

# SCI *fondo*



N. 167 del 15 NOVEMBRE 2005 - Euro 2,50  
Tariffa R.O.C.: Poste Italiane Spa - Spedizione in abbonamento Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Milano

**MATERIALI**  
ecco gli sci  
**PIU VELOCI**  
della stagione

**TECNICA**  
l'allenamento come  
insegna il professor  
**Marco Selle**

**turismo**  
Doppio reportage scandinavo:  
**VUOKATTI** e  
la **LAPPONIA SVEDESE**

ISSN 1128-0344  
501677  
9 771128 034000

novembre  
2005



## Bella forza: il nuovo metodo alimentare

È possibile dire qualcosa di nuovo nell'ambito della nutrizione? Sì, anche se il vero segreto è già stato scoperto: "mangiare, senza esagerare, un po' di tutto", dicevano le nostre nonne

MARCO CERIANI

Privilegiare una fonte alimentare significa introdurre in eccesso un nutriente, mentre l'esclusione di uno o più cibi dalla propria alimentazione provoca una carenza di alcuni nutrienti o di elementi metabolicamente attivi.

Il metodo **BELLA FORZA** è profondamente innovativo.

L'intero edificio della nutrizione è stato basato unicamente ed erroneamente sulla valutazione delle **entrate** caloriche (quantità e qualità), mentre sono le **uscite** ad avere valore e a determinare lo stato di benessere di una persona.

Il segreto della longevità è nell'**attività fisica quotidiana**. Il che non è limitato alla pratica di una disciplina sportiva, ma è una forma mentale che individua nel movimento il mezzo per raggiungere e mantenere il benessere fisico.

Attività fisica significa movimento muscolare: camminare a piedi, spostarsi in bicicletta, svolgere lavori manuali che non solo risultano allenanti per la muscolatura, ma permettono di bruciare le calorie introdotte con l'alimentazione.

È questo il vero segreto dei popoli mediterranei: il connubio tra **cibi semplici e genuini** (carboidrati complessi, frutta, verdura e olio d'oliva) e **attività fisica costante**.

Analizzare la dieta mediterranea scindendola dall'attività fisica non ha alcun senso né tantomeno valore scientifico.

Alimentazione e attività fisica sono due componenti di un unico progetto: il benessere fisico.

Se assimilassimo l'organismo umano a un'automobile, i muscoli sarebbero il motore e i nutrienti la benzina: prima di analizzare nei dettagli il carburante da fornire è indispensabile conoscere il tipo di motore.

**BELLA FORZA** è un metodo per il benessere fisico e mentale fondato sui due sopracitati aspetti che, è utile ripeterlo, sono inscindibili tra loro: l'alimentazione e l'attività fisica.

Questo metodo, applicato su numerosi atleti che ho avuto la fortuna di seguire nella loro alimentazione e integrazione, si è sempre rivelato utile agli scopi prefissati (incremento delle performance agonistiche, miglioramento della condizione fisica e mentale).

I consigli alimentari di **BELLA FORZA** sono modulari: significa, cioè, che i vari alimenti sono inseriti in appositi **moduli giornalieri** (7 moduli per una settimana) con differenti gruppi alimentari di riferimento.

Le regole che sono alla base del metodo non escludono alcun alimento e non pongono limiti quantitativi a patto di assolvere quotidianamente le seguenti tre condizioni:

- ripartizione dei nutrienti durante la giornata
- rotazione dei gruppi alimentari nella settimana
- attività fisica (non necessariamente una pratica sportiva) quotidiana

### LE REGOLE DEL METODO

**BELLA FORZA** consiste essenzialmente nella ripartizione settimanale dei tre principali macronutrienti (proteine, carboidrati e grassi) secondo semplici ma precise regole metaboliche. Questo procedimento consente di introdurre alcuni cambiamenti metabolici, regolando gli ormoni e i fattori anabolici di definizione e crescita muscolare per ottenere un fisico tonico e sano. Il metodo **BELLA FORZA** è basato sul bilancio calorico, monitorando in particolar modo le calorie in uscita (bruciate con l'attività fisica).

Il nostro aspetto fisico è frutto, oltre che della genetica, di un bilancio metabolico che sottrae alle calorie ingerite (alimenti) quelle consumate con l'attività quotidiana. Mentre tutte le diete e i vari metodi alimentari fino a oggi proposti rivol-

gono un'attenzione ossessiva, quasi maniacale, al conteggio delle calorie in entrata (trasformando i pasti in ripetitivi menu con la domanda costante "quante calorie ho ingerito oggi?"), il metodo **BELLA FORZA** considera le calorie consumate e fornisce alcune regole di base per apportare all'organismo il corretto quantitativo di nutrienti a prescindere dal conteggio calorico: se mangio di più devo muovermi di più per poter bruciare più calorie.

Il metodo **BELLA FORZA** si fonda quindi su due regole: l'identificazione dei **7 moduli** e il **rapporto 20-10-30-10-30**, che vedremo nelle prossime puntate.

#### PER SAPERNE DI PIÙ

La dieta a colori: bella forza

di Marco Ceriani - Editrice Erika  
€ 15,00 - info su [www.elika.it](http://www.elika.it)



#### chi è

Marco Ceriani, laureato in Scienze delle preparazioni alimentari, si occupa attivamente di nutrizione dal 1990. È stato fondatore di un centro sulla nutrizione sportiva e di un'azienda di integratori alimentari.