

COSA C'È DI NUOVO NELLA TERZA EDIZIONE?

Prima di tutto, le *Piramidi dell'Allenamento e della Nutrizione* sono strutture dinamiche, basate sull'evidenza. Con il progresso della scienza e l'approfondirsi delle nostre conoscenze, anche le nostre raccomandazioni devono evolvere di conseguenza. Sebbene le strutture fondamentali dei livelli delle piramidi rimangano invariate, e probabilmente lo saranno sempre perché fondate su principi fondamentali, molte delle raccomandazioni specifiche all'interno di ciascun livello sono state riviste e perfezionate sulla base delle nuove evidenze, dell'esperienza di coaching e dei feedback dei lettori. Continueremo a perfezionarle man mano che emergeranno nuove ricerche di alta qualità.

In questa sezione, evidenzieremo brevemente cosa è cambiato e cosa abbiamo aggiunto rispetto alle seconde edizioni pubblicate nel 2019.

LA PIRAMIDE DELLA NUTRIZIONE

MENTALITÀ E MATERIALI:

Abbiamo aggiornato le indicazioni su quando, come, perché e per chi il monitoraggio dell'alimentazione e del peso corporeo possa essere appropriato o meno.

LIVELLO 1: BILANCIO ENERGETICO

Questa sezione include ora un'esplorazione più completa del motivo per cui la regolazione della composizione corporea è così complessa, oltre a prospettive aggiornate sulla disponibilità energetica.

LIVELLO 2: MACRONUTRIENTI

Presentiamo ora un approccio più flessibile al tracciamento dei macronutrienti, enfatizzando le soglie minime di assunzione adattate all'obiettivo principale (perdita di grasso o aumento della massa muscolare), all'interno di un intervallo calorico appropriato. Le raccomandazioni sui macronutrienti sono state aggiornate per rispecchiare le evidenze più recenti.

LIVELLO 3: MICRONUTRIENTI

Abbiamo rivisto le nostre raccomandazioni sull'assunzione di liquidi, fibre, frutta e verdura per allinearle alle attuali linee guida per una sana alimentazione, alle scoperte scientifiche e alle migliori pratiche di coaching. La discussione sulle fibre è stata ampliata in modo significativo.

LIVELLO 4: TIMING DEI NUTRIENTI

Questo capitolo include indicazioni aggiornate sulla frequenza dei pasti, sulla nutrizione peri-Allenamento, sulle pause dalla dieta (diet break) e sui refeed, basate sulle ricerche più recenti.

LIVELLO 5: INTEGRATORI

Abbiamo aggiunto una discussione approfondita sul rapporto rischio/beneficio degli integratori, concentrandoci sui rischi di contaminazione e sulla bassa probabilità di ottenere benefici significativi dalla maggior parte dei prodotti. Le nostre raccomandazioni aggiornate riflettono sia le ultime ricerche che questa valutazione del rischio.

LA PIRAMIDE DELL'ALLENAMENTO

LIVELLO 1: ADERENZA

Nel Livello 1, Aderenza, è ora presente una trattazione incentrata su come i vincoli della vostra vita, come la disponibilità di tempo, i livelli attuali di motivazione, i vostri obiettivi e l'ambiente di recupero, non siano statici. Questi fattori rappresentano l'elemento principale che limita e determina quale sia la dose di allenamento appropriata per voi, un concetto che viene approfondito ulteriormente nel Livello 2. Inoltre, è presente una trattazione più dettagliata su infortuni e dolore, basata sul cambiamento di paradigma che riconosce in misura crescente il modello biopsicosociale nella scienza del dolore e degli infortuni, insieme a indicazioni più specifiche e concretamente applicabili per chi si allena. Infine, sono stati aggiornati i contenuti relativi alle ricerche sull'allenamento concorrente per chi, oltre all'allenamento con i pesi, pratica sport o altre attività fisiche, con indicazioni precise su come gestire i potenziali effetti di interferenza.

LIVELLO 2: VOLUME E INTENSITÀ

Nel Livello 2, la sezione prima intitolata "Volume, Intensità e Frequenza" è ora denominata semplicemente "Volume e Intensità", poiché le evidenze più recenti indicano che l'effetto indipendente della frequenza è ridotto o trascurabile, a seconda che l'obiettivo sia la forza o l'ipertrofia. La frequenza viene quindi spiegata come uno strumento utile per distribuire in modo più efficace le dosi di allenamento (volume e intensità), attraverso una migliore distribuzione dello stress e la facilitazione dell'apprendimento motorio. È anche presente una trattazione su come conteggiare le serie settimanali (volume) e le sedute (frequenza), sia per la forza che per l'ipertrofia, in base all'esercizio o al/i gruppo/i muscolare/i considerati. Inoltre, viene approfondito come la dose di allenamento appropriata si collochi lungo uno spettro che va da minimamente a massimamente efficace, tenendo conto del compromesso per cui dosi più elevate producono meno stimolo per unità di allenamento, una perdita di efficienza in termini di tempo e un aumento del rischio di infortuni o burnout. In questo contesto, viene anche introdotto il concetto di "dose pratica", che è dipendente dall'obiettivo ed è determinata dai vincoli della vostra vita. In aggiunta, grazie a nuove ricerche che chiariscono l'interazione tra carico, prossimità al cedimento e ripetizioni per serie, sono fornite indicazioni più precise su quando sia opportuno allenarsi più vicino al cedimento o più lontano dallo stesso. Infine, viene discussa la modalità con cui il volume influisce in modo diverso sulla forza e sull'ipertrofia.

LIVELLO 3: PROGRESSIONE

Questa sezione spiega ora in modo più chiaro la differenza tra progressione e sovraccarico progressivo e include una trattazione semplificata che consente di comprendere meglio i principi fondamentali della periodizzazione applicabili sia all'allenamento per l'ipertrofia che a quello per la forza. Il tutto viene tradotto in una struttura aggiornata che semplifica il modo di organizzare la progressione per entrambe le finalità, garantendo al contempo un adeguato sovraccarico e un recupero appropriato.

LIVELLO 4: SELEZIONE DEGLI ESERCIZI

Abbiamo incluso criteri più chiari per la selezione degli esercizi che sono probabilmente più efficaci per l'ipertrofia, oltre a una trattazione più dettagliata sulla specificità per lo sviluppo della forza. Questa sezione espande anche il ruolo del range di movimento e dell'esecuzione nel rendere il vostro allenamento più efficace.

LIVELLO 5: TEMPI DI RECUPERO

Nel Livello 5, Tempi di recupero, sono state aggiunte ulteriori informazioni su drop set, rest-pause, diverse tipologie di superserie e sulle strategie per risparmiare tempo in generale.

LIVELLO 6: CADENZA

Sebbene le nostre raccomandazioni di base rimangano invariate, questa sezione è stata ampliata per includere indicazioni più specifiche su come e quando manipolare la cadenza di esecuzione, sia per la forza che per l'ipertrofia.

COSTRUZIONE DEI PROGRAMMI

I nostri programmi di esempio e le relative linee guida sono stati aggiornati per riflettere meglio i cambiamenti introdotti in ciascun livello. Li abbiamo resi più semplici, più applicabili nella pratica e più facili da adattare alla vostra situazione specifica.

Ci auguriamo che questi nuovi aggiornamenti vi piacciono tanto quanto è piaciuto a noi metterli insieme.

Eric, Andy e Andrea