

Dr. Roberto Mazzoli

CHE TIPO SEI? I Somatotipi e le Morfologie Fisiche

Gli esseri umani si suddividono grosso modo, in “**Androidi**” (a Mela) quasi sempre **Uomini** e “**Genoidi**” (a Pera) quasi sempre **Donne**.

Esistono però, in realtà, anche tre **Categorie Fisiche** denominate “**Somatotipi**”

Gli “**Endomorfi o Brevilinei**”, gli “**Ectomorfi o Longilinei**” ed in fine i più dotati geneticamente e fisicamente, i “**Mesomorfi o Normolinei**”.

I primi i “**Brevilinei**”, hanno ossa robuste, punto vita e bacino larghi (un pò come avevano gli antichi gladiatori dell’antica Roma) con muscoli corti e con la tendenza ad ingrassare facilmente.

I “**Longilinei**”, diversamente, hanno arti lunghi con spalle e bacino stretti, per loro a differenza dei “**Brevilinei**”, è estremamente difficile accumulare sia “**Massa Magra**” che “**Massa Grassa**”.

I “**Normolinei**”, come già detto, sono geneticamente i più dotati, naturalmente chi più chi meno muscolosi, con spalle larghe, una buona cassa toracica e un punto vita sottile.

Se prendiamo come esempio un individuo che ha superato i **18/20 anni**, probabilmente si noterà che ha già modificato il suo aspetto iniziale, indifferentemente dalla sua appartenenza fisica “**Brevilineo, Longilineo, Normolineo**”, vuoi per un eventuale attività fisica o per mancanza della stessa, o, ancor peggio, per una inadeguata e scorretta **Alimentazione** protratta nel tempo.

Quindi per trovare realmente a quale categoria apparteniamo, dovremo tornare indietro negli anni, almeno fino all’adolescenza e, se eravamo “**Cicciettelli**”, apparterremo sicuramente alla categoria degli **Antichi Gladiatori Romani**, i “**Brevilinei**”, se invece eravamo dei **Mingherlini** tutte ossa, siamo sicuramente dei “**Longilinei**”, mentre, chi da ragazzo possedeva già un fisico asciutto e muscoloso, si può senz’altro considerare un “**Normolineo**”.

Vorrei comunque precisare che non è così facile appartenere in modo preciso ad una delle categorie fisiche sopra esposte; in effetti non tutti siamo stati da piccoli dei “**Cicciettelli**” o dei “**Grissini**” o tanto meno dei piccoli “**Ercolini**”. Probabilmente molti di noi non si riconosceranno perfettamente in nessuna di queste categorie, proprio per il fatto che ne esistono molte “**Intermedie**”;

la cosa importante, comunque, resta il saper individuare le proprie appartenenze personali, il riuscire ad individuare con una certa precisione a quale “**Somatotipo**” apparteniamo, o ancora, a quale ci avviciniamo di più, potrebbe essere di grande aiuto per programmare un percorso, sia **Alimentare** che **Sportivo**, al fine di sfruttare al massimo le nostre reali capacità fisiche.

Personalmente quando debbo fare un’**Anamnesi Fisica** ad un individuo, per poi stilarle un percorso sia **Nutrizionale** che di **Allenamento**, e devo individuare a quale “**Categoria Fisica**” appartiene, le pongo le mani sotto il costato, proprio a livello della cavità toracico/addominale, e se il palmo delle mani, stando a contatto con il costato, forma un angolo “**Ottuso**” ossia largo, allora non ci sono dubbi: quell’individuo appartiene alla categoria dei “**Brevilinei**”, mentre, se

all'esame di controllo si identifica un angolo **"Acuto"** ossia stretto, è da considerarsi senz'altro un **"Longilineo"**

il **"Normolineo"** avrà invece un'apertura di cassa toracica perfettamente ad angolo **"Retto"**.

Ed ora vediamo di individuare le migliori strategie di **"Allenamento e Alimentazione"** per i tre **"Somatotipi"**.

Per gli appartenenti alla categoria dei **"Brevilinei o Endomorfi"**, con un **Metabolismo** decisamente lento per natura, consiglieri di moderare l'apporto calorico in generale, ma senza esagerare, anche perché spesso gli appartenenti a questa **"Categoria"** hanno meno resistenza di altri, quindi necessitano comunque di un'**Alimentazione** controllata ma sostanziosa, dando nel contempo molta importanza ad un buon lavoro **"Aerobico"** (**Cyclette, Corsa, ecc.**) senza disdegnare comunque i pesi, magari lavorando con un numero medio alto di ripetizioni al fine di ottenere sì, **Massa Muscolare**, ma anche **Qualità Muscolare**. E' ormai noto a tutti (o quasi) che la **"Massa Magra"** utilizza più calorie, rispetto alla **"Massa Grassa Inerte"**, bruciando quindi più **Grasso**.

Ai **Brevilinei** consiglieri di allenarsi dalle "quattro" alle "cinque" volte la settimana, un **Muscolo Grande (Cosce, Pettorali, Dorsali)** e un **Muscolo Piccolo (Bicipiti, Tricipiti, Spalle, Polpacci)** per allenamento, tre-quattro esercizi per i **"Gruppi Muscolari Grandi"** e due-tre per quelli **Piccoli** recuperi brevi e con un range di almeno 10/12 ripetizioni per esercizio, variando molto spesso.

I **" Longilinei o Ectomorfi"** sono sostanzialmente l'opposto dei **"Brevilinei"** hanno energia da vendere, non stanno mai fermi, sono iperattivi, con un metabolismo alle stelle e forse proprio per questo hanno grosse difficoltà ad accumulare **"Massa Muscolare"**.

Se per caso appartenete a questa categoria il mio consiglio è: **"Calmatevi"** dormite almeno otto/nove ore per notte e cercate di **"Incamerare"** più calorie possibili (cinque/sei piccoli, ma sostanziosi, pasti **Proteici**, con il giusto equilibrio di **Carboidrati Grassi**, mirando nel caso delle **Proteine** a quelle più facilmente digeribili come **Carne, Pesce, Pollame, o Polveri Proteiche**.

Se poi si vuole sviluppare più **Massa Muscolare** possibile, sarebbe opportuno limitare, ma non eliminare il lavoro **Aerobico (Cyclette, Corsa, ecc.)** dedicando invece tutte le energie all'allenamento con i pesi attraverso **Sessioni brevi, Intense, Potenti e Rarefatte** (non più di due tre allenamenti settimanali) utilizzare un numero medio basso di ripetizione (sei/otto) e non più di due/tre esercizi per distretto **Muscolare**, in ogni seduta di allenamento fare sempre degli esercizi composti (**Multiarticolari**) come **Squat, Panca piana, Mezzi stacchi da Terra, Lento Avanti con Bilanciere, Bicipite con Bilanciere, Tricipiti alla Parallele Alte (Dips)** ecc.

E per finire eccoci arrivati agli **"Eletti"** per **Natura**, i **"Normotipi o Mesomorfi"** chi appartiene a questa categoria acquista **Massa Muscolare** con estrema facilità, si dice che per loro basta andare in palestra, guardare gli attrezzi per ottenere ottimi risultati, forse è vero in parte, comunque anche per loro valgono le stesse "regole base" degli altri **"Somatotipi"**, come il non strafare, riposare adeguatamente, e alimentarsi in modo adeguato (a secondo del proprio **Gruppo Sanguigno**).

L' **Allenamento** che mi sento di consigliare agli appartenenti a questa categoria, potrebbe essere quello di suddividere i **Gruppi Muscolari**, in tre sedute settimanali, tre **Muscoli** alla volta, con un range compreso fra le 8 e le 12 ripetizioni, abbinando **"l'Alta Intensità"** ad un moderatamente basso volume di lavoro.

Con il tempo e la volontà, chiunque può accumulare una buona **"Forma Fisica e Massa Muscolare"** migliorando a piacimento il proprio aspetto fisico, la dove la natura a volte non è

stata forse prodiga, proprio come lo scultore modella il suo blocco di marmo creando Meraviglie, anche se allargare le **Clavicole** o stringere il **Bacino** potrebbe essere un'altra storia.

Le caratteristiche **Genetiche**, al fine di ottenere degli ottimi risultati, sono comunque determinanti.

Ma con un approccio intelligente, sia **Alimentare**, che di **Allenamento**, unito ad un adeguato recupero, tutti possono ottenere il meglio dal proprio corpo, un aiuto importante potrebbe essere quello di individuare il "**Somatotipo**" di appartenenza, in modo da sfruttare appieno i propri punti di "**Forza**" minimizzando nel contempo gli eventuali punti "**Deboli**".

Naturalmente sarebbe opportuno adeguare ad ogni uno di noi la sua **Dieta e Allenamento** a secondo del proprio "**Gruppo Sanguigno**"

Dr. Prof. Roberto Mazzoli

Esperto In Biologia della Nutrizione e

Metodologie Antiaging per lo Sport e il Fitness

<http://www.robertomazzoli.com>