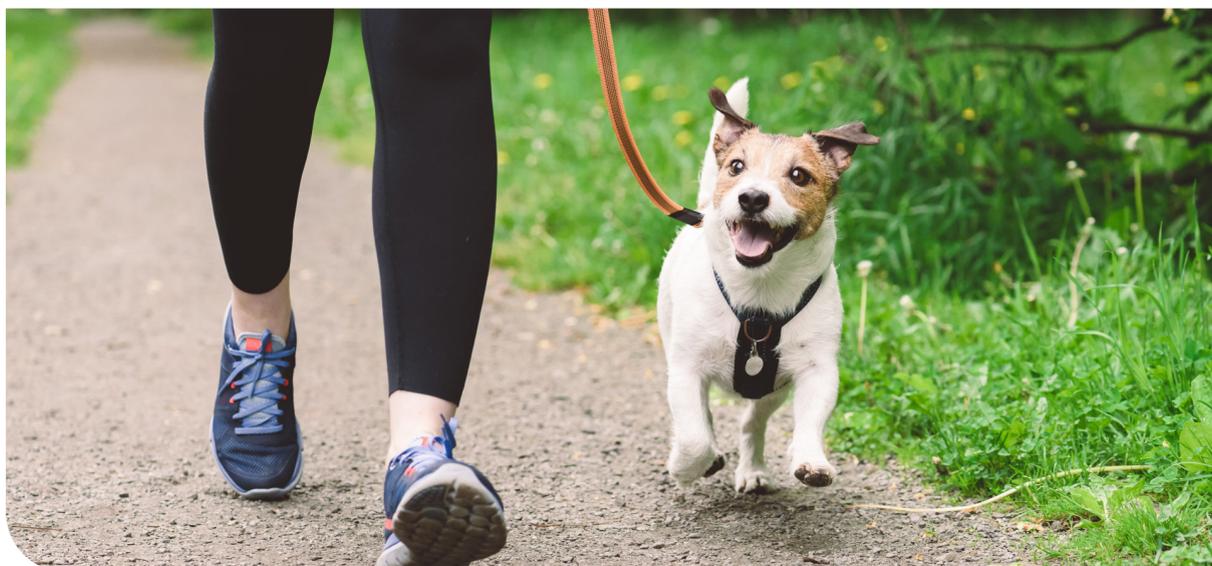


L'allenamento che favorisce la perdita di peso



L'esercizio fisico che favorisce la perdita di peso

INDICE

- [Dieta e perdita di peso](#)
- [L'allenamento aumenta l'appetito?](#)
- [Le calorie spese con l'allenamento sono trascurabili?](#)
- [Esercizio fisico: cosa mangiare per perdere peso](#)
- [Come mangiare per ottenere più risultati dall'esercizio fisico?](#)
- [Quanto esercizio fisico fare per perdere peso in modo costante?](#)
- [Leggi anche](#)

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 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**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

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.