

Esci dalla sedentarietà per dimagrire con esercizio fisico, metabolismo e stile di vita attivo



INDICE

Dimagrire: per perdere peso funziona di più la dieta o l'attività fisica?

Dover **perdere peso** è ormai diventato un mantra per la maggioranza delle persone, necessità vera e dovuta al sempre crescente numero di **persone sovrappeso e obese**, ed anche un semplice desiderio per migliorare il proprio aspetto.

Il metodo più usato è la dieta **"fai da te"** o quella di moda, spesso fuori da ogni regola scientifica. Quello meno usato è modificare lo stile di vita per uscire dalla sedentarietà.

Per **perdere peso e dimagrire** in modo duraturo non basta solo una dieta ipocalorica: **l'esercizio fisico è indispensabile**.

Infatti, le diete ipocaloriche per perdere peso funzionano solo se **equilibrate**, ma per ottenere risultati e mantenerli il movimento è essenziale. In sostanza si tratta di evitare un **bilancio energetico positivo** e ricalibrare il proprio metabolismo. Quali sono i vantaggi?

Riuscire ad avere e mantenere un **BMI** (Body Mass Index) nella norma e soprattutto guadagnare salute.

Per perdere peso è più importante la dieta o l'attività fisica?

Risponde la Dr.ssa Raffaella Canello, Nutrizionista: "Entrambe sono fondamentali. Una dieta ipocalorica equilibrata aiuta a creare il deficit energetico necessario per dimagrire, mentre l'attività fisica aumenta il consumo di calorie, preserva la massa muscolare e rende più facile mantenere il peso raggiunto nel tempo. L'approccio più efficace è combinare una corretta alimentazione con uno stile di vita attivo e un programma di esercizio fisico regolare. Sono sufficienti due ore a settimana di attività fisica tra **aerobica** ed **esercizi di rinforzo muscolare**."

Rischi della sedentarietà: quali malattie sono legate a uno stile di vita sedentario?

La **sedentarietà** non è solo una cattiva abitudine, ma un rischio concreto per la nostra salute.

I **rischi della sedentarietà** sono infatti paragonabili a quelli di una malattia cronica.

Ma quali sono le malattie legate a uno **stile di vita sedentario**? E perché **uscire dalla vita sedentaria** è una priorità per la salute e per chi vuole dimagrire e perdere peso?

Se il detto “la sedentarietà è come una malattia” è un’espressione forte, la comprensione della metafora si comprende da una semplice frase: l’attività fisica è un elemento essenziale per la salute ed è considerata dalla scienza medica tra i più efficaci comportamenti per ridurre il rischio di malattie nel corso della vita.

Il concetto deriva da molti studi scientifici ed è sostenuto dalla OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) nelle: *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour* del 2020.

Secondo l’ISS (Istituto Superiore di Sanità) Epicentro studio Passi e Passi d’argento 2023/2024 in Italia, sono sedentari il 27% degli adulti over 18 e il 37% degli over 65. In età avanzata, le persone sedentarie risultano meno dinamiche e più soggette a disabilità rispetto a chi è stato attivo per tutta la vita. Infatti, studi sul DNA dimostrano che la sedentarietà provoca anche **l’invecchiamento precoce**.

La OMS rileva che il **lavoro statico** (ad esempio in ufficio al PC per 8 ore) insieme a uno stile di vita sedentario, quindi carente di attività fisica, in particolare di quella **aerobica**, può aumentare il rischio di contrarre malattie e altre condizioni, quali:

- **ipertensione, ipercolesterolemia;**
- malattie cardiovascolari;
- artrosi;
- osteoporosi e malattie a carico dell’osso;
- **sarcopenia** e malattie a carico dei muscoli;
- **diabete di tipo 2;**
- **obesità;**
- **infarto**, ictus, deficit cognitivi;
- disturbi dell’umore, quali **ansia** e **depressione;**
- malattie degenerative;
- **invecchiamento precoce.**

Sedentarietà vs attività: cosa si intende per stile di vita attivo?

Cosa si intende per stile di vita attivo e come si differenzia dalla **vita sedentaria**? Capire dove ci si colloca è il primo passo per cambiare abitudini, ridurre i **rischi legati alla sedentarietà** e iniziare un percorso verso il dimagrimento.

Gli indicatori dello studio **Passi del ISS** (Istituto Superiore di sanità) hanno formulato delle indicazioni per definire la differenza tra sedentarietà e attività:

- **La persona fisicamente attiva:** svolge un lavoro pesante e/o aderisce alle linee guida sulla attività fisica: 30 minuti di attività moderata per almeno 5 giorni alla settimana, e/o attività intensa per più di 20 minuti per almeno 3 giorni settimanali.
- **La persona parzialmente attiva:** non svolge un lavoro pesante dal punto di vista fisico, ma fa qualche attività fisica nel tempo libero, senza però raggiungere i livelli raccomandati dalle linee guida.
- **La persona sedentaria:** non fa un lavoro pesante e nel tempo libero non svolge attività fisica moderata o intensa.

Per potersi identificare nelle definizioni, lo studio ha definito le diverse attività, distinguendo tra l’attività fisica svolta durante il lavoro o extra lavoro.

Attività fisica durante il lavoro:

- derivata dal **lavoro pesante:** è ciò che richiede un notevole sforzo fisico. Degli esempi lo sono il manovale, il muratore o l’agricoltore;

- derivata dal lavoro con sforzo fisico **moderato**: lo è ad esempio quello dell'operaio in fabbrica, del cameriere o dell'addetto alle pulizie;
- nei casi di **lavoro sedentario**. Il lavoro sedentario è quello da seduti o in piedi per pochi minuti, al computer, guidare l'auto o fare lavori manuali senza sforzi fisici.

Attività fisica svolta fuori dal lavoro, distinta tra:

- **attività fisica intensa**, ovvero quella che per quantità, durata e intensità provoca l'aumento della respirazione e del battito cardiaco o abbondante sudorazione. Esempi di attività fisica intensa sono [correre](#), [ciclismo](#), fare ginnastica aerobica o **sport agonistici**;
- **attività fisica moderata**, ovvero quella in cui nel mentre si riesce anche a parlare (un modo per capirlo lo è il [talk test](#)). Sono esempi di attività fisica moderata fare le scale lentamente, [camminare](#) a 4 km ora, andare in [bicicletta](#), fare ginnastica dolce, ballare, fare giardinaggio o svolgere lavori in casa, come lavare finestre o pavimenti, **qui trovi quante calorie spendi per attività**.

Per valutare l'intensità dall'attività consulta le [tabelle](#) sulla base dei MET (Metabolic Equivalent of Task). Per non essere sedentari occorre muoversi di più d'abitudine.

10 cose facili da fare:

- **cammina ogni volta che puoi**: scegli le scale invece dell'ascensore, parcheggia un po' più lontano dalla destinazione o scendi una fermata prima dai mezzi pubblici;
- **fai pause attive durante il lavoro o lo studio**: alzati almeno ogni 30 minuti per fare qualche passo, allungarti o eseguire brevi esercizi di mobilità;
- **stabilisci un obiettivo giornaliero di passi**: utilizza uno smartphone o un contapassi per monitorare il movimento e aumentare gradualmente il numero di passi quotidiani;
- **trasforma gli spostamenti brevi in occasioni di attività fisica**: per tragitti inferiori a 1-2 chilometri, preferisci camminare o usare la bicicletta;
- **sfrutta le attività domestiche**: Pulire, riordinare, fare giardinaggio o altre faccende di casa contribuiscono ad aumentare il dispendio energetico;
- **organizza momenti di movimento nella routine**: programma brevi sessioni di attività fisica come se fossero appuntamenti importanti della giornata;
- **cammina mentre telefoni**: durante le chiamate, evita di restare seduto e approfitta del tempo per muoverti;
- **rendi il tempo libero più attivo**: alterna le attività sedentarie, come guardare la TV o navigare online, con passeggiate, escursioni o attività sportive leggere;
- **coinvolgi amici e familiari**: fare attività insieme aumenta la motivazione e rende più facile mantenere l'abitudine nel tempo;
- **trova un'attività che ti piace davvero**: ballo, nuoto, ciclismo, yoga, trekking o qualsiasi altra attività piacevole hanno maggiori probabilità di diventare una sana abitudine duratura se gradevoli.

Queste attività semplici aumentano il dispendio energetico: muoversi di più, infatti, può far consumare circa **100-150 kcal al giorno in più** rispetto ad uno stile di vita sedentario. Quali sono i rischi della sedentarietà e come si può contrastare?

Risponde la Dr.ssa Raffaella Canello, Nutrizionista: "La sedentarietà aumenta il rischio di numerose patologie, tra cui obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, osteoporosi, sarcopenia, ansia, depressione e invecchiamento precoce. Per contrastarla è sufficiente iniziare con semplici cambiamenti quotidiani, come camminare di più, fare pause attive durante il lavoro, utilizzare le scale e praticare regolarmente attività fisica moderata, seguendo le raccomandazioni dell'OMS."

Dal movimento quotidiano a uno stile di vita sano e attivo

Muoversi di più facilita il passaggio a uno stile dinamico, da introdurre gradualmente. Non serve iniziare subito con allenamenti intensi, ma ampliare il movimento quotidiano, es.:

- 10 minuti di ginnastica leggera al mattino;
- andare a piedi (20 minuti) o usare la bicicletta (10 minuti) per i piccoli spostamenti;
- attività quotidiane come giardinaggio o lavori domestici.

Con questi cambiamenti si possono consumare fino a **300 kcal al giorno in più**, equivalenti a circa **1 kg al mese** perso senza modificare la dieta. Anche una perdita lenta è efficace: in un anno si possono perdere **8-10kg** con benefici importanti per la salute.

Da uno stile di vita dinamico all'attività fisica

Il passaggio graduale da un movimento quotidiano maggiore a uno **stile di vita sano e attivo** è anche il percorso più sostenibile per dimagrire. Piccole abitudini di movimento, se costanti, avviano una **progressiva perdita di grasso e aumentano il dispendio calorico** senza richiedere subito un allenamento strutturato.

Se è vero che uno stile attivo aiuta a mantenere il peso e migliorare la salute, per ottenere benefici maggiori e modificare il proprio **BMI da sovrappeso a normopeso**, una dieta ipocalorica che riduca l'introito di calorie del 20-30% di energia deve essere associata e una attività fisica strutturata:

- 40 minuti di attività **aerobica** a media intensità, 4-5 volte a settimana;
- esercizi di **rinforzo muscolare** 2-3 volte a settimana.

Per dimagrire e restare in salute abbiamo preparato diversi piani personalizzati per diverse esigenze, [disponibili gratuitamente in questa sezione](#).

Prima di iniziare con l'attività fisica, è consigliato:

- effettuare una visita medica per valutare limiti e capacità;
- scegliere un'attività piacevole per mantenere la motivazione;
- considerare anche i benefici estetici (tonificazione e riduzione del grasso);
- valutare l'intensità per iniziare e allenarsi secondo le linee guida dell'American College of Sports Medicine.

Infine, se vuoi conoscere **l'energia spesa con le attività quotidiane e lo sport** [clicca qui](#).

Dieta e attività fisica. Il programma per perdere peso in modo salutare

Seguire una **dieta ipocalorica bilanciata** in macro e micronutrienti e un adeguato programma di attività fisica può essere complesso. Per questo, i nostri esperti del [Comitato scientifico](#) hanno realizzato delle App a scopo educativo che aiutano ad adottare uno stile di vita salutare. Ti consigliamo ["Calorie&Menu Light"](#), anche in versione [vegetariana](#), che associa la dieta a un programma di attività fisica personalizzato sul BMI e l'età della persona.

L'App, **totalmente gratuita**, offre 4 menu settimanali (5 pasti al giorno per 140 complessivi) con alimenti e ricette della tradizione mediterranea personalizzato per le calorie che devi consumare rispetto alle tue necessità giornaliere e un programma di attività aerobica ed esercizi di rinforzo muscolare, con 3 differenti difficoltà adatte all'allenamento di persone sedentarie o più allenate.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Canello.

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Istituto Superiore di Sanità – Epicentro – Sorveglianze Passi e Passi d'Argento (2023-2024)

Hall, K.D. & Guo, J. – "Energy balance and its components" – Nature Reviews Endocrinology 2023.

Speakman, J.R. – "Obesity and energy balance: an integrated perspective" REVIEW [Volume 104, Issue 4P531-543](#) February 23, 2001
The Lancet Diabetes & Endocrinology 2024.

World Health Organization "Guidelines on physical activity and sedentary behaviour" WHO 2024.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.