animali, carboidrati a pranzo o di sera, è voler dare risposte semplici ad un caso complesso.

La realtà, tuttavia, è che non esiste un unico colpevole. Almeno 200 sono i fattori che, interagendo tra loro, influenzano la composizione corporea. Scegliere di non conoscerli tutti a fondo e di non comprenderne le interconnessioni, significa lasciar spazio ad una visione miope e superficiale di una materia tanto affascinante quanto complessa. La vera conoscenza è saper collegare le nozioni, creare dei ponti tra diversi fattori. Unire la teoria alla pratica e viceversa. Solo in questo modo siamo padroni dei concetti e non schiavi del puro nozionismo.

Con questo testo proveremo a disporvi sul tavolo tutti gli indizi che abbiamo trovato. Li metteremo in ordine e cercheremo di capire quali sono le cause che non vi permettono di progredire come vorreste, sia che vogliate migliorare la salute, sia che vogliate dimagrire, aumentare la massa magra e la performance.

Cercheremo di farvi capire i perché. Non ci limiteremo a dirvi che non solo i carboidrati aumentano l'insulina (come erroneamente si crede) ma vi spiegheremo soprattutto come mai

e come funziona la stimolazione di questo ormone; non vi diremo perché i trigliceridi intramuscolari diminuiscono (nel sedentario) la sensibilità insulinica ma vi spiegheremo come interagiscono con la membrana ed il nucleo cellulare. Questo vi permetterà d'essere padroni dei concetti e di ragionare autonomamente per arrivare alle conclusioni.

Frequentemente si leggono studi dai risultati e dalle conclusioni totalmente discordanti. Comprendendo i motivi, vi sarà chiaro perché a seconda della situazione lo stesso evento evolve in direzioni completamente opposte.

Per questo partiremo dai principi universali, scritti in tutti i libri di biochimica e fisiologia. Semplificheremo questi tomi, li renderemo digeribili anche per chi non ha un bagaglio universitario. Cosa dicono la biochimica, l'endocrinologia e la fisiologia? Sono i grassi saturi a portare all'insulino-resistenza o i carboidrati raffinati in eccesso? La scienza ha già risposto da anni a queste ed altre domande. Le diete e la moda non ve le spiegano, perché vi vogliono vendere la loro soluzione. In queste pagine non esistono fazioni, non abbiamo inventato nessuna nuova corrente, non troverete nessuna nuova dieta.

Questo è un libro solo per chi vuol capire.

Per concludere, specifichiamo che in questo “aulico” testo utilizzeremo anche parole volgari. Perché?

Perché fondamentalmente ci diverte (siamo immaturi) e perché questo libro lo scriviamo per piacere; pensiamo che di tanto in tanto qualche battuta, anche se un po' scurrile, possa rendere la lettura più piacevole, scorrevole e dare un'idea più chiara. Infine questo non è un testo universitario e non ha la pretesa di rivoluzionare il mondo dell'alimentazione. Non dobbiamo dimostrare nessuna nuova tesi, anzi alla fine del libro vi inviteremo ad approfondire gli argomenti su pubblicazioni più autorevoli.

Questo in fondo è un “giallo” in cui sta a voi trovare il colpevole.

L'idea del libro è nata dopo il successo del sito project inVictus. Alcuni paragrafi sono estrapolati dagli articoli pubblicati, messi in ordine logico, rivisitati ed approfonditi, mentre altri rimarranno inediti. Prima dell'acquisto vi abbiamo chiesto di leggere questa introduzione per avvisarvi che ritroverete, in forma grezza, il 50% del materiale gratuitamente sul sito. Se l'avete comprato è perché ci credete, perché siete curiosi e volete sapere, perché voi gli avete dato valore. Quindi grazie, grazie di cuore.

Nella vita accade sovente che ci si limiti a seguire la corrente, il nostro scopo è darvi i mezzi per comprendere, affinché siate persone che apprendono, analizzano e traggono proprie conclusioni! Troppo spesso questo non accade, sta a voi fare la differenza.

### **Esiste un'alimentazione vincente?**

Esiste una dieta universale che permetta, nel pieno delle energie e della salute, di dimagrire e mettere su muscolo?

NO, purtroppo non esiste. Basta comparare gli stili alimentari dei vincitori dell'ultima olimpiade per osservare una varietà di approcci differenti e spesso contrastanti tra loro. Possiamo affermare in tutta evidenza che i campioni sono campioni non grazie a quello che mangiano, anche se spesso la pubblicità ed il marketing vogliono farci credere (o sperare) il contrario.

Nel corso della storia diversi autori, svariate diete (Mediterranea, Zona, Vegan, Gruppo sanguigno, pH, Paleo, ecc.) hanno provato a dare delle indicazioni generali, promettendo miracolosi risultati. C'è chi li ha ottenuti, chi ne ha avuti di modesti e chi addirittura è peggiorato.

L'individualità biochimica regna sovrana, quello che funziona per uno non funziona per l'altro. Mettetevi il cuore in pace, troverete la vostra strada soltanto provando, misurando ed aggiustando il tiro. Ogni anno dopo ogni fase di reset metabolico (ricostruzione del metabolismo e della massa magra) e di cut (definizione), l'esperienza vi guiderà nella direzione più adatta a voi. Ricordatevi sempre che l'unica alimentazione vincente è quella personale e consapevole.

Detto ciò il seguente libro ha lo scopo di migliorare il benessere della persona, la sua composizione corporea e la sua performance. È pensato per persone attive e che si allenano (anche per gli agonisti). Alimentazione e sport sono indissolubilmente connessi e non si può raggiungere il massimo senza abbinarli.

Divertitevi, adottate uno stile di vita sano, allenatevi, mangiate correttamente e fate tutte queste cose con logica. Questo libro seguirà sempre questa filosofia.