

IL MONDO VEGANO MOSTRA I MUSCOLI



ELEONORA AMBROGGI
E MASSIMO BRUNACCIONI
RACCONTANO LA LORO
ESPERIENZA DI ATLETI,
TRAINER E SPORTIVI VEGANI

TESTI
MH TEMA

FOTO
LUCA DE NARDO

MUA
DEBORA MAGLIONE

IL MONDO VEGANO MOSTRA I MUSCOLI

A close-up photograph of a person's hand holding a yellow flower against their skin. The hand is positioned in the lower right, with fingers gently gripping the stem of a yellow flower. The flower has two buds and a long green stem. The background is a close-up of a person's skin, showing a shoulder and arm, with soft lighting and a warm, reddish-brown tone.

ELEONORA AMBROGGI
E MASSIMO BRUNACCIONI
RACCONTANO LA LORO
ESPERIENZA DI ATLETI,
TRAINER E SPORTIVI VEGANI

TESTI
MH TEMA

FOTO
LUCA DE NARDO

MUA
DEBORA MAGLIONE



LOCATION

Agriturismo Terra Libera, Azzio (VA)
www.agriturismoterralibera.it
A cura di AMLive di Ar. Riva
www.amlive.it

Che cos'è la categoria Men's Physique -178?

La categoria Men's Physique è una categoria del bodybuilding relativamente nuova ed è quella che piace di più al grande pubblico e ai non addetti ai lavori perché mostra corpi più simmetrici, proporzionati e con muscolature meno estreme rispetto a quelle del classico bodybuilding. Simmetria, vita stretta, spalle larghe, grande piacevolezza estetica e spigliatezza sul palco sono le doti che contraddistinguono un men's physique. Al contrario dei classici bodybuilder vestiti solo con uno slip, il men's physique sale sul palco con un costume da bagno al ginocchio stile surfer. La categoria -178 è l'altezza...

Che cos'è un vegan coach? Si tratta più di cibo o di sport?

Si tratta di entrambe le cose. Per raggiungere gli obiettivi occorre un perfetto abbinamento di cibo e allenamento accompagnati da un approccio mentale vincente. Questi tre fattori sono tutti di fondamentale importanza e non mi sento di stabilire una gerarchia. Però, probabilmente, dato che si sa ancora poco di alimentazione totalmente vegetale abbinata allo sport, il fattore "cibo" adesso è prioritario.

È uno sport di cucina o una cucina di sport?

Il cibo è il nostro carburante, è quello che ci permette di avere le energie per ogni singola azione quotidiana fino ad arrivare a permetterci di fare sport ad alti livelli. Nello sport la "qualità" di questo carburante gioca un ruolo fondamentale. Mettereste mai nella vostra auto una benzina di scarsa qualità? Io no, in quanto le sue prestazioni crollerebbero e col passare del tempo vi lascerebbe a piedi. Quindi il carburante di qualità è quello che ci permette di fare sport. Tanto più se di origine vegetale.

Potete farci qualche esempio di dieta: pranzo e cena per una giornata di allenamento?

Eccolo:

- Colazione: latte vegetale con avena (o muesli) e frutta secca.
- Pranzo: un cereale (riso, farro, orzo ecc...) condito con verdure di stagione oppure legumi (lenticchie, ceci, fagioli ecc...). Non deve mai mancare la verdura cruda e sempre di stagione con una manciata di semi vari (girasole, zucca, canapa, sesamo ecc...)
- Spuntini: frutta fresca e frutta secca
- Cena: un cereale (possibilmente differente dal pranzo) con legumi (se non si sono mangiati a pranzo) o preparazioni a base di soia come tofu, tempeh, burger il tutto accompagnato da verdura cruda.

Ci sono sacrifici o difficoltà in più per un atleta vegano, rispetto a chi mangia proteine animali?

Con un piano alimentare equilibrato e pianificato assolutamente no. Probabilmente si hanno solo vantaggi. Con il nostro passaggio a un'alimentazione vegetale abbiamo ridotto i nostri tempi di recupero tra le sessioni di allenamento, non abbiamo più avuto infortuni e l'energia è sempre a livelli altissimi.

Per noi è stata una scelta principalmente di natura etica. La scintilla che ci ha fatto cambiare è stata l'arrivo in famiglia di un cucciolo di cane, Luce. Siamo restati stupiti dalla grande intelligenza che può avere un animale e di come possa provare emozioni e sentimenti al pari di un umano. Il collegamento con tutti gli animali di cui ci eravamo nutriti fino a quel momento fu immediato e lacerante. Gli occhi di Luce sono gli occhi di mucche, vitelli, conigli, agnelli che in ogni parte del mondo vengono sacrificati per le nostre voglie. Da quel momento abbiamo eliminato per sempre carne e pesce e nel giro di pochi mesi anche uova, latte e derivati. È l'amore, la compassione e il rispetto per tutti gli animali che ci ha condotto su questa strada. La scelta vegana etica rappresenta il più grande atto di rispetto che una persona possa compiere verso il mondo animale, verso tutte quelle creature senzienti, capaci di gioire e di soffrire e quindi meritevoli di

vivere, come noi, una vita lunga e felice. Da questa decisione è nato il bisogno di informarci sui risvolti salutistici di questa scelta. Abbiamo così scoperto che dai principali istituti di ricerca mondiale arrivano indicazioni ben precise sulla strada da intraprendere per limitare l'insorgenza delle principali malattie degenerative, e che tutti sono concordi nel consigliare una alimentazione prevalentemente vegetale. Occorre solo informarsi e avere il coraggio di abbandonare una volta per tutte le vecchie abitudini alimentari. Il passaggio a questo tipo di alimentazione ha migliorato tantissimo la qualità della nostra vita. Per svolgere al meglio il nostro lavoro e per supportare al meglio l'attività fisica ci serviamo di un piano alimentare molto vario che comprende cereali di ogni tipo, legumi (comprese preparazioni a base di soia come tofu e tempeh), frutta secca, frutta fresca e una grande quantità di verdure prevalentemente crude.

In termini di performance e di risultati, quali sono le differenze tra un vegano e un atleta normale?

Con il passaggio all'alimentazione vegetale e con un allenamento mirato abbiamo aumentato esponenzialmente i nostri livelli di forza e di ipertrofia muscolare. In questo periodo (Massimo) mi sto allenando 6 giorni alla settimana in preparazione della prossima gara con le tecniche specifiche per l'aumento di massa muscolare. Eleonora si allena 6 giorni alla settimana quasi esclusivamente con pesi privilegiando gli esercizi fondamentali (come squat e stacchi) in abbinamento a esercizi più specifici.

Vorreste che tutti fossero vegani?

Penso che il futuro non possa che andare in questa direzione. I dati sull'impatto della produzione di carne sono preoccupanti: per 1 kg di carne servono 15.000 litri di acqua e 16 kg di cereali.



L'allevamento intensivo rappresenta uno dei principali fattori responsabili del cambiamento climatico, poiché produce grandissime quantità di gas-serra.

Oltre allo sport, quali sono gli altri vantaggi del cibo vegano?

Grande energia durante tutta la giornata, varietà di cibi, sapori più naturali e tanto altro. Ma soprattutto la consapevolezza di nutrirsi di alimenti che non creano sofferenza e morte nel mondo animale.

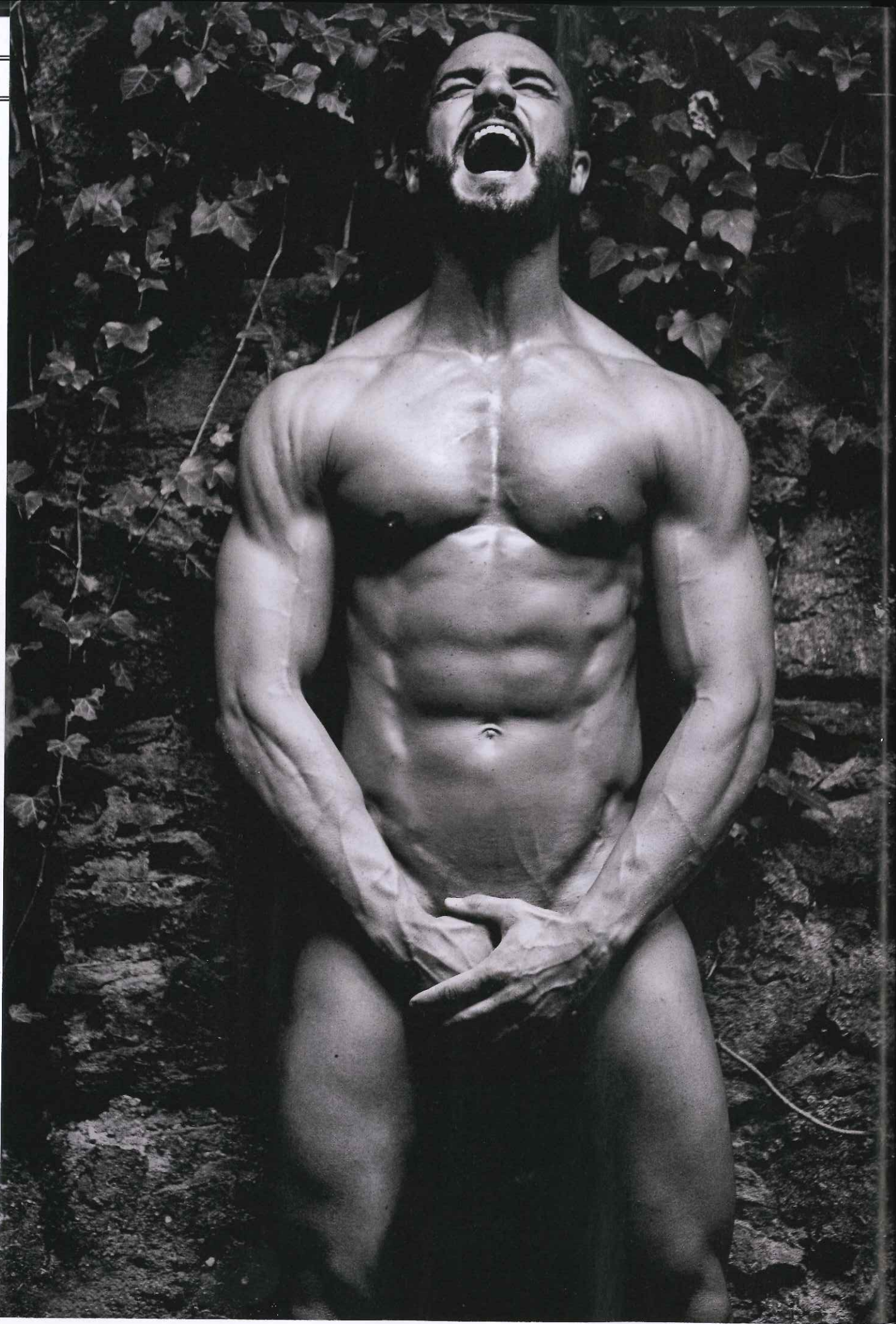
Parliamo di benessere in generale: quali sono i vantaggi della dieta vegana?

Da poco anche l'OMS ha messo in discussione l'uso di carne rossa e processata. In più, tutti i principali istituti di ricerca

mondiali primo su tutti il WCRF (World Cancer Research Fund) sono concordi nel raccomandare un'alimentazione basata prevalentemente su cibi di origine vegetale.

Vegano o vegetariano: dove inizia uno e dove finisce l'altro?

Un'alimentazione vegana esclude carne, pesce e derivati (come uova e latte/latticini e miele). Un'alimentazione vegetariana invece esclude solamente carne e pesce. Penso che il passaggio a un'alimentazione vegetariana debba essere una fase di transizione verso quella vegana. Ricordiamo che dietro la produzione di latte e uova c'è sempre un grande sfruttamento e maltrattamento degli animali per cui, se si è mossi da una motivazione etica, la scelta vegana è la più coerente e la più auspicabile.



CHI È CHI

Massimo Brunaccioni
30 anni

Nato a Cattolica

Segno zodiacale: pesci

Motto: STRENGTH AND POWER
FROM THE EARTH

Sono un atleta, personal trainer e vegan coach. La mia disciplina è il bodybuilding a cui abbino quella del crossfit. A ottobre mi sono classificato secondo ai campionati italiani di Natural Bodybuilding nella categoria Men's Physique -178. Per condividere con più persone il mio approccio alimentare e di vita ho aperto da un anno una pagina facebook "Massimo Brunaccioni - VEGAN fitness athlete" che ad oggi conta quasi 15.000 follower. In più ho dato vita al primo sito italiano che tratta di alimentazione vegana e sport di forza e potenza: www.veganmuscle.it. Insieme ai più importanti esponenti vegan italiani sono stato uno dei relatori di "The China Study Tour" che si è svolto negli scorsi mesi e ha toccato le principali città italiane (Milano, Bologna, Torino, Rimini, Modena, Roma, Bari). Svolgo la mia attività di personal trainer e Vegan Coach a Gallarate ma seguo tantissimi ragazzi anche a distanza.

Eleonora Ambroggi
33 anni

Nata a Orzinuovi (BS)

Segno zodiacale: sagittario

Motto: BIG DREAMS & TRAINING
HARD

Sono una ex fotomodella e presentatrice TV. Ho collaborato con Mediaset e varie TV locali del nord Italia in trasmissioni di intrattenimento e sport. Sono sempre stata un'amante degli animali ma non mi ero mai posta il problema se mangiarli fosse giusto o no. La mia mente non faceva nessuna associazione di pensiero vedendo una bistecca nel piatto. Oggi non è più così. Sin da piccola ho sempre fatto molto sport (nuoto, equitazione). Da qualche anno mi sto dedicando al 100% al fitness e all'allenamento con i pesi. Ho sempre pensato che i pesi non facessero per me e per le donne in generale, avendo l'errata concezione che il bodybuilding rende le donne troppo muscolose. Quando invece ho visto sul mio corpo i grandi risultati che ti può dare questa disciplina ho intensificato gli allenamenti e ad oggi passo almeno 1 ora al giorno, 6 giorni su 7 in palestra. ■

