

## ANTROPOMETRIA 4 – I Biotipi Nutrizionali

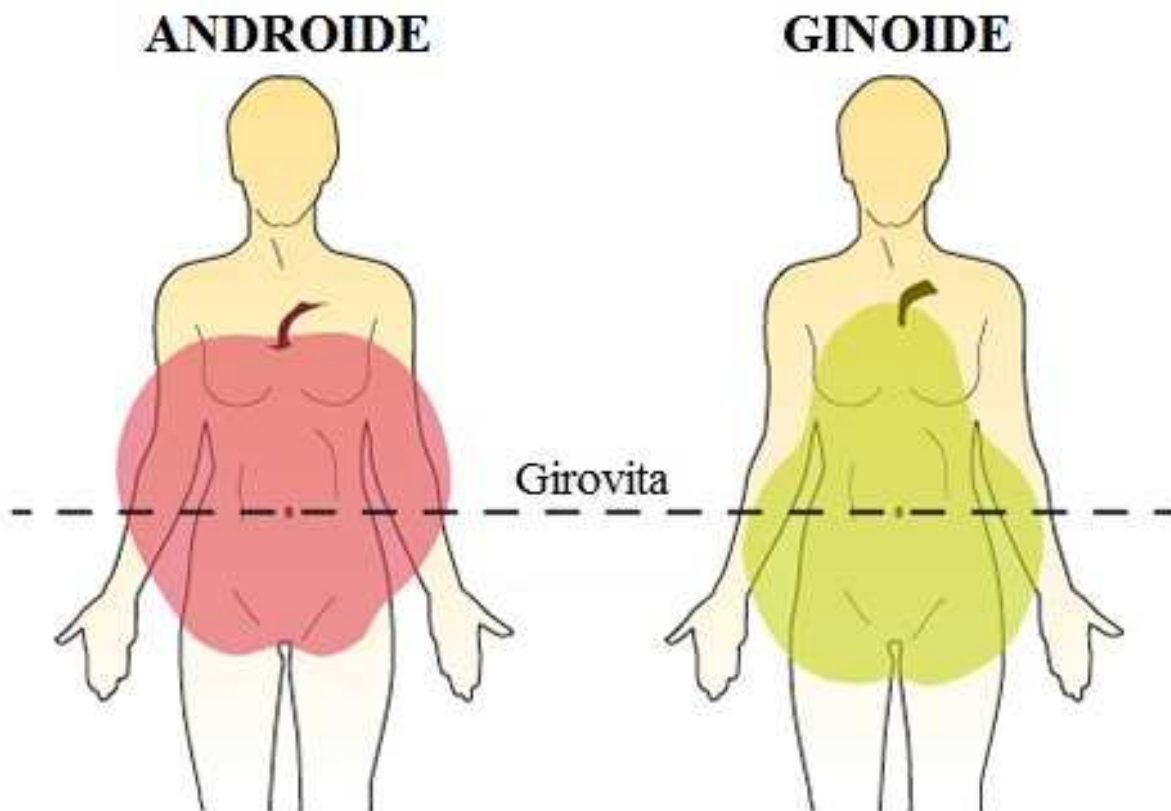
Secondo la letteratura scientifica a nostra disposizione esistono *tre differenti Biotipi Nutrizionali*, caratterizzati ognuno da una differente distribuzione del grasso corporeo.

Tali biotipi sono facilmente individuabili effettuando la misurazione del **Rapporto Vita-Fianchi** e confrontando il risultato ottenuto con la tabella sottostante:

	<b>GINOIDE</b>	<b>INTERMEDIO</b>	<b>ANDROIDE</b>
<b>RAPPORTO VITA/FIANCHI</b>	<b>&lt; 0,78</b>	<b>0,78 – 0,84</b>	<b>&gt; 0,84</b>

I **Biotipi Nutrizionali** differiscono tra loro non soltanto da un punto di vista prettamente estetico, ma anche in termini di strutturazione dell'allenamento e conseguente risposta ad esso.

In generale, è possibile affermare, con le dovute eccezioni, che il **Biotipo Androide** tende ad accumulare grasso sottocutaneo prevalentemente nella zona addominale e toracica, sviluppando una *forma a mela* (maggiormente diffuso tra la *popolazione di sesso maschile*), mentre il **Biotipo Ginoide** tende invece ad accumulare grasso sottocutaneo sui fianchi e sulle cosce, assumendo di norma una caratteristica *forma a pera* (maggiormente diffuso tra la *popolazione di sesso femminile*), come riportato nel disegno sottostante.



Andiamo ora ad analizzare la diversa risposta agli stimoli allenanti da parte dei tre differenti Biotipi Nutrizionali:

1. **GINOIDE** → i soggetti appartenenti alla tipologia *Ginoide* possiedono un *Rapporto Vita-Fianchi* inferiore a 0,78. Tendono a produrre quantità più elevate di *Cortisolo* (*Ormone dello Stress*), che incide anche sulla *ritenzione idrica*, favorendo al contempo una maggiore *sintesi di tessuto adiposo* e il *catabolismo muscolare*. È pertanto assolutamente necessario che il biotipo ginoide non ecceda con i carichi di allenamento, al fine di non incorrere nella *sindrome da sovrallenamento*, e mantenga un buon controllo sulla propria alimentazione, rispettando e svolgendo con costanza le proprie tabelle di allenamento;
2. **INTERMEDIO** → i soggetti appartenenti alla tipologia *Intermedio* possiedono un *Rapporto Vita-Fianchi* compreso fra 0,78 e 0,84 e non presentano particolari limitazioni in termini di risposta all'allenamento. A ogni modo, dovrebbero comunque sempre controllare l'alimentazione ed avere molta costanza nell'allenamento;
3. **ANDROIDE** → i soggetti appartenenti alla tipologia *Androide* possiedono un *Rapporto Vita-Fianchi* superiore a 0,84. Tendono a produrre quantità più elevate di *testosterone* e, per tale motivo, sopportano piuttosto bene carichi di lavoro impegnativi. I corridori appartenenti a tale categoria traggono pertanto beneficio da un allenamento incrociato in palestra basato sul *potenziamento muscolare* e dovrebbero privilegiare lo sviluppo della muscolatura addominale con esercizi specifici (*core training*).