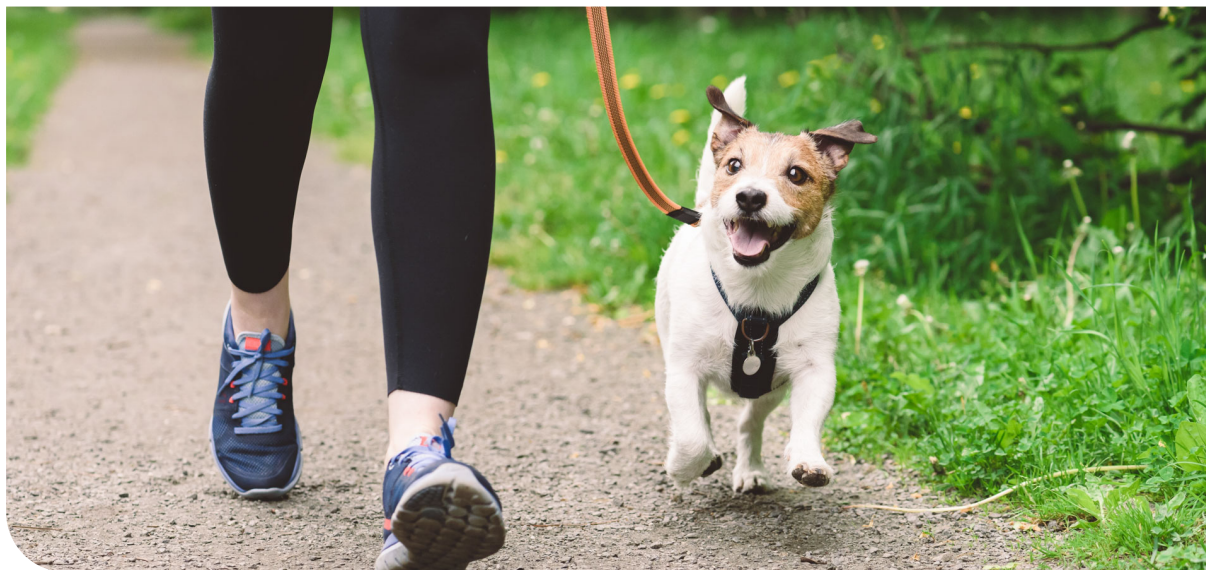


L'allenamento che favorisce la perdita di peso

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Dieta e perdita di peso

Ci si chiede: per perdere peso, oltre la dieta, è necessaria l'attività fisica? Gli studi ci dicono che lo stile di vita sedentario favorisce l'aumento di peso e di grasso corporeo. Per contro l'aumento dell'attività fisica favorisce il mantenimento e il calo di peso, rispetto alla sola dieta ipocalorica, migliorando la distribuzione del grasso corporeo e limitando la perdita di massa magra, condizione che diminuisce il rischio di malattie legate al sovrappeso e all'obesità.

L'allenamento aumenta l'appetito?

Chi pratica l'**esercizio fisico** di solito avverte gli stimoli della **fame** in proporzione all'**energia** effettivamente consumata, mentre i **sedentari** hanno spesso **più appetito** del necessario e seguono la dieta con più difficoltà. L'appetito è influenzato da vari fattori legati alla **regolazione dell'appetito e del fabbisogno energetico** e condizionato complessi segnali ormonali e neurali, differenti a livello individuale. Gli studi ci dicono che l'esercizio, specie se **d'intensità vigorosa**, porta a un maggior **controllo dell'appetito**; tuttavia, i dati relativi all'attività fisica praticata dalle donne sono scarsi e meno chiari.

Le calorie spese con l'allenamento sono trascurabili?

Le calorie spese per l'attività fisica incidono sempre sul **peso corporeo** (prova la nostra **App per calcolare l'indice di massa corporea (BMI) e la massa grassa**). Per esempio, **camminare** due km (cioè una mezz'ora) per una persona di **70 kg** significa consumare circa **70 kcal**. Però, per qualche ora **dopo** una passeggiata a passo svelto il consumo di **ossigeno** (e il **metabolismo**) rimangono più **alti** e si consumano **acidi grassi** per i processi di recupero. L'energia consumata nelle ore di recupero, circa **5-10 kcal ogni ora**, non è molta, ma sommata alle calorie consumate con mezz'ora di camminata si arriva circa **100 kcal** in totale. Se questa passeggiata è fatta tutti i giorni per tre mesi si può **bruciare sino a 1 kg di massa grassa** senza alcuna restrizione dietetica! Gli effetti vanno dunque valutati nel **tempo** a patto di essere **costanti** nella pratica dell'attività fisica e nell'alimentazione.

Esercizio fisico: cosa mangiare per perdere peso

La prima regola è osservare **l'equilibrata alimentazione**. Qualsiasi sport o attività fisica si faccia, anche con l'obiettivo di per perdere peso, deve tenere conto che l'energia necessaria deve derivare in maggior parte dai carboidrati, senza escludere i grassi e le proteine, in particolare quelle con **aminoacidi essenziali**, tra i quali i ramificati, importanti per donare energia immediata e riparare le fibre muscolari deteriorate dall'attività.

I nutrienti che non si deve trascurare sono:

- **I Carboidrati**, principale fonte di **energia** del corpo, sia i complessi come quelli di pasta, pane, riso, polenta, meglio se integrali, che sono essenziali soprattutto se l'attività è prolungata,
- **Le proteine**, con gli **aminoacidi ramificati** che ci aiutano a riparare i muscoli, donano energia immediata e favoriscono la riduzione della massa grassa. Li troviamo soprattutto negli alimenti di origine animale come uova, carne, latte e derivati e concentrati nei formaggi come il Grana Padano DOP ricco di proteine ad alto valore biologico con i 9 aminoacidi essenziali, tra i quali i ramificati **leucina, isoleucina e valina**. Inoltre, questo formaggio ha la più alta quantità di calcio biodisponibile tra i derivati del latte più consumati, contiene antiossidanti come i minerali zinco, selenio e la Vitamina A, oltre a quelle del gruppo B con elevate quantità di B12.
- **Minerali e vitamine** che troviamo in verdura e frutta di stagione, per il loro apporto di minerali e vitamine, indispensabili per il metabolismo di carboidrati, proteine e grassi oltre che contribuire all'idratazione, e insieme all'acqua, ripristinare l'equilibrio minerale diminuito con la sudorazione.

Come mangiare per ottenere più risultati dall'esercizio fisico?

È opportuno fare **5 pasti** al giorno (colazione, spuntino, pranzo, merenda e cena) che apportino calorie con questa proporzione minima e massima: **da carboidrati (50-60%), da proteine (15-20%) e da grassi (20-35%)**, regime alimentare per l'organismo dell'atleta o del sedentario, salvo alcune particolari condizioni individuali. Puoi scaricare gratuitamente il nostro programma **Calorie&Menu per comprendere i principi dell'equilibrata alimentazione** che ti fornisce 4 menu settimanali con 5 pasti giornalieri equilibrati in macro e micronutrienti calcolati sulle calorie che dovresti consumare ogni giorno.

Quanto esercizio fisico fare per perdere peso in modo costante?

Dopo aver ottenuto l'idoneità dal medico sportivo e adottando una dieta bilanciata normo-calorica che rispetti il **bilancio energetico**, con la sola attività fisica aerobica alternata con quella in palestra con sovraccarichi che dovrebbe coinvolgere i grandi gruppi muscolari in modo continuo, si possono ottenere ottimi risultati allenandosi per **60-90 minuti** il giorno, obiettivo da raggiungere progressivamente e sotto la guida di un preparatore esperto.

In questo modo si dovrebbero **bruciare** circa **1500-2000 kcal la settimana** (e anche più a seconda del peso corporeo, tipo e intensità dell'esercizio). In un anno, praticata con **regolarità**, quest'attività corrisponde all'energia contenuta in circa **8-12 kg di grasso corporeo** (anche se la perdita effettiva di massa grassa e di peso sarà in realtà un po' inferiore). Se a questa attività si somma, per alcuni periodi, una **restrizione calorica** anche modesta (3-400 kcal il giorno) i risultati che possono essere raggiunti in un anno saranno eccellenti.

L'**esercizio aerobico** si è rivelato il migliore per ridurre il peso, il grasso corporeo e la **circonferenza di vita**, ma se associato all'esercizio **anaerobico**, in particolare quello in palestra con i pesi, si potrà mantenere o addirittura **aumentare la massa muscolare**.

Prof. Marco Bonifazi

Specialista in Medicina dello Sport, Professore associato di Fisiologia presso il Dipartimento di Biotecnologie mediche dell'Università di Siena. Coordinatore tecnico del Centro Studi e Ricerche della Federazione Italiana Nuoto.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

- Howe SM, Hand TM, Manore MM. Exercise-trained men and women: role of exercise and diet on appetite and energy intake. *Nutrients*. 6:4935-60, 2014.
- McArdle WD, Katch FI, Katch VL. Fisiologia dell'esercizio. Piccin Nuova Libreria S.p.A, Padova. 2019.
- Morze J, Rücker G, Danielewicz A, Przybylowicz K, Neuenschwander M, Schlesinger S, Schwingshackl L. Impact of different training modalities on anthropometric outcomes in patients with obesity: A systematic review and network meta-analysis. *Obes Rev*.22(7):e13218, 2021.
- LARN 2014 Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti ed energia per la popolazione italiana della Società Italiana di Nutrizione Umana

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.

Leggi anche

{article-slider}