



PILLOLE DI FITNESS

CAPIRE IL CORPO
PRIMA DI ALLENARLO



Francesco Siviero

Personal trainer — napolipersonaltrainer.it

PILLOLE DI FITNESS

Capire il corpo prima di allenarlo

INTRODUZIONE

Se stai leggendo questa guida, probabilmente hai già provato più di una volta a rimetterti in forma. Forse ci sei riuscito, ma non del tutto. Forse hai mollato a metà. Forse speri che tra queste pagine si nasconda quel “segreto” che finora ti è sfuggito.

Te lo dico subito: non lo troverai. Non perché non esista un modo per stare meglio — esiste, eccome — ma perché non è un segreto. È qualcosa che in gran parte già sai, per sentito dire, per esperienza, per pezzi di verità raccolti qua e là. Il problema non è che ti manchino le informazioni. È che nessuno te le ha mai messe in fila nell’ordine giusto.

In vent’anni di lavoro come personal trainer, il primo errore che vedo ripetersi è sempre lo stesso: le persone vogliono sapere subito **cosa fare**, saltando a piè pari il **perché**. Chi vuole dimagrire, mettere massa, liberarsi del mal di schiena o della cellulite comincia dalla dieta o dalla scheda — e non è sbagliato, sono strumenti importanti — ma se non sai perché quella dieta prevede quell’alimento e non un altro, se nessuno ti ha spiegato perché per la tua schiena serve muoversi in un certo modo e non in un altro, quel foglio scritto resterà solo un foglio. Non un percorso.

Questa guida nasce per darti il “perché” prima del “cosa fare”. Non troverai protocolli pronti all’uso — non esistono, perché non esistono due corpi uguali — ma troverai gli strumenti per capire il tuo, riconoscere le “bufale da spogliatoio” che circolano tra palestre, uffici e ombrelloni, e arrivare a settembre sapendo esattamente da dove vuoi partire.

Buona lettura.

CAPITOLO 1 — Salute e benessere: le basi che nessuno ti spiega mai

“Sto bene, non ho niente”

Se chiedi a qualcuno come sta, e quella persona non ha dolori, non ha la febbre, non ha appuntamenti dal medico in agenda, la risposta sarà quasi sempre la stessa: “Bene, non ho niente.”

È un’idea di salute molto diffusa e molto limitata: salute come *assenza* di qualcosa che non va. Ma l’assenza di malattia non è la stessa cosa della presenza di benessere — sono due rette che si incrociano, non si sovrappongono. Conosco persone che, sulla carta, “non hanno niente” e che però dormono male, vivono sotto stress cronico, si muovono a malapena e mangiano in modo disordinato. Dal punto di vista clinico sono “sane”. Dal punto di vista del benessere reale, molto meno.

L’Organizzazione Mondiale della Sanità lo dice in modo diverso: la salute è uno stato di completo benessere fisico, psichico e sociale, non semplice assenza di malattia. È considerata un diritto, e come tale va tutelata — ma tutelare un diritto richiede di esercitarlo attivamente, non di limitarsi a non perderlo.

Da dove viene la salute, davvero

Se la salute non è “non avere niente”, allora da cosa dipende? Dallo **stile di vita**: l’insieme di tutte le scelte volontarie che facciamo ogni giorno. Dove viviamo, cosa mangiamo, quanto ci muoviamo, come dormiamo, quanto e come lavoriamo, che relazioni coltiviamo. Non è un elenco astratto da manuale — è la somma di decisioni che prendiamo, spesso senza accorgercene, ogni singolo giorno.

E qui arriva il punto scomodo: quasi tutte queste scelte sono, appunto, scelte. Chiunque può decidere a che ora andare a dormire, cosa mettere nel piatto, se muoversi o restare fermo. Non sto dicendo che sia facile — sto dicendo che è nelle tue mani, il che è una notizia migliore di quanto sembri, perché vuol dire che puoi cambiarla.

Il fattore che quasi tutti dimenticano: lo stress

C'è un elemento che attraversa tutti gli aspetti dello stile di vita e che raramente viene considerato quando si parla di “mettersi in forma”: lo stress.

Lo stress non è, di per sé, un nemico. È la risposta che il corpo mette in atto per ritrovare un equilibrio perso a causa di una sollecitazione — un lutto, un trasloco, un esame, ma anche solo la routine quotidiana ripetuta senza mai una pausa. La cosa interessante è che lo stress non nasce tanto da *cosa* facciamo, ma da *cosa pensiamo* di ciò che facciamo. Lo stesso evento può essere neutro per una persona e devastante per un'altra.

Perché questo ti riguarda, se il tuo obiettivo è perdere qualche chilo o costruire muscolo? Perché un corpo che vive costantemente in modalità “allarme” non ha risorse da investire su cellulite, composizione corporea o recupero muscolare. Prima di tutto deve sopravvivere. Solo dopo, se gli avanzano energie, può occuparsi del resto.

Il punto di partenza

Salute ed estetica del corpo vanno di pari passo, ma la seconda dipende dalla prima, non il contrario. Difficilmente avrai una buona composizione corporea, una buona massa muscolare, una pelle e un tessuto in salute se il tuo organismo, alla base, non sta bene.

Ecco perché questa guida non comincia con una dieta o una scheda di allenamento. Comincia da qui: capire che stile di vita, sonno e livelli di stress sono le fondamenta su cui poggia tutto il resto. Costruire su fondamenta instabili, prima o poi, cede.

Di questo, e di molto altro sullo stile di vita e la gestione dello stress, parleremo più a fondo altrove. Qui ti serve avere chiaro il principio: prima la salute, poi tutto il resto.

CAPITOLO 2 — Cos'è il fitness, oltre lo stereotipo della palestra

“Vai in palestra, quindi sei fitness”

È l'equivoco più diffuso: si pensa che andare in palestra, avere un bell'aspetto o allenarsi con costanza equivalga automaticamente a “essere fitness”, e che questo garantisca a sua volta di essere sani. Nessuna delle due cose è vera, ed è ora di capire perché — partendo, per una volta, dalla parola stessa.

Cosa significa davvero “fitness”

In inglese, il verbo *to be fit* indica l'essere adatto, idoneo, l'andare bene per uno scopo o un individuo specifico. Non a caso, in ambito sportivo, si parla di “batteria di fitness test” per valutare la condizione fisica di *quella* persona, in *quel* momento.

Se prendiamo sul serio questa definizione, la conclusione è quasi scomoda: dovrebbero essere adattate le schede di allenamento, adattati gli esercizi proposti, adattati i piani alimentari, inclusa l'eventuale integrazione. Ogni persona è un individuo unico, con caratteristiche proprie — quello che funziona per uno non è detto che funzioni per un altro. Se non fosse così, del resto, esisterebbero le visite mediche collettive.

Personalizzare non basta

Attenzione però: nemmeno la personalizzazione, da sola, garantisce una vita sana e lunga. Costruire qualcosa che sia davvero “fitness” nel senso pieno del termine richiede di attingere e far dialogare tra loro diverse scienze — non come esercizio accademico, ma perché ognuna spiega un pezzo diverso dello stesso corpo:

- l'**anatomia**, per capire come siamo fatti;
- la **biochimica**, per studiare le trasformazioni continue della materia vivente — il metabolismo;
- la **biologia**, per comprendere i processi che caratterizzano la vita stessa;

- la **biomeccanica**, per capire come le forze, interne ed esterne, agiscono sul corpo in movimento;
- la **fisiologia**, per studiare come funzionano gli organismi viventi nel loro insieme.

Perché ti riguarda

Se qualcuno ti propone la stessa scheda che ha dato al tuo vicino di casa, o una dieta fotocopiata da un social, non importa quanto sembri efficace sulla carta: non è, per definizione, fitness. È genericità travestita da soluzione.

Su come si costruisce davvero un percorso cucito addosso a una persona — e non preso da uno stampo — torneremo con calma più avanti.

CAPITOLO 3 — Nutrienti: perché nessun cibo è tuo nemico

La leggenda delle proteine cattive

Quante volte hai sentito dire “occhio alle proteine, fanno male ai reni” o “niente più di due uova a settimana”? Sono affermazioni che circolano da decenni, ripetute con la stessa sicurezza con cui si dice che la Terra gira intorno al Sole. Peccato siano false, almeno per chi ha reni sani.

Come funziona davvero

Il corpo non accumula proteine da nessuna parte, a differenza di grassi e carboidrati. Ogni proteina che assumi resta in circolo per circa 16 ore: se il corpo la usa, bene, altrimenti viene smaltita ed eliminata con le urine, pronta a essere sostituita da quella del pasto successivo. È un ricambio continuo, chiamato turnover proteico. Dire che “le proteine si accumulano e intossicano” è come dire che l’acqua che bevi resta per sempre nel bicchiere.

Lo stesso vale per i carboidrati: non sono il nemico che ti hanno raccontato, sono la fonte di energia più immediata che il corpo ha a disposizione, e se li elimini del tutto il corpo se li produce comunque da solo, andando a “rubarli” ai tuoi muscoli.

La domanda giusta non è “quale nutriente evitare”

La verità scomoda è meno interessante di una bufala da spogliatoio: non esistono nutrienti buoni o cattivi in assoluto, esistono quantità sbagliate per te, in quel momento, rispetto ai tuoi obiettivi. Il problema non è mai la proteina, il carboidrato o il grasso in sé. È quanto, quando, e da quale fonte lo prendi.

Le proporzioni corrette tra i macronutrienti, e come cambiano in base al tuo obiettivo, sono un discorso che merita più spazio di quanto questa guida possa dargli.

CAPITOLO 4 — Diete, calorie e il motivo per cui le diete falliscono

Il conto che (quasi) nessuno fa

Immagina di voler perdere 5 kg in 3 mesi. Sembra un obiettivo ragionevole. Ma se fai il conto — 1 kg di grasso corrisponde a circa 7.200 kcal — scopri che devi creare un deficit di circa 430 kcal al giorno rispetto al tuo fabbisogno.

Ora immagina una persona che, prima ancora di iniziare, mangia già poco: circa 1.000 kcal al giorno, come capita spesso a chi ha già provato mille diete in passato. Toglierle altre 430 kcal significa chiederle di vivere con 570 kcal al giorno. Togli il caffè, uno spuntino, la cena, e le hai già superate.

Perché succede sempre la stessa cosa

Ecco perché le diete falliscono: non per mancanza di forza di volontà, ma per un problema di sostenibilità matematica. Si parte a razzo, pieni di motivazione, tagliando drasticamente le calorie per vedere risultati subito. Il corpo regge per qualche settimana, poi si ribella: stanchezza, nervosismo, fame incontrollabile. Si molla. Si torna a mangiare come prima, spesso di più, e nel giro di un mese il peso perso torna, con gli interessi.

È il cosiddetto **effetto yo-yo**: ogni tentativo fallito rende il prossimo tentativo più estremo, e quindi più destinato a fallire.

La cosa che cambia tutto

Perdere peso e dimagrire non sono la stessa cosa. Un chilo in meno sulla bilancia può essere acqua, grasso o muscolo — e se è soprattutto muscolo, hai peggiorato la tua composizione corporea anche se il numero è sceso. Il dimagrimento vero è lento, quasi noioso, fatto di piccoli deficit sostenibili nel tempo — non di sacrifici eroici destinati a durare quattro settimane.

Come si costruisce un deficit calorico che il corpo può davvero sostenere è uno degli argomenti su cui lavoro di più con chi segue personalmente.

CAPITOLO 5 — Acqua: perché bere tanto non basta

Il mito del “sono gonfia perché bevo troppo”

Una delle bufale più resistenti che sento ripetere, soprattutto dalle donne, è questa: “Se bevo troppa acqua mi gonfio.” È quasi sempre vero il contrario.

Il corpo che chiede aiuto

L'acqua rappresenta oltre il 60% del corpo di un adulto, e non è distribuita a caso: la parte più consistente sta dentro le cellule, in particolare quelle muscolari, che sono fatte di acqua per quasi tre quarti del loro peso. Quando il corpo percepisce che l'apporto di liquidi è scarso o irregolare, non “lascia perdere” — anzi, tende a trattenere ancora di più quella poca acqua che ha a disposizione, proprio come si fa scorta in un periodo di magra. Il risultato è la sensazione di gonfiore che si vuole evitare, ottenuta però facendo esattamente il contrario di quello che servirebbe.

Cosa conta davvero

Il punto non è “bere tanto” in un momento isolato della giornata, ma mantenere un apporto costante, distribuito nelle ore, proporzionato a quello che mangi e a quanto ti muovi — una buona base di riferimento è circa un litro d'acqua ogni 1.000 kcal assunte. L'idratazione è un fatto cellulare continuo, non un bicchiere bevuto di fretta quando ti ricordi di avere sete.

Sull'idratazione, e su come cambia in base al tipo di allenamento che fai, torneremo con più dettaglio in seguito.

CAPITOLO 6 — Metabolismo: perché non bruci come il tuo amico

Stesso peso, 300 calorie di differenza

Marco viene da me convinto di avere “un metabolismo lento”. È sicuro che sia colpa della genetica, di qualcosa che non funziona in lui. Eppure un suo collega, stessa età, stesso peso, stessa altezza, brucia a riposo fino a 300 kcal in più al giorno. Trecento calorie non sono briciole: sono più o meno una porzione abbondante di pasta. Com'è possibile una differenza simile tra due corpi apparentemente identici?

Il metabolismo non è un numero solo

Quando si parla di “metabolismo” si pensa quasi sempre a un unico valore fisso, come se ognuno avesse una specie di velocità di combustione stampata nel DNA e immutabile. La realtà è più articolata: il dispendio energetico totale della giornata (in gergo tecnico TDEE) nasce dalla somma di più componenti.

C'è l'energia che il corpo consuma anche da completamente fermo, solo per tenere in funzione cuore, cervello, organi — la parte più grande della torta, ma non l'unica. C'è l'energia spesa per digerire il cibo. C'è quella dell'allenamento vero e proprio. E poi c'è una componente che quasi nessuno considera e che spesso fa la differenza più grande tra Marco e il suo collega: tutto il movimento non programmato della giornata — alzarsi, camminare, gesticolare, salire le scale invece di prendere l'ascensore. Chi si muove di più in modo “invisibile”, spesso senza nemmeno accorgersene, può bruciare centinaia di calorie in più rispetto a chi conduce una vita quasi immobile fuori dagli orari di allenamento.

Perché ti riguarda

La buona notizia è che, a differenza di quanto si creda, buona parte del proprio dispendio energetico è influenzabile. Non stai “subendo” un metabolismo lento come fosse una condanna: stai, il più delle volte, semplicemente muovendoti meno di quanto pensi nelle ore fuori dalla palestra.

Come si stima concretamente il proprio fabbisogno energetico, e come lo si adatta nel tempo, è un lavoro che faccio insieme a ogni persona che seguo — perché ogni corpo, davvero, risponde in modo diverso.

CAPITOLO 7 — Peso vs composizione corporea

La bilancia che non scende (e i vestiti che stanno meglio)

Conosco una cliente che, ogni volta che sale sulla bilancia, si dispera: il numero non scende, nonostante settimane di allenamento e attenzione a tavola. Poi le chiedo come le stanno i vestiti. “Meglio, decisamente meglio” mi risponde, quasi sorpresa lei stessa. È la stessa persona di un mese fa, sulla carta, ma non lo è affatto.

Cosa significa davvero “pesare”

Il numero sulla bilancia non ti dice nulla su *cosa* compone quel peso. Il tuo corpo è fatto, a grandi linee, di tre parti: massa magra (muscoli, organi, ossa, tendini), massa grassa (il tessuto adiposo) e acqua. Ora immagina due persone che pesano entrambe 100 kg. La prima ha 70 kg di massa magra, 20 di acqua e 10 di massa grassa: la definiremmo magra, atletica. La seconda ha 35 kg di massa magra, 15 di acqua e 50 di massa grassa: la definiremmo, con ogni probabilità, in forte sovrappeso. Stesso peso identico sulla bilancia. Corpi completamente diversi, aspetto completamente diverso, salute completamente diversa.

Questo è il motivo per cui, durante un percorso serio, si può perdere grasso e guadagnare muscolo nello stesso momento — con il peso sulla bilancia che resta praticamente fermo, o addirittura sale, mentre il corpo cambia radicalmente forma. È il classico esempio della borsa: puoi riempirla di carta straccia o di lingotti, pesano uguale, ma non sono la stessa cosa.

Come si misura davvero

Esistono strumenti pensati apposta per andare oltre il numero sulla bilancia — dal plicometro alla bioimpedenziometria, fino a strumentazioni più sofisticate come la DEXA. Ognuno ha margini di errore diversi, ma tutti raccontano una storia che la bilancia da sola non può raccontare.

Perché ti riguarda

Se il tuo unico metro di giudizio è il numero sulla bilancia, rischi di scoraggiarti proprio nei momenti in cui il tuo corpo sta migliorando davvero, o di illuderti in quelli in cui sta solo perdendo acqua o muscolo. Pesarsi ogni giorno senza altri riferimenti è, nella maggior parte dei casi, inutile — e spesso francamente frustrante.

Sulla lettura della composizione corporea, e su come si usa nella pratica per costruire un percorso su misura, potrei scrivere pagine intere — è uno degli argomenti che ho studiato più a fondo.

CAPITOLO 8 — Ormoni e ritmi circadiani

“La sera non si mangiano i carboidrati”

Quante volte hai sentito questa regola, ripetuta come un dogma? È una delle bufale più radicate, e come molte bufale contiene un fondo di preoccupazione legittimo — il timore di ingrassare — applicato però al fattore sbagliato. Non è l'orologio a decidere se un alimento ti fa ingrassare o meno. È tutto il resto della tua giornata, delle tue settimane, delle tue abitudini.

Il vero orologio che conta

Il corpo, però, un orologio ce l'ha davvero — solo che non è quello sul comodino. È il ritmo circadiano: un ciclo di circa 24 ore che regola la produzione di ormoni fondamentali per fame, sonno e recupero. Il cortisolo, per esempio, dovrebbe essere alto al risveglio (è lui a darti la spinta per alzarti) e scendere gradualmente nel corso della giornata, fino a valori minimi la sera, per lasciare spazio al sonno e al recupero.

Il problema è quando questo ciclo si rompe. Ho un cliente che dorme, quando va bene, cinque ore a notte. Si allena con costanza, mangia con attenzione, eppure fatica a perdere peso e si sente sempre stanco. La ragione, con ogni probabilità, non è nel piatto: dormire poco appiattisce la naturale curva del cortisolo, che invece di scendere verso sera resta elevato tutto il giorno. Un cortisolo cronicamente alto disturba fame, sazietà e capacità di recupero — un corpo che non recupera bene di notte fatica a migliorare di giorno, qualunque cosa tu faccia in palestra.

Perché ti riguarda

Se ti alleni bene e mangi con criterio ma i risultati non arrivano, il sonno è spesso il primo posto in cui cercare la risposta — molto prima di rivoluzionare ancora una volta la dieta.

Il legame tra ormoni, sonno e composizione corporea è un capitolo che meriterebbe un libro a parte — qui ti basti sapere che il sonno non è tempo perso, è lavoro che il corpo fa per te.

CAPITOLO 9 — Come si muove il corpo umano

“Non sono portato per lo sport”

Quante volte hai sentito qualcuno dire, magari te compreso, “io non sono portato”, “non ho mai saputo muovermi bene”? È una delle convinzioni più radicate e più false che esistano. Il movimento non è un talento che si ha o non si ha. È un linguaggio, e come ogni linguaggio si impara — e, se non lo si pratica, si disimpara.

Il corpo che dimentica come muoversi

Pensa a uno squat: piegare le ginocchia e le anche per abbassare il bacino è un gesto che facevi con naturalezza da bambino, decine di volte al giorno, senza pensarci. Con gli anni, tra una sedia in ufficio e un divano la sera, quel gesto lo ripeti sempre meno. Non è che il tuo corpo abbia perso la capacità di farlo — ha semplicemente smesso di allenare quella competenza, esattamente come succederebbe a una lingua straniera parlata da bambino e mai più praticata.

Ho seguito adulti convinti di “non saper fare uno squat”, che dopo due sedute di lavoro mirato lo eseguivano correttamente. Non avevano imparato qualcosa di nuovo: avevano ritrovato qualcosa che sapevano già fare, semplicemente riattivandolo.

Pochi schemi, infinite variazioni

La buona notizia è che il corpo umano non ha bisogno di imparare migliaia di esercizi diversi. Gran parte di ciò che serve nella vita di tutti i giorni — alzarsi da una sedia, sollevare una borsa della spesa, chinarsi ad allacciare le scarpe, spingere un carrello — si può ricondurre a pochi schemi motori di base: piegarsi, spingere, tirare, ruotare. Allenare bene questi pochi schemi, con la giusta progressione, significa migliorare centinaia di gesti quotidiani insieme.

Perché ti riguarda

Se ti sei sempre sentito “negato” per l’attività fisica, il problema quasi certamente non è mai stato il tuo corpo. È che nessuno ti ha mai riproposto quei movimenti in modo progressivo, partendo da dove eri davvero, invece che da dove “avresti dovuto essere”.

Quali di questi schemi motori vale la pena allenare per primi, e come farlo in sicurezza, è quello che vediamo nel prossimo capitolo.

CAPITOLO 10 — Allenamento cardiorespiratorio: FC, VO2max, LISS, IT, HIIT

“Per dimagrire devo fare cardio”

È forse la bufala da spogliatoio più diffusa in assoluto, insieme alla sua gemella: “se sudo tanto vuol dire che sto bruciando grassi”. Nessuna delle due è vera, ma capisco perché sembrano logiche: ti stanchi, sudi, il fiatone è innegabile — deve funzionare per forza. Eppure conosco persone che passano un’ora al giorno sul tapis roulant, convinte di essere sulla strada giusta, e persone che dedicano lo stesso tempo alla sala pesi ottenendo cambiamenti nella composizione corporea molto più marcati.

Cosa sta succedendo davvero

Il sudore non è un indicatore di quanto grasso stai bruciando: è solo il modo in cui il corpo si raffredda. Puoi sudare tantissimo in una sauna senza consumare quasi nulla, e allenarti duramente senza sudare molto se l’ambiente è fresco.

Quanto al cardio: durante un lavoro aerobico prolungato, il corpo va a cercare energia dove la trova più in fretta, e questo include, in certe condizioni, anche il tessuto muscolare, non solo quello adiposo. L’allenamento con i pesi, al contrario, manda al corpo un segnale preciso: “questo muscolo serve, mantienilo, anzi fallo crescere”. È uno degli stimoli più efficaci che esistano per migliorare la composizione corporea nel tempo — spesso più del cardio stesso.

Questo non significa che il cardio sia inutile: significa che è uno strumento tra tanti, non *il* rimedio universale al grasso in eccesso. Esistono diverse intensità, ciascuna con uno scopo diverso: il lavoro a bassa intensità e lunga durata (LISS) costruisce una base di resistenza senza affaticare troppo il sistema nervoso; l’alta intensità a intervalli (HIIT) è più impegnativa ma efficiente nei tempi; le intensità intermedie coprono tutto ciò che sta nel mezzo. Nessuna

di queste è “quella giusta” in assoluto — dipende da cosa stai cercando di ottenere e da come il tuo corpo risponde.

Perché ti riguarda

Se il tuo obiettivo è migliorare la forma del corpo, non solo il numero sulla bilancia, allenare la forza dovrebbe avere un posto centrale nel tuo programma — non essere relegato a “qualcosa da fare quando avanza tempo dopo il cardio”.

Come si dosano insieme cardio e lavoro di forza, in base al tuo obiettivo specifico, è terreno che affrontiamo di persona quando costruiamo un programma su misura.

CAPITOLO 11 — I movimenti fondamentali

“Le macchine sono più sicure dei pesi liberi”

È un'altra convinzione diffusa: meglio le macchine guidate, che “fanno il movimento al posto tuo”, piuttosto che bilancieri e manubri, percepiti come più pericolosi. Eppure il corpo, nella vita reale, non si muove mai su un binario fisso come quello di una macchina.

Pochi movimenti, mille applicazioni

Gran parte di quello che serve nella vita quotidiana si riconduce a poche categorie di movimento: spingere (alzarti da una sedia, aprire una porta pesante), tirare (sollevare una borsa, aprire un cassetto), piegarsi (raccogliere qualcosa da terra), ruotare (girarti per prendere qualcosa dietro di te). I pesi liberi allenano questi schemi in modo molto più simile a come li usi davvero, perché richiedono al corpo di stabilizzarsi da solo — esattamente come deve fare ogni giorno.

Ricordo una cliente terrorizzata all'idea di fare uno squat con il bilanciere. Le ho fatto notare che lo squat è, di fatto, il movimento che fa ogni volta che si alza dal water. Lo faceva già, e bene, da una vita. Il bilanciere non aggiungeva un gesto nuovo: aggiungeva solo un carico a un gesto che il suo corpo conosceva perfettamente.

Perché ti riguarda

Le macchine hanno un loro spazio, specialmente per chi è alle prime armi o ha bisogno di lavorare in isolamento su un muscolo specifico. Ma se il tuo obiettivo è un corpo capace di rispondere alla vita reale, i movimenti fondamentali eseguiti con pesi liberi restano difficilmente sostituibili.

Quali varianti scegliere in base al tuo livello di partenza è, ancora una volta, una questione di personalizzazione — non esiste “l'esercizio giusto” uguale per tutti.

CAPITOLO 12 — Il muscolo: come cresce e come si adatta

“Pesi leggeri per tonificare, pesi pesanti per crescere”

È una delle distinzioni più radicate in palestra: pesi leggeri e tante ripetizioni per “tonificare” (di solito consigliato alle donne), pesi pesanti per chi vuole “mettere massa” (di solito consigliato agli uomini). Il problema è che tonificazione e crescita muscolare non sono due processi diversi con due strade diverse. Sono, in gran parte, lo stesso processo.

Cosa succede davvero dentro il muscolo

Il muscolo cresce e si rinforza rispondendo essenzialmente agli stessi principi, indipendentemente da chi si allena: la tensione a cui viene sottoposto, il volume totale di lavoro nel tempo, la progressione — cioè il fatto di chiedergli, settimana dopo settimana, qualcosa in più di quello a cui si è già adattato. Non esiste un “range magico” di ripetizioni che tonifica invece di far crescere.

Capisco la paura, soprattutto femminile, di “diventare grosse come un uomo” sollevando carichi importanti: ma la crescita muscolare marcata dipende in larga parte dai livelli di testosterone, che in una donna sono naturalmente una frazione minima di quelli maschili. Sollevare pesi importanti non trasforma il corpo di una donna in quello di un uomo — lo rende più sodo, più definito, con una migliore composizione corporea. Che è, il più delle volte, esattamente l’obiettivo che si cercava.

Perché ti riguarda

Se hai sempre evitato i carichi pesanti per paura di “diventare troppo grande” o “troppo mascolina”, stai probabilmente rinunciando allo stimolo più efficace per ottenere il corpo che invece stai cercando.

La miofascia, le unità motorie, i diversi tipi di contrazione muscolare: tutto materiale che approfondiamo con calma quando costruiamo il tuo programma.

CAPITOLO 13 — I parametri dell'allenamento: volume, intensità, frequenza, densità

“Più mi alleno, meglio è”

Ho conosciuto persone che si allenavano cinque giorni su sette, convinte che la costanza estrema fosse garanzia di risultati — e che invece, mese dopo mese, regredivano invece di migliorare. Nella stessa palestra, altre persone che si allenavano tre volte a settimana, con criterio, continuavano a progredire con regolarità.

Il corpo migliora nel recupero, non nello sforzo

Il muscolo non cresce durante l'allenamento: cresce dopo, nelle ore e nei giorni di recupero, quando il corpo ripara e rinforza ciò che è stato sollecitato. Se non lasci mai al corpo il tempo di recuperare, stai solo accumulando fatica senza mai permettere che si trasformi in progresso.

Il risultato di un allenamento efficace nasce dalla combinazione di alcuni parametri nel tempo: quanto lavoro totale fai (volume), quanto è impegnativo (intensità), quanto spesso alleni lo stesso gruppo muscolare (frequenza), quanto tempo impieghi a farlo (densità). Non è la singola seduta “epica” a fare la differenza, è come questi parametri si combinano settimana dopo settimana, mese dopo mese.

Perché ti riguarda

Se ti alleni tanto ma non vedi risultati, prima di aggiungere ancora più sedute prova a chiederti se stai dando al tuo corpo il tempo di recuperare quello che gli chiedi.

Come si dosano questi parametri in base al tuo livello e ai tuoi obiettivi è uno dei cuori del mio lavoro con ogni cliente.

CAPITOLO 14 — Programmare l'anno: massa, ipertrofia, definizione

“Voglio mettere massa e definire, sempre, tutto l'anno”

È una richiesta che sento spesso, ed è comprensibile: chi non vorrebbe crescere muscolarmente e restare definito nello stesso momento, tutto l'anno? Il problema è che i due obiettivi richiedono condizioni in parte opposte, e inseguirli contemporaneamente senza una programmazione porta quasi sempre a non ottenere pienamente né l'uno né l'altro.

Perché serve una strategia nel tempo

Costruire massa muscolare richiede, in genere, di introdurre più energia di quanta se ne consumi, per dare al corpo le risorse per crescere. Definire, cioè ridurre la massa grassa mantenendo il muscolo, richiede il percorso opposto: un deficit energetico. Per questo chi si allena seriamente organizza l'anno in fasi (i cosiddetti macrocicli e mesocicli): periodi orientati alla crescita, periodi orientati alla definizione, con la strategia alimentare che cambia di conseguenza in ciascuna fase.

Perché ti riguarda

Se il tuo percorso finora è stato un'oscillazione continua tra “voglio mettere su muscolo” e “voglio perdere la pancia”, senza una vera fase dedicata all'uno o all'altro obiettivo, è probabile che tu stia da tempo girando in tondo senza accorgertene.

Costruire un piano annuale su misura, con le fasi giuste per te, è esattamente il lavoro che faccio con chi seguo da vicino.

CAPITOLO 15 — Grasso localizzato: il mito degli addominali

“Cento addominali al giorno per eliminare la pancia”

Ho conosciuto persone che facevano duecento addominali al giorno, con una costanza da monaco, aspettandosi di veder sparire la pancia settimana dopo settimana. Il girovita restava lì, quasi immutato. Non per mancanza di impegno: per un equivoco di fondo su come funziona davvero il corpo.

Perché non esiste il “dimagrimento su richiesta”

Il corpo non consuma il grasso nella zona che stai allenando in quel momento. Attinge energia dalle riserve di grasso in modo sistemico, cioè da tutto il corpo insieme, seguendo un ordine che è scritto soprattutto nella genetica e nell’assetto ormonale di ciascuno — per questo c’è chi perde prima il grasso sul viso e chi lo perde per ultimo proprio lì. Fare addominali rinforza il muscolo che sta sotto lo strato di grasso, ed è un lavoro utile per la postura e la stabilità del tronco — ma non “scioglie” ciò che sta sopra quel muscolo. È come lucidare il motore di un’auto sperando che si veda meno la carrozzeria ammaccata: sono due cose diverse, indipendenti tra loro.

Perché ti riguarda

Se il tuo obiettivo è ridurre il grasso sulla pancia, la leva più efficace non è concentrare tutto lo sforzo lì, ma lavorare sul quadro generale: bilancio energetico, allenamento di forza su tutto il corpo, costanza nel tempo. La pancia, alla fine, si ridurrà anche lei — semplicemente non prima delle altre zone solo perché l’hai allenata di più.

Su come costruire un percorso realistico per le zone che più ti stanno a cuore, senza inseguire scorciatoie che non esistono, parliamo quando definiamo insieme i tuoi obiettivi.

CAPITOLO 16 — Recupero e indolenzimento: il mito del “no pain no gain”

“Se il giorno dopo non ho dolori, non ho lavorato bene”

Molte persone giudicano la qualità di un allenamento da quanto, il giorno dopo, faticano a scendere le scale. Se non sentono nulla, pensano di aver “sprecato” la seduta. È uno dei modi più sicuri per allenarsi peggio nel tempo, non meglio.

Cosa dice davvero quel dolore

L'indolenzimento muscolare che si presenta uno o due giorni dopo l'allenamento (chiamato tecnicamente DOMS) non è una misura di quanto lavoro hai fatto, né tantomeno di quanto grasso hai bruciato o muscolo hai costruito. È legato soprattutto alla novità dello stimolo: un esercizio nuovo, un carico a cui il corpo non è ancora abituato, un tipo di contrazione muscolare che non pratichi spesso. Man mano che il tuo corpo si adatta a un allenamento, quel dolore tende naturalmente a ridursi — anche se stai continuando a progredire, magari più di prima.

Perché ti riguarda

Se cambi esercizio ogni volta solo per “sentire” di nuovo quel dolore, rischi di non dare mai al tuo corpo la costanza necessaria per costruire davvero forza e massa muscolare nel tempo. Il dolore non è l'obiettivo. È, nella migliore delle ipotesi, un effetto collaterale temporaneo.

Come si struttura un allenamento che progredisce davvero, dolore o non dolore, è terreno che curiamo insieme sessione dopo sessione.

CAPITOLO 17 — Perché stare seduti fa male alla schiena, sempre

“Otto ore in ufficio, la schiena a pezzi: fa parte del lavoro”

Arrivi a sera dopo otto ore alla scrivania e la schiena è a pezzi. Lo dai quasi per scontato, come se fosse il prezzo inevitabile da pagare per un lavoro sedentario. L'ufficio è solo l'esempio più comune — lo stesso principio vale ogni volta che passi molto tempo seduto, che sia in auto, sul divano o a tavola: non è una questione legata a un lavoro specifico, è come funziona il corpo umano in quella posizione, chiunque tu sia.

Cosa fa la posizione seduta prolungata, a chiunque

Quando resti seduto a lungo, nel corpo succedono più cose contemporaneamente, non una sola. 1) La curva naturale della zona lombare si appiattisce.

2) I glutei, non dovendo più sostenere il peso del corpo, riducono la loro attivazione — un fenomeno che in ambito tecnico si chiama “amnesia glutea”: il muscolo non si spegne per sempre, ma smette progressivamente di rispondere con la stessa prontezza.

3) Il muscolo ileopsoas, che collega il tratto lombare della colonna al femore e resta accorciato per tutta la durata della seduta, tende con il tempo ad adattarsi a quella lunghezza ridotta, diventando più rigido, con la conseguenza che quando provi a distenderlo (passando nella posizione eretta, tira e può dare fitte o dolore alla schiena.

4) La pressione sui dischi intervertebrali della zona lombare aumenta in modo netto rispetto alla posizione eretta.

Preso singolarmente, nessuno di questi fattori sembra drammatico. Sommati e ripetuti per ore al giorno, per anni — che tu lo faccia in ufficio, in macchina durante i trasferimenti o comodamente sul divano — spiegano perché la schiena “a pezzi” di fine giornata non

sia affatto un caso, e perché non sia un problema riservato a chi lavora seduto.

Cosa fare, concretamente

Il corpo non è progettato per restare fermo a lungo, in nessun contesto — è fatto per muoversi, anche solo un poco, con regolarità. Tre cose concrete aiutano davvero, qualunque sia il motivo per cui stai seduto a lungo: alzarti ogni 30 minuti circa, anche solo per pochi passi; dedicare qualche minuto al giorno alla mobilità articolare, mattina o sera; includere nel tuo allenamento un lavoro mirato su core e glutei, che rinforzi esattamente ciò che la posizione seduta indebolisce.

Perché ti riguarda

Il mal di schiena da posizione seduta non è “normale” nel senso di “da accettare senza far niente”, e non è nemmeno un problema che riguarda solo chi lavora in ufficio: è un segnale che il corpo manda a chiunque passi troppo tempo fermo in quella posizione, e come ogni segnale ha una causa identificabile e affrontabile.

Questo principio vale nella vita di tutti i giorni. Nel prossimo capitolo vediamo cosa succede quando lo stesso equivoco entra in palestra, sotto forma di un consiglio molto diffuso quanto sbagliato.

CAPITOLO 18 — Sedersi non scarica la schiena (in palestra)

“Fai gli esercizi da seduto, così scarichi la schiena”

È un consiglio specifico che riguarda l'allenamento, diverso da quello di cui abbiamo appena parlato: quasi tutti, prima o poi, l'hanno sentito da un istruttore o da un fisioterapista di turno — se hai mal di schiena, meglio lavorare seduti in palestra, sembra la scelta più prudente. È esattamente il contrario di quello che succede davvero, e vale la pena chiarirlo perché è un consiglio che sposta l'attenzione proprio nel momento in cui dovresti allenare la tua schiena, non evitarla.

Perché questo consiglio è controproducente

Abbiamo visto nel capitolo precedente cosa fa al corpo la posizione seduta: appiattisce la curva lombare e aumenta la pressione sui dischi rispetto alla posizione eretta. Questo vale anche, anzi soprattutto, quando ti alleni da seduto pensando di “proteggerti”. Il risultato paradossale è che l'esercizio pensato per essere più sicuro mette la tua colonna in una condizione di maggiore stress, non minore.

Non significa che ogni esercizio da seduto sia sbagliato in assoluto. Significa che la posizione seduta non è automaticamente “la scelta sicura” per chi ha la schiena delicata, come troppo spesso viene suggerito quasi per riflesso in sala pesi.

Perché ti riguarda

Se soffri di mal di schiena e hai sempre evitato gli esercizi in piedi convinto di proteggerti, potresti in realtà aver evitato proprio il tipo di lavoro — rinforzare la muscolatura che sostiene le curve naturali della colonna — di cui la tua schiena ha più bisogno.

Della lombalgia parliamo diffusamente più avanti in questo libro — e in modo ancora più approfondito nella guida dedicata che trovi su www.napolipersonaltrainer.it.

CAPITOLO 19 — Cellulite: quello che (quasi) nessuno ti spiega

“Basta dimagrire e la cellulite sparisce”

Conosco donne magre, sportive, con una percentuale di grasso corporeo bassa, che hanno una cellulite marcata. E conosco donne in sovrappeso che ne sono quasi prive. Se la cellulite fosse solo una questione di grasso in eccesso, questo non dovrebbe essere possibile.

Un problema più complesso di quanto sembri

La cellulite non è semplicemente grasso: è un fenomeno che coinvolge la microcircolazione, la struttura del tessuto connettivo sotto la pelle, l'equilibrio ormonale e, spesso, una componente infiammatoria di basso grado. È anche per questo che riguarda in modo così sproporzionato le donne rispetto agli uomini — la struttura stessa del tessuto connettivo femminile è diversa, non per “sfortuna” ma per ragioni ormonali ed evolutive precise.

Perché ti riguarda

Se hai sempre affrontato la cellulite come se fosse solo una questione di chili da perdere, probabilmente hai già capito perché i risultati sono stati parziali o deludenti: il problema va affrontato su più fronti, non su uno solo.

Ho dedicato una guida intera a questo argomento, dove entro nel dettaglio di ogni fattore e di come intervenire concretamente — la trovi su www.napolipersonaltrainer.it.

CAPITOLO 20 — Mal di schiena cronico: muoversi è la cura, non il rischio

“Ho mal di schiena, devo stare a riposo”

È l'istinto più naturale del mondo: se qualcosa fa male, si evita di muoverlo. Con la lombalgia cronica, però, questo istinto spesso peggiora le cose invece di risolverle.

Cosa dice davvero la scienza

Nella grande maggioranza dei casi di mal di schiena cronico — esclusi ovviamente i casi che richiedono attenzione medica specifica — il movimento mirato e progressivo è parte della soluzione, non un rischio da evitare. L'immobilità prolungata indebolisce ulteriormente la muscolatura di supporto della colonna, rendendo la schiena ancora più vulnerabile nel tempo. Muoversi nel modo giusto, invece, rinforza proprio quelle strutture che, se deboli, generano dolore.

Lo dico anche per esperienza diretta, non solo professionale: ho vissuto sulla mia pelle un percorso di questo tipo, e so quanto sia difficile fidarsi del movimento quando il corpo ti manda segnali di allarme.

Perché ti riguarda

Se convivi da tempo con un mal di schiena cronico e hai sempre pensato che l'unica strada fosse “stare fermo e aspettare che passi”, vale la pena sapere che esiste un approccio diverso, ed è quello supportato dalle evidenze più recenti.

Ho scritto una guida dedicata interamente a questo, dalla mia esperienza personale a quella professionale — la trovi su www.napolipersonaltrainer.it.

CAPITOLO 21 — L'effetto whoosh: quando la bilancia non si muove (ma qualcosa sta succedendo)

"Sto facendo tutto giusto ma il peso non scende"

Sei a dieta, ti alleni con costanza, segui il piano alla lettera — eppure la bilancia resta ferma, giorno dopo giorno. È uno dei momenti in cui più persone si scoraggiano e mollano, convinte di aver sbagliato qualcosa. Nella maggior parte dei casi, non è così.

Cosa succede davvero sotto la pelle

Quando una cellula adiposa rilascia il grasso che contiene, non si svuota e "sparisce" all'istante: tende temporaneamente a riempirsi di liquido, quasi a voler mantenere il proprio volume invece di collassare di colpo. Il risultato è che puoi star perdendo grasso reale, sul piano biologico, senza che questo si traduca ancora in un numero più basso sulla bilancia. Poi, in un momento imprevedibile, quel liquido trattenuto viene rilasciato tutto insieme — e il peso scende di colpo, anche di un paio di chili, dalla sera alla mattina. Chi si allena da tempo lo chiama "effetto whoosh": non è magia, è il modo in cui il corpo gestisce la transizione, con un certo ritardo tra ciò che accade nei tessuti e ciò che si vede sul display.

Perché ti riguarda

Il periodo di stallo apparente è spesso proprio la fase in cui il corpo sta lavorando, non quella in cui si è bloccato. Il rischio più grande non è che il percorso non funzioni — è mollare proprio a un passo dal vedere il risultato che stava già maturando.

Ne avevamo già accennato parlando di peso e composizione corporea: il numero sulla bilancia, da solo, racconta sempre una storia parziale.

CAPITOLO 22 — Dormire non significa automaticamente recuperare

"Se dormo 7-8 ore, ho recuperato tutto"

Molte persone pensano al sonno come a un pulsante reset: un certo numero di ore e la stanchezza, lo stress della giornata, la fatica degli allenamenti si sistemano da soli. Il sonno è senza dubbio uno dei pilastri della salute — durante la notte il cervello riorganizza le informazioni, il sistema immunitario lavora, gli ormoni si regolano, molti tessuti avviano la riparazione. Ma dormire non è la stessa cosa che recuperare.

Il recupero è un conto più ampio

Il recupero dipende dal carico di allenamento, dall'alimentazione, dalla gestione dello stress quotidiano, dai ritmi della giornata, e da quanto il sistema nervoso riesce davvero a "spegnersi" — non solo dalle ore passate a letto. Se durante il giorno accumuli più stress di quanto il tuo organismo riesca a smaltire, il sonno da solo può non bastare a riequilibrare tutto. È un po' come cercare di svuotare una vasca mentre il rubinetto resta aperto: puoi togliere acqua tutta la notte, ma se durante il giorno ne aggiungi di più di quanta ne tolgono le ore di sonno, il livello non scende.

È esattamente qui che molte persone si confondono: dormono un numero di ore corretto sulla carta, ma continuano a sentirsi stanche, scariche, poco performanti in allenamento. Non perché il sonno non conti — conta eccome — ma perché non è l'unica variabile dell'equazione.

Perché ti riguarda

La domanda giusta non è solo "quante ore dormo", ma "sto davvero recuperando abbastanza rispetto a quanto sto chiedendo al mio corpo, tra allenamento, lavoro e vita di tutti i giorni". Il vero equilibrio nasce dal rapporto tra quanto stress accumuli e quanto spazio dai al corpo per rigenerarsi — non da un numero fisso di ore uguale per tutti.

Ne avevamo già parlato quando abbiamo visto come il sonno influenza gli ormoni e il ritmo circadiano: il sonno è una parte fondamentale del quadro, ma resta comunque solo una parte.

CHIUSURA

Se sei arrivato fin qui, hai già fatto la parte più difficile: hai iniziato a chiederti il “perché”, non solo il “cosa fare”. È esattamente lo spirito con cui lavoro ogni giorno con chi seguo — perché nessuna scheda, nessuna dieta, nessun consiglio letto su un social può sostituire un percorso costruito davvero su di te.

Se questa lettura ti ha incuriosito, se ti sei riconosciuto in una delle tante bufale da spogliatoio che abbiamo smontato insieme, o se semplicemente vuoi iniziare un percorso serio, sono a disposizione per parlarne di persona.

Questa guida è pensata per informare, non sostituisce una valutazione personalizzata — specialmente per condizioni come la lombalgia cronica, che meritano sempre un occhio esperto sul singolo caso.

CHI SONO

Mi chiamo Francesco Siviero e sono Personal Trainer a Napoli dal 2009, con una laurea in Scienze Motorie e del Benessere conseguita alla Parthenope — tesi sulla valutazione della composizione corporea attraverso la bioimpedenziometria — e un percorso di studi in Scienze della Nutrizione Umana attualmente in corso presso l'Università San Raffaele di Roma.

In oltre quindici anni di lavoro sul campo ho seguito centinaia di persone, costruendo per ognuna un percorso su misura fatto di programmi di allenamento personalizzati, analisi della composizione corporea, valutazione posturale e indicazioni alimentari — perché sono sempre stato convinto che il fitness non possa ridursi a una scheda uguale per tutti, ma debba essere cucito addosso a chi ce l'ha davanti.

Questa convinzione mi ha spinto, negli anni, a non fermarmi mai alla formazione di base. Ho conseguito certificazioni specifiche come Certified Functional Strength Coach (Mike Boyle Strength & Conditioning), Dynamic Neuromuscular Stabilization livello 1, Body Composition Specialist, Postural Fitness Trainer e Functional Training (ISSA Europe, livello 3), oltre a decine di master e workshop su temi che vanno dalla ricomposizione corporea alla gestione della lombalgia, dalle tecniche miofasciali alla nutrizione applicata allo sport.

Il filo conduttore di tutto questo percorso è sempre lo stesso: capire a fondo come funziona il corpo umano, nelle sue diverse componenti — muscolare, posturale, metabolica, nutrizionale — per offrire alle persone che seguo non soluzioni standard, ma risposte costruite sulle loro reali caratteristiche ed esigenze. Per me il fitness non è un'ora in palestra: è uno stile di vita che si costruisce insieme, con competenza e senza scorciatoie.

GLOSSARIO

BMR (metabolismo basale) — energia consumata dal corpo a completo riposo, per le funzioni vitali di base.

TDEE — dispendio energetico totale giornaliero: somma di metabolismo basale, digestione, allenamento e movimento non programmato.

NEAT — energia spesa nel movimento quotidiano non strutturato (camminare, gesticolare, salire le scale).

Composizione corporea — la proporzione tra massa magra, massa grassa e acqua che compone il peso corporeo.

Bioimpedenziometria — tecnica di analisi della composizione corporea basata sulla resistenza dei tessuti al passaggio di corrente elettrica.

VO2max — massimo volume di ossigeno che il corpo riesce a utilizzare durante uno sforzo intenso; indicatore di capacità cardiorespiratoria.

LISS / HIIT — protocolli di allenamento cardiorespiratorio a bassa intensità e lunga durata (LISS) o ad alta intensità a intervalli (HIIT).

Ipertrofia — aumento del volume del tessuto muscolare in risposta all'allenamento.

Macro ciclo / mesociclo — suddivisione della programmazione annuale in periodi lunghi (macro cicli, es. mesi) e più brevi (mesocicli, es. settimane), ciascuno orientato a un obiettivo specifico.

Deficit/surplus calorico — condizione in cui si introducono meno (deficit) o più (surplus) calorie di quelle consumate.

Ritmo circadiano — ciclo biologico di circa 24 ore che regola ormoni, sonno e altre funzioni corporee.

COME SCELGO IL PROFESSIONISTA DA CUI FARMI SEGUIRE?



ho un problema
di **SALUTE**



vado da un
MEDICO



ho un problema
LEGALE



vado da un
AVVOCATO



ho preso
CASA NUOVA



vado da un
ARCHITETTO



mi si è rotta
la **CALDAIA**



chiamo il
TECNICO DELLE CALDAIE



voglio fare
MOVIMENTO



vado dal nipote di un'amica
della mia estetista che ha
appena fatto un **corso online**
come personal di 2 weekend



mi affido ad un
CHINESIOLOGO
perchè voglio fare un percorso
con un **PROFESSIONISTA**



NON TUTTI POSSONO FARE TUTTO.
SCEGLI CHI È COMPETENTE.



