

GRASSO OSTINATO

DI EDOARDO BALDINI



I 4 CONSIGLI SCIENTIFICI PER ELIMINARE
IL GRASSO CORPOREO OSTINATO

GRASSO OSTINATO

DI EDOARDO BALDINI



**I 4 CONSIGLI SCIENTIFICI PER ELIMINARE
IL GRASSO CORPOREO OSTINATO**

Copyright & Disclaimer

Prima di iniziare a seguire una dieta o una scheda di allenamento consultare il proprio medico di fiducia. Gli argomenti trattati sono solo a scopo informativo. Le informazioni contenute si rivolgono a persone sane e in nessun modo vogliono

andare a trattare infortuni o eventuali problemi fisici. Se si hanno problemi fisici rivolgersi sempre ad uno specialista.

L'autore non si assume nessuna responsabilità per infortuni o patologie derivanti dalle informazioni contenute. I risultati ottenuti dall'utilizzo di queste informazioni possono variare da persona a persona e quindi non si garantisce alcun tipo di risultato.

Questo Ebook non può essere venduto o distribuito se non previa autorizzazione. La distribuzione illegale o la copia

saranno perseguite.

**IL GRASSO
OSTINATO:**

Come Eliminarlo!

APPROFONDIMENTO DEL VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=EuzqnDVjtwA>

Molte persone hanno difficoltà ad eliminare il grasso da alcune zone del corpo, di solito nella parte bassa dell'addome o nei fianchi. Non conta da quanto tu segua un'alimentazione ipocalorica, il grasso "ostinato" sarà l'ultimo ad andarsene.

Oggi in questo contenuto “Bonus” andremo a vedere come liberarcene!

IL GRASSO NON E' GRASSO

Molte persone pensano che il grasso sia sempre uguale. SBAGLIATO!

Ci sono varie tipologie di grasso e ciascuna reagisce in modo diverso al nostro stile di vita, alla dieta e all'allenamento.

Abbiamo ad esempio:

- **Il tessuto adiposo bruno :**
spesso detto il grasso
“buono”, aiuta il corpo a
generare calore ed è
conosciuto come il grasso
che aiuta a bruciare più
grasso.

- **Il tessuto adiposo viscerale :**
che circonda gli organi nella
cavità addominale.

- **Il grasso intramuscolare** :
grasso immagazzinato dentro
e intorno al muscolo.

Quando parliamo di grasso “ostinato”, ci riferiamo di solito al **grasso sottocutaneo**, che è quello sotto la pelle. Tale tipologia di grasso è differente rispetto al grasso che si “elimina” più facilmente : ha una maggior densità di recettori alfa, è maggiormente sensibile all’insulina e riceve meno flusso sanguigno.

Per riuscire ad eliminare massa grassa, “grasso ostinato” compreso, le lipasi (enzimi) devono essere attivate. Tale enzima è in grado di effettuare l'idrolisi dei grassi, trasformando i trigliceridi in glicerolo e in acidi grassi. Da questo momento, avviene l'ossidazione dei lipidi, “rompendo” ulteriormente gli acidi grassi, che saranno successivamente espulsi mediante il sudore, la respirazione, l'urina e le feci.

Il grasso “ostinato” viene però “rilasciato” ad una velocità inferiore per via delle **catecolamine**. Lo scopo di

queste ultime è quello di legarsi ai recettori nel tessuto adiposo (alfa e beta), influenzando il tasso di rilascio del grasso. I recettori alfa (numerosi nel grasso “ostinato”) rallentano l’attività dell’HSL (Lipasi ormone-sensibile), che è il principale enzima nel rilascio del grasso.

Quindi per eliminare una volta per tutte questo grasso, è necessario aumentare la quantità dei recettori beta e ridurre gli alfa. Facendo ciò, aumenterà il flusso sanguigno e migliorerà la sensibilità insulinica, aumentando la quantità di grasso “bruciato”.

1. **TECNICA: Allenarsi a Digiuno.**

(attenzione tale strategia deve essere utilizzata come “arma segreta” quando si è già abbastanza definiti e NON SUBITO)

Con digiuno, mi riferisco a un periodo

di tempo in cui non si consumano calorie. Allenarsi a digiuno è uno dei metodi più efficaci per combattere il grasso “ostinato”.

Non sto dicendo di digiunare 24 ore, ma di mangiare per 6-8 ore e digiunare nelle successive 18-16 ore (INTERMITTENT FASTING). Questi sono i motivi per cui funziona:

- **E' più facile stare in deficit calorico** , soprattutto per persone molto impegnate (non da sottovalutare).

ATTENZIONE! Come sempre però si perde grasso se le calorie ingerite sono minori di quelle bruciate nell'arco della giornata/settimana.

- **Può aumentare l'ormone della crescita**, ormone importantissimo per l'aumento di massa muscolare e per la perdita di grasso corporeo. Uno dei motivi per cui la perdita di grasso tende a diventare più difficile mano a mano che si invecchia, è proprio a causa

di questo ormone. Ci sono però prove del legame tra I.F - GH - Perdita di Grasso.

- **Migliora la sensibilità insulinica** , essa gioca un ruolo cruciale nell'immagazzinamento di grasso. L' I.F (digiuno intermittente) sembrerebbe essere in grado di migliorarla sia in soggetti diabetici e pre diabetici sia in soggetti sani.
- **Aiuta nel controllo della fame** , anche se magari non è

la scelta migliore in “MASSA”, allenarsi a digiuno in “DEFINIZIONE”, stando ad uno studio del 2007, aumenta il flusso sanguigno in alcune zone, dove spesso si accumula il grasso “ostinato” (come quella addominale). Quando il flusso sanguigno aumenta, le catecolamine possono attaccare il grasso, mobilitandolo e bruciandolo più facilmente. Inoltre l’allenamento e il cardio a digiuno possono migliorare l’ossidazione del grasso (soprattutto nelle persone che

raramente fanno cardio).
Ideale solo però se si punta a
essere MOLTO definiti.

Utilizza l'allenamento a digiuno
come arma finale quando sei già
definito.

2. TECNICA: **Integrazione** **Specializzata.**

(ATTENZIONE! Non sto dicendo che esistono integratori che ti permettono di bruciare grasso magicamente. Prima cura il lavoro in palestra e in cucina. Tuttavia mentirei se dicessi che gli integratori non aiutano contro il grasso “ostinato”).

Per aumentare il numero recettori beta è necessario usare integratori o mangiare cibi che aumentino i livelli degli ormoni che rilasciano il grasso e che si legano a tali recettori.

- **Capsaicina** : aumenta la perdita di grasso e aumenta il tasso metabolico.
- **Yohimbina**: aumenta perdita di grasso, contrastando i recettori alfa. Yohimbina + allenamento ottimi contro grasso “ostinato”.
- **Estratto di tè verde** .
- **Caffeina** : essa si lega alle cellule di grasso e aumenta

lipolisi.

- **Cla** : aumenta TEORICAMENTE la quantità di grasso disponibile per essere utilizzato invece che immagazzinato.

3. TECNICA: Allenamento Specializzato.

(Bisogna essere già abbastanza definiti per riuscire a notare i risultati).

Sì è vero non è possibile rimuovere il grasso dove si vuole ma è possibile aumentare la perdita in determinate aree.

Se si è già abbastanza definiti, si può iniziare a seguire un piano di allenamento ben studiato per aumentare il flusso sanguigno nella zona designata per aumentare l'attività delle catecolamine.

Quindi come fare? Alterna un esercizio che colpisce quella parte (es addominali) per 45-60 secondi con un esercizio ad alta intensità, come gli sprints per 30-45 secondi.

ESEMPI:

Sprints & Abs Workout (NEOFITA E INTERMEDIO)

Esercizi	Tempo
----------	-------

Ab
Crunches

60 secondi

Sprint

54 metri

Reverse
Crunches

60 secondi

Sprint

54 metri

Ripetere 8 volte il circuito

Farmer Walk & Abs Workout
(AVANZATO)

Esercizi

Tempo

Farmer's Walk	60 secondi
Ab Crunches	60 secondi
Recupero 30 secondi.	

Farmer's Walk	60 secondi
Reverse Crunches	60 secondi

RECUPERO 30 secondi.
Ripetere 4 volte

4. TECNICA: Alimentazione Specializzata.

Per perdere grasso ormai lo sappiamo

PERDITA DI GRASSO = Calorie out > Calorie in

Una buona dieta, un buon allenamento e dei livelli ormonali sani sono la base per ottenere un fisico asciutto.

Ecco alcune linee guida da seguire per strutturare un'alimentazione contro il grasso "ostinato".

E' necessario partire calcolando le calorie di mantenimento.

Prendi il tuo peso corporeo moltiplicalo x 15 e poi per 2,2. Non sarà perfetto ma a noi va bene.

Per perdere il grasso ostinato serve un approccio aggressivo. La migliore strada è un deficit del 20-30%. Uno studio del 2005 ha infatti visto che seguire questa metodologia (25%) porta ad ottimi risultati senza andare ad impattare negativamente il testosterone e le performance.

Parti con un deficit del 20% e passa al 30% se raggiungi un plateau.

Come si calcola il deficit calorico del 20%?

Semplice prendi le calorie di mantenimento (formula che abbiamo appena visto) e togli il 20% . $3000 - 20\% = 2400$ Kcal

Quali macro?

- 35% Proteine (ovvero nell'esempio 210 grammi)
- 35% Carboidrati (ovvero nell'esempio 210 grammi)
- 30% Grassi (ovvero nell'esempio 80 grammi)

L'importante è raggiungere la quota delle kcal e delle proteine. Il resto lo puoi gestire in base a se il tuo corpo preferisce carboidrati o grassi.

BONUS

AGGIUNTIVI

1. Interrompere il digiuno con le proteine, un piatto alto in proteine aiuta a sopprimere la fame.
2. Elimina calorie liquide, elimina tutte le bevande zuccherate. Masticare è meglio di bere, in quanto la masticazione stimola le

digestione e tutti i processi ad essa collegata, importantissimi per la salute e la perdita di grasso. Bevi solo acqua, caffè e tè.

3. Sostituisci i cereali con verdure verdi per una settimana: ti metterei in un'ottima posizione per eliminare il grasso "ostinato". Inoltre ridurrai le infiammazioni consumando meno calorie e mangiando più fibre.

Faccio il coach? si ma è necessario candidarsi e sarò io a selezionare successivamente. Questo è il link:
<https://goo.gl/LM7NbA>

Come sempre se hai domande puoi scrivermi una mail ebassistance@gmail.com, o in alternativa se preferisci puoi fissare 30 min o 1 ora di telefonata con me.

Questo è tutto per oggi, al prossimo aggiornamento!

LINK AGLI STUDI

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24111111>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11111111>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11111111>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19411111>