

# Il peso forma: una questione di performance ed equilibrio

Un buon peso corporeo non è il peso minimo a tutti i costi, soprattutto se il suo raggiungimento rischia di avere conseguenze sull'equilibrio fisiologico e psicologico.



## Il peso forma

Il peso forma (o peso ideale) di un individuo costituisce il peso grazie al quale le prestazioni raggiungono il loro livello migliore; si tratta di una consapevolezza molto importante per le persone che praticano uno sport di resistenza. La questione del peso può diventare anche un'ossessione per coloro che praticano sport in modo assiduo tanto da portare a disturbi alimentari gravi come l'anorexia ma anche sovrallenamento, calo delle prestazioni, affaticamento, disturbi della libido ...

Ricordiamoci che non è solo perché si ha un indice di grasso del 5% che potremmo superare i nostri record e diventare fortissimi!

## La formula del peso ideale

(Dimensioni in cm - 100) - (peso in Kg)

Puoi considerarti vicino al tuo peso ideale con una differenza pari a 10.

Esempio: un ciclista che misura 168 cm e pesa 56 kg ha una differenza di 12, quindi un peso forma molto vicino a quello teorico.

## Il peso forma: nessuna regola assoluta

La percentuale molto bassa di massa grassa, da -15 a -20, riscontrata in ciclisti capaci di prestazioni di alto livello risulta spesso come risultato:

- di un'eredità favorevole: il numero di cellule adipose è inferiore al normale;
- della somma di allenamenti che consentono il mantenimento delle riserve adipose al limite minimo.

Ci sono invece altri ciclisti o velocisti che registrano una differenza da 4 a 5, pur avendo una massa muscolare notevole e asciutta. Da qui l'interesse per la misurazione delle pieghe della pelle (plicometria). Per esperienza, la misurazione dell'adiposità è in realtà un criterio più affidabile rispetto alla pesatura per conoscere il proprio peso forma.



## Il tuo peso sano va ottenuto in modo equilibrato

Non cercare di raggiungere un peso minimo ad ogni costo, a spese del tuo morale! Il peso forma deve essere riservato a obiettivi precisi e puntuali. Se viene mantenuto per un lungo periodo, può costarti caro: la privazione può avere conseguenze sul tuo equilibrio fisiologico e psicologico, poiché non hai più riserve sufficienti per tollerare l'allenamento.



Ecco una piccola lista di cose da fare per gestire ragionevolmente il tuo peso forma:

- **Mangia seguendo una dieta equilibrata** (favorire verdure, frutta, legumi, cereali integrali, ecc.)
- **Non praticare diete fasulle** (ad alto contenuto proteico, monodiet ...)
- **Prova ad avvicinarti a una differenza di -10 o anche -12 allenandoti di più o riducendo l'assunzione di carboidrati** (zuccheri veloci)
- **Misura le pieghe della pelle**
- **Registra il tuo peso prima di ogni competizione e valuta quello di quando hai ottenuto i risultati migliori**
- **Considera le tue sensazioni e le tue reazioni all'allenamento sulla base al tuo peso**

- Sii vigile in rapporto alle tue sensazioni psicologiche (cattivo umore, irritabilità, disturbi della libido, ecc.).

Tradotto da:

<http://ellesfontduvelo.com/2016/06/poids-de-forme-performance-equilibre/>

