

---

Prima edizione

---

# I falsi miti nel mondo del Fitness



[www.angolodelbodybuilding.it](http://www.angolodelbodybuilding.it)

---

© Luigi Marcantonio - L'angolo del BodyBuilding

*Questo eBook vuole essere una raccolta di tutti i principali falsi miti che circondano il mondo del Fitness. Specie quelli inerenti l'integrazione e l'allenamento.*

*In questa raccolta non ho inserito alcun falso mito inerente l'alimentazione, in quanto l'argomento sarebbe stato vastissimo. Inoltre l'alimentazione è un argomento serio che non può essere affrontato in un eBook ma solamente in presenza di un medico o di un professionista che possa evitare complicazioni gravi a chi non può permetterselo.*

*L'eBook è in continuo aggiornamento e verranno sempre aggiunti nuovi falsi miti.*

# Falsi Miti sugli Integratori

## 1. Le proteine sono dannose per i reni e per il fegato

Opinione molto diffusa tra gli “ignoranti” frequentatori di palestre e genitori di vecchia data, nonché taluni medici, è sicuramente quella della dannosità delle proteine sul fegato e sui reni.

Ovviamente tutto ciò è falso e non perchè lo dico io, il quale ovviamente non è nessuno, ma in quanto lo dicono moltissimi medici e studi scientifici attendibili.

Le proteine in polvere altro non sono che cibo liofilizzato. Vengono estratte dal siero del latte, dalla carne o dalle uova. Puoi approfondire l'argomento leggendo questo mio articolo: [Proteine: la guida che ti spiega quali scegliere e quando utilizzarle.](#)

Tuttavia anche le proteine in polvere possono risultare dannose, si lo so ti ho appena detto il contrario ma è così. Questo integratore alimentare potrebbe essere pericoloso, nello stesso modo di come potrebbe esserlo una bistecca alla fiorentina, a

tutte quelle persone che soffrono di patologie ai reni o al fegato per le quali un'assunzione non controllata di proteine potrebbe essere pericoloso.

Quindi per sfatare questo falso mito; se sei una persona sana, che non soffre di nessuna patologia ai reni e al fegato, le proteine in polvere non vi daranno alcun problema. Ovviamente non bisogna abusarne ma questa regola vale anche per il cibo che mettete sui piatti e che viene considerato “sano” e “genuino”.

## 2. Le proteine sono sufficienti a far crescere la massa muscolare

Altro mito da sfatare riguarda sempre le nostre amate proteine. Moltissimi atleti neofiti sono convinti che le proteine in polvere siano magiche e che basta assumerle ogni giorno per diventare forti e muscolosi.

Ovviamente tutto ciò è solamente falso, in quanto le whey non sono altro che cibo in polvere e senza una giusta dieta ipercalorica e un'allenamento adeguato la massa muscolare non si svilupperà mai.

---

### **3. La creatina danneggia i reni e il fegato**

Poco da dire in merito a questo falso mito. Vale la stessa regola per le proteine in polvere. Se non si ha alcuna patologia e non si abusa nell'assunzione della creatina, tale integratore non vi darà alcun problema di salute, anzi vi aiuterà solamente nello svolgere i vostri esercizi.

### **4. La creatina non va assunta con la caffeina**

Non so per quale assurdo motivo ma moltissime persone sono convinte che la creatina e la caffeina non vadano d'accordo.

Ovviamente il tutto è falso, altrimenti le aziende non inserirebbero questi due prodotti nei loro pre-workout più gettonati.

Tuttavia questo falso mito nasce da una verità che negli anni è stata travisata e confusa. La creatina non va assunta insieme al caffè.

Il motivo è semplice, la creatina non tollera gli ambienti acidi (per questo quando si assume la monoidrata si utilizza un correttore di acidità come il Brioschi) e il caffè purtroppo è un alimento molto acido.

### **5. La creatina non va assunta con il cibo**

La creatina esiste da almeno 20-30 anni e dietro ad essa si sono sviluppati moltissimi falsi miti. Molti sono ormai estinti, altri invece continuano a restare di moda.

Ovviamente assumere creatina insieme al cibo è un falso mito, altrimenti quella contenuta nella nostra amata bistecca non verrebbe assimilata dal nostro organismo.

La verità sta sempre nel mezzo. La creatina, come ho già detto, odia gli ambienti acidi e spesso quando mangiamo, i succhi gastrici innalzano troppo l'acidità del nostro stomaco compromettendone, anche se in maniera del tutto irrilevante, l'assimilazione della creatina in polvere.

### **6. Gli integratori equivalgono al doping**

L'Italia si sa', purtroppo, è un paese pieno di ipocriti ignoranti. Gli integratori alimentari, purtroppo, sono stati, e lo sono tutto oggi, vittime di attacchi ingiustificati in cui vengono paragonati a doping.

Un'integratore alimentare ovviamente non può mai essere paragonato a prodotti che hanno effetti seri sul nostro organismo co-

---

me quelli prodotti dagli ormoni o da altri prodotti che rientrano nella categoria del doping.

Probabilmente non lo sai, ma ogni integratore alimentare prima di essere venduto deve superare una serie di test, controlli e certificazioni; solo alla fine di un lungo processo il Ministero della Sanità Italiana decide se approvarlo per la libera vendita o non notificarlo e quindi vietarne la vendita in Italia. A tal proposito ti invito a leggere questo articolo: [Differenza tra Integratori Notificati, Integratori Non Notificati ed Integratori Illegali](#)

## 7. Gli integratori sono necessari

Ed ecco un altro falso mito ormai oggi diventato troppo comune, specie tra i ragazzini che non hanno voglia di allenarsi seriamente.

Gli integratori alimentari non sono fondamentali. Come dice la parola stessa, servono ad integrare le carenze dell'alimentazione e non a sostituirla.

Le proteine in polvere, ad esempio, sono utili quando non possiamo cucinarci il petto di pollo. Gli aminoacidi, aiutano il nostro organismo a recuperare con meno fatica.

## 8. I bruciagrassi fanno dimagrire

Ovviamente si tratta di un falso mito. Un'integratore alimentare non potrà mai avere la "forza" di farvi dimagrire senza una dieta adeguata.

I bruciagrassi sono utili perchè accelerano il processo di dimagrimento avviato dalla dieta. Per il resto non sono miracolosi.

## 9. Il corpo non assimila più di 30 gr di proteine a pasto

Assolutamente falso. Il nostro organismo assimila le proteine necessarie ad ogni pasto. Un eventuale eccesso verrebbe eliminato.

Ma da qui a dire che oltre i 30gr non vengono assimilate proteine ce ne vuole.

## 10. Gli aminoacidi fanno diventare grossi

Ovviamente niente di più falso. Gli aminoacidi o BCAA hanno solo lo scopo di facilitare il recupero muscolare ma non intervengono minimamente nella crescita muscolare.

# Falsi Miti sull'Allenamento

## 1. Addominali alti e bassi

Scommetto che in palestra non fai altro che parlare di addominali alti e bassi, di come sia difficile sviluppare quest'ultimi e quali esercizi fare.

E se ti dicessi che non esistono né addominali bassi né alti e che si tratta di un muscolo solo?

Ebbene sì, gli addominali sono gli stessi e non esistono esercizi che sviluppino quelli bassi o quelli alti, ma l'allenamento aiuta a sviluppare il tutto.

Ti invito a leggere questo mio articolo, in cui ti spiegherò in maniera approfondita questo falso mito: [5 errori da non fare per avere un addome scolpito](#).

## 2. Serie infinite di addominali

Altro errore comune, che fanno praticamente quasi tutti, è quello di ammazzarsi con serie e ripetizioni infinite. Purtroppo an-

che questa prassi è del tutto errata. Gli addominali sono muscoli come lo sono i bicipiti, i dorsali o i pettorali, quindi andrebbero allenati esattamente allo stesso modo. Vi basteranno 3 serie da 10-12 ripetizioni con l'aggiunta di un peso, per ottenere ottimi risultati.

## 3. Scheda di definizione

Ecco qui un altro falso mito abbastanza comune in palestra. Probabilmente la scheda di definizione non esiste, a differenza di quelle incentrate sull'ipertrofia e sullo sviluppo della forza muscolare.

Il dimagrimento è una cosa che si può fare solo a tavola, con una dieta adeguata. In palestra, al massimo, si potrà seguire un'allenamento leggero, incentrato sul mantenimento dell'attuale forma fisica.

## 4. Le donne e i pesi

Le donne hanno uno strano rapporto con la palestra e i pesi, per fortuna non tutte. Il 90% di esse è convinta che fare pesi equivalga a perdere la loro femminilità e a trasformarsi in una specie di maschiaccio super muscoloso.

Ovviamente tutto ciò è falsissimo, anzi, fare pesi può solo fare bene e rendervi, passatemi il termine, delle gnoccone stratosferiche.

---

## 5. Allenarsi tutti i giorni

Sei convinto che allenare i bicipiti tutti i giorni possa solo accelerare la loro crescita? Sbagliato.

L'allenamento fatto tutti i giorni non è sbagliato se ogni giorno alleni un muscolo diverso. Diventa invece un errore quando alleni gli stessi muscoli tutti i giorni.

Il muscolo ha bisogno di almeno 2-3 giorni di riposo prima che possa essere messo di nuovo sotto sforzo, questo processo è necessario affinché il muscolo possa ricostruirsi.

Quando alleni lo stesso muscolo il giorno successivo, non solo non otterrai alcun beneficio ma potresti anche subire dei danni. Quindi ricordati sempre di lasciare riposare i muscoli che alleni per qualche giorno.

Ovviamente quello che ho appena detto non vale se il giorno dopo alleni i bicipiti aumentandone il volume di lavoro, quindi il peso. Ma ciò non è affatto facile, in quanto il peso va aumentato gradualmente altrimenti si corre il rischio di farsi male.

## 6. L'acido lattico e i dolori del giorno dopo

Questo falso mito sono in pochi a saperlo, oltre i medici e gli esperti del settore, il resto degli atleti è ancora convinto che i do-

lori che si avvertono il giorno dopo sono a causa dell'acido lattico.

Ovviamente il tutto è falso in quanto l'acido lattico viene espulso con le urine qualche ora dopo l'allenamento.

I dolori muscolari che si avvertono nei giorni successivi sono invece i DOMS ( delayed onset muscle soreness ), che sono dovuti a delle "microlesioni" delle fibre muscolari, ed ai processi infiammatori che ne conseguono e che sono utili alla loro riparazione.

Il dolore altro non è che la cicatrizzazione dei muscoli lesionati. Quindi smettila di dare la colpa all'acido lattico, ora sai la verità.

Potresti aiutare il processo di guarigione assumendo i classici BCAA.

## 7. Gli allenamenti brevi sono infruttuosi

Ovviamente si tratta di un falso mito. Anzi, più tempo si perde in palestra ad allenarsi peggio sarà.

Probabilmente non hai mai sentito parlare del catabolismo, quel demone che intacca i nostri muscoli quando si resta senza cibo, e proteine, per molto tempo.

Il catabolismo è quel processo automatico avviato dal nostro corpo che intacca i nostri muscoli e ne preleva le proteine necessarie per trasformarle in energie (processo che avviene

---

quando si resta senza carboidrati troppo a lungo). Le proteine ovviamente sono fondamentali alla crescita del muscolo senza le quali non si sviluppa la massa muscolare.

Ecco perchè un allenamento di 60 minuti sarebbe l'ideale, perchè non andrai incontro al catabolismo (ovviamente se effettuerai un pasto nell'immediato post-allenamento).

## **8. L'allenamento a corpo libero è migliore di quello con le macchine**

In questo caso non si può parlare propriamente di un falso mito. L'allenamento a corpo libero effettuato con i bilancieri o con i manubri è da preferire a quello effettuato con le macchine, in quanto non si allenano solo i muscoli principali ma anche quelli secondari, cosa che non avviene con le macchine.

Ma è anche vero che spesso alcuni esercizi, specie quelli di isolamento, rendono al meglio solo se effettuati con le macchine.

Quindi in questo caso ti posso consigliare solamente di equilibrare il tutto e di non trascurare né le macchine né gli esercizi a corpo libero.

## **9. L'allenamento a digiuno è dannoso**

Ovviamente è un falso mito. Moltissimi studi recenti stanno dimostrando che effettuare l'allenamento di prima mattina, a digiuno,

produce molti più effetti benefici sul nostro corpo che allenarsi dopo un pasto qualunque.

Ovviamente bisogna valutare tantissime cose ma in linea generale, finché il corpo è ben idratato un allenamento a digiuno può solo farti bene.

## **10. Lo stretching prima dell'allenamento**

Sembra strano, ma prima di alzare pesi lo stretching è controproducente, a differenza di un ottimo riscaldamento cardiovascolare e di quello con i pesi.

Lo stretching infatti rende più deboli tendini e muscoli rendendo problematico (anche se non sempre) l'intero allenamento.

## **11. Per dimagrire basta fare cardio**

Niente di più falso. Potrai fare tutto il cardio che vuoi, a ringraziarti sarà il colesterolo e il cuore, per il resto non aspettarti miracoli.

È vero che le attività cardiovascolari aiutano a bruciare le calorie ma la base per un dimagrimento adeguato, così come per lo sviluppo della massa, risiede solo ed esclusivamente in una dieta adeguata allo scopo.

---

Quindi smetti di ammazzarti di cardio ed inizia a seguire una dieta corretta ed un allenamento equilibrato.

## **12. L'allenamento farà diminuire il peso**

Ovviamente è un falso mito. Quando si svolge un'attività sportiva il peso spesso non scende, anzi sale.

Il motivo è semplice, state sviluppando massa muscolare e ovviamente anche i muscoli pesano, quindi più crescono i muscoli e più peseranno.

Ovviamente il grasso corporeo in eccesso verrà eliminato adeguatamente ma la bilancia non se ne accorgerà. Ecco perchè pesarsi, spesso, non serve a nulla.

Solo con una visita adeguata e con gli strumenti giusti, come un plicometro, potrai capire se stai perdendo grasso corporeo.

## **13. Il dimagrimento localizzato**

Negli ultimi anni le aziende sono state capaci di creare un falso mito così bene che ormai quasi tutti ci credono.

Sto parlando della dieta a zona e di come, secondo i creduloni, sia possibile perdere grasso localizzato, cioè solo in determinate parti del corpo.

Ovviamente non esiste niente di più falso, in quanto il grasso corporeo viene eliminato in maniera uniforme. Che poi ci sono

zone che sembrano essere dimagrite in maniera diversa è del tutto irrilevante.

© 2015 Luigi Marcantonio - [L'angolo del BodyBuilding](#)

Tutti i diritti sono riservati. Prima edizione Gennaio 2015.

Le informazioni contenute in questo prodotto sono da considerarsi come semplici opinioni personali. L'autore declina ogni responsabilità riguardo ad azioni compiute seguendo ciò che è scritto in queste pagine.

Usando questo prodotto l'utente accetta in pieno di essere il solo responsabile delle sue azioni. Data la diversità delle persone, non è garantito il raggiungimento dei risultati.

Le guide presenti in questo eBook sono da considerarsi solo a scopo informativo e nulla deve essere fatto senza il consenso e la supervisione del proprio medico. Nessuna parte di questo prodotto può essere riprodotta senza esplicita autorizzazione da parte dell'Autore.