



FISICOMANIA

L'approccio scientifico al BB di Francesco Casillo.

di FRANCESCO CASILLO

foto di CLAY CARSON

Cari amici di "Cultura Fisica", permettete che mi presenti. Mi chiamo **Francesco Casillo**, ho 25 anni e sono di Cagliari, città nella quale vivo, studio, lavoro e... mi alleno. Amante del "ferro" da lunga data, sono sempre rimasto affascinato dall'approccio scientifico a questa disciplina, che ho incrementato anche grazie alle pagine di questa rivista.

La voglia di sapere e la dedizione per questo sport hanno segnato profondamente molte fasi importanti della mia vita: il diploma ISEF, il bagaglio tecnico-scientifico-pratico accumulato nel tempo, che mi ha poi permesso di approdare all'esaltante professione di istruttore e di *personal-trainer*, nonché

la mia stessa carriera agonistica sono frutto della mia passione per la "dimensione" culturistica.

Nella scorsa stagione, data la voglia di finalizzare e concretizzare al meglio tutte le mie conoscenze, ho partecipato alla gara internazionale "SuperBody World Championship", che si è disputata al "Lincoln Theatre" di Miami Beach (Florida), nell'ambito del "MuscleMania World Tour", conquistando il prestigioso titolo nella categoria "novice". Preciso che quella non è stata la mia prima competizione, infatti vanto un 3° e un 2° posto al "Natural Mr. Universe NBBUW" del 1997 e del 1998. Ma per ciò che concerne l'organizzazione, il clima della gara e gli avversari dell'evento

americano... beh, era tutto un altro mondo. Dai particolari organizzativi (perfetti) allo svolgimento della competizione (fluida e senza intoppi né lungaggini), dalla partecipazione del pubblico (caldissimo!) a quella degli *sponsor* (numerosi e plurisetoriali), per non parlare della piacevole atmosfera che si respirava tra i concorrenti (rivali ma non "nemici") fino alla ripresa televisiva del notissimo canale sportivo satellitare "ESPN Channel"... tutto è stato tutto fantastico! Insomma, un'esperien-

Sopra e nella pagina seguente, alcune foto di Francesco Casillo, riprese in occasione della sua vittoria al "SuperBody World Championship" 2002 di Miami.

AVVISO CORSO

Il Centro Studi Scienze Motorie (C.S.S.M.) organizza nei mesi di febbraio e marzo 2003 il corso di 2° livello per "Personal Trainer", nelle proprie sedi di Torino e Mondovì (CN). Requisiti necessari per l'iscrizione: diploma di Fitness e Body-building di 1° livello di una federazione riconosciuta, oppure diploma ISEF o laurea SUISM.

INFO: Mauro Agosto (347 7621010).

za veramente unica.

Per arrivare a quell'appuntamento nelle migliori condizioni, ho cercato di ottimizzare al massimo l'approccio scientifico naturale a questa disciplina.

Per quanto riguarda il piano alimentare da me seguito, mi sono attenuto ai principi della "Zona" del celeberrimo dott. Barry Sears, apportandovi qualche modifica adatta alla mia individualità.

Più specificamente, la programmazione alimentare prende avvio dalla misurazione della massa grassa, eseguita con plicometro utilizzando la formula a 7 pliche di Jackson & Pollock. Una volta stimata la massa grassa, procedo alla rilevazione della "massa non grassa" tramite formula indiretta.

Generalmente la mia giornata alimentare consta di 6 pasti durante i giorni di non allenamento e di 7 pasti in quelli in cui mi alleno; il pasto in più è quello nell'immediato *post-workout*, che trova giustificazione nelle sue proprietà anaboliche-anticataboliche. In media consumo 3 grammi di proteine per kg di "massa non grassa"; il totale proteico risultante lo distribuisco equamente nei pasti giornalieri, mantenendo comunque la ripartizione dei nutrienti nel "classico" 40%(glucid)-30%(protidi)-

30%(lipidi).

La natura proteica varia a seconda dei momenti della giornata; a colazione preferisco assumere, a causa del lungo digiuno notturno, proteine del siero del latte a scambio ionico, perché s'immettano velocemente nel torrente ematico e naturalmente per contrastare il più possibile gli effetti catabolici del picco cortisolemico mattutino, indotto dal ritmo circadiano; le stesse proteine le assumo anche nell'immediato *post-workout* per la loro velocità di assorbimento, funzionale a soddisfare lo stimolo anabolico indotto dall'allenamento e quindi per promuovere il *turn-over* proteico. Durante gli altri pasti della giornata, assumo proteine di elevato valore biologico dagli alimenti o una miscela di proteine in polvere per un rilascio graduale.

I glucidi, durante l'arco della giornata, sono a basso indice glicemico, per evitare una rapida risposta insulinica che indurrebbe lipogenesi. Solo nel *post-*

workout assumo glucidi ad elevatissimo indice glicemico (glucosio) per favorire il picco insulinico, determinante sia nel promuovere l'anabolismo che per contrastare la risposta cortisolemica indotta dall'esercizio; non meno importante è la necessità di ripristinare il più velocemente possibile le scorte di glicogeno depauperate durante l'allenamento.

Quanto all'allenamento con i pesi, esso si divide in 3 sedute settimanali - che diventano 4 nel pre-gara. Alleno un gruppo muscolare alla settimana. Il programma d'allenamento naturalmente è strutturato in maniera diversa, a seconda degli obiettivi ricercati.

Per ciò che concerne la componente aerobica, infine, svolgo durante tutto l'anno un lavoro di questo genere, variando la frequenza e la durata delle sedute, a seconda dello stato di forma e delle esigenze immediate. Abituamente eseguo il lavoro aerobico al mattino a digiuno, per favorire al massimo l'effetto lipolitico indotto dalle secrezioni ormonali in corso di esercizio fisico, che meglio estrinsecano il loro effetto grazie all'ipoglicemia.

I risultati di tutto questo lavoro li avete sotto gli occhi... Buon culturismo a tutti!

Per informazioni, Francesco Casillo può essere contattato ai numeri 070 500293 e 339 6619771 - e-mail: fcasillo@inwind.it.

