

Attività fisica: dimagrire rinforzando i muscoli

{pb-share}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Accetta tutti

Accetta selezionati

Rifiuta

Powered by **Cookiebot** by Usercentrics

L'attività fisica adeguata ad ogni individuo è sicuramente una pratica che migliora la salute, esattamente come la sedentarietà è causa di parecchie malattie. L'attività fisica dona importanti vantaggi alla salute sia nel quotidiano come: camminare, fare le scale, spostarsi in bicicletta, giardinaggio, pulizie della casa ecc., sia programmata con attività sportive o allenamenti basati su attività aerobica e anaerobica fatti con continuità e ad intensità adeguata ad ogni persona.

L'attività motoria richiede un certo dispendio di calorie e se, per non ingrassare e rimanere in forma, occorre rispettare il bilancio energetico, per dimagrire occorre invece "consumare" più calorie di quante se ne introducono con l'alimentazione.

L'attività fisica si divide in pratiche differenti, tutte idonee a perdere peso, ma ognuna con una caratteristica specifica: aerobica, anaerobica ed esercizi ginnici che favoriscono la flessibilità.

Ridurre le riserve di grasso

L'attività aerobica (lunga durata e moderata intensità) è certamente la pratica che ci permette di “consumare” **più grassi di deposito** è quindi adatta a chi deve dimagrire parecchio e smaltire massa grassa, ma anche a tutti noi perché migliora il sistema **cardiovascolare, respiratorio, scheletrico** , ecc.. Ma si perde peso anche mantenendo in forma i muscoli e la massa magra perché è quest'ultima che regola il metabolismo. Infatti, perdere peso con diete eccessivamente ipocaloriche fa diminuire anche la massa magra (muscoli) e con essa diminuisce **l'efficacia del metabolismo** che in media si riduce di **40 calorie** (Kcal) ogni chilo di massa magra persa. Tenere in forma i muscoli ed aumentare o mantenere la **massa magra aiuta a dimagrire** e a mantenere nel tempo il peso raggiunto.



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by **Cookiebot by Usercentrics**

- Rinforzo e aumento dello spessore delle ossa, legamenti e tendini, valido aiuto nel combattere l'osteoporosi.
- Migliore funzionalità delle grandi articolazioni: anca, ginocchio, spalla, ecc..
- Migliore funzionalità cardiaca.
- Aumento del colesterolo HDL (quello buono)

Alimentazione e forza

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella formazione dei muscoli e nella loro efficienza. Le proteine, in particolare alcuni aminoacidi che ne formano la catena, sono

fondamentali, ma anche alcune vitamine e minerali, questo non deve far credere che assumere molte proteine faccia aumentare la muscolatura. Un eccesso di proteine costringe il nostro metabolismo ad una fatica inutile, quindi al bando le diete iperproteiche. La quantità di proteine va calcolata in base al peso e alla quantità di attività fisica.

QUANTITÀ DI PROTEINE GIORNALIERE NECESSARIE PER INTENSITÀ DI ATTIVITÀ FISICA			
GRAMMI PER CHILOGRAMMO DI PESO CORPOREO			
QUOTIDIANA		ALTA INTENSITÀ	



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari



Preferenze



Statistiche



Marketing



Powered by [Cookiebot by Usercentrics](#)

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}



Consenso

Dettagli

Informazioni sui cookie

Questo sito web utilizza i cookie

Utilizziamo i cookie per personalizzare contenuti ed annunci, per fornire funzionalità dei social media e per analizzare il nostro traffico. Condividiamo inoltre informazioni sul modo in cui utilizza il nostro sito con i nostri partner che si occupano di analisi dei dati web, pubblicità e social media, i quali potrebbero combinarle con altre informazioni che ha fornito loro o che hanno raccolto dal suo utilizzo dei loro servizi.

Necessari	<input type="checkbox"/>
Preferenze	<input checked="" type="checkbox"/>
Statistiche	<input checked="" type="checkbox"/>
Marketing	<input checked="" type="checkbox"/>