

La sauna scioglie i grassi e fa dimagrire?

INDICE

[La verità scientifica:](#)

[Leggi anche](#)

Secondo una credenza comune, la sauna è efficace [per dimagrire](#) perché “scioglie i [grassi](#)” e brucia le [calorie in eccesso](#). Indubbiamente fare la sauna può portare tanti benefici al corpo, sia dal punto di vista fisico che mentale (migliora la traspirazione della pelle, aiuta a rilassare la muscolatura, favorisce l’eliminazione delle tossine, aiuta a calmare la mente, etc.). Purtroppo, però, tra i suoi effetti benefici **non vi è il dimagrimento**. Allora perché dopo una sauna ci sentiamo più leggeri e pesiamo di meno? Si tratta di una condizione dovuta al calore che ci fa sudare molto e può farci perdere uno o due chili di acqua. Pertanto, la convinzione che la sauna faccia dimagrire è **completamente priva di basi scientifiche**.

La verità scientifica:

• Sudare non vuol dire dimagrire

Le alte temperature della sauna fanno sudare parecchio, ma sudare non significa dimagrire! Il **sudore**, infatti, **non è correlato alla perdita di grasso** o al maggior consumo di calorie (energia), ma porta al massimo a una cospicua perdita di liquidi e di [sali minerali](#). Perciò, non appena beviamo dell’acqua (o un’altra bevanda) dopo la sauna, i liquidi vengono reintrodotti nell’organismo e torniamo esattamente al peso iniziale.

• Suda, ma reintegra i liquidi e i minerali

[Sudando](#) non si perde solo acqua, ma anche molti minerali elettroliti fondamentali per il corretto funzionamento di organi e sistemi. La carenza di sodio provoca stanchezza, crampi muscolari e [insonnia](#), mentre quella di potassio altera la contrazione muscolare. I sintomi della perdita di liquidi sono principalmente **astenia**, bruschi **cali di pressione** che possono anche portare allo **svenimento** e **crampi muscolari**. Per questo motivo, dopo una sauna o comunque un’eccessiva sudorazione, è opportuno reintrodurre correttamente tutti i liquidi e i micronutrienti persi.

• Dimagrire con il sudore dell’attività fisica

Per ottenere risultati tangibili in termini di dimagrimento, è indispensabile che la sauna sia associata alla **giusta frequenza e intensità di esercizio fisico** (minimo 150 minuti a settimana, ottimali 300). Sono consigliate, in particolare, le [discipline aerobiche](#) come correre, pedalare, nuotare, ballare, etc. Ai fini della perdita di peso è importante essere consapevoli del proprio stato fisico: per misurare il tuo BMI e la percentuale della tua massa grassa clicca [qui](#). Se devi dimagrire, puoi scaricare gratis [questo programma](#) di controllo del peso che dispensa gustosi menu costruiti sulla base del tuo fabbisogno calorico, oltre che un piano di attività fisica mirato.

Ricorda:

La sauna non fa dimagrire, al massimo aiuta a rilassarsi, ad eliminare le tossine e a depurare il corpo. Dopo aver sudato è fondamentale reintrodurre correttamente i liquidi e i sali minerali persi. Per eliminare i chili di troppo bisogna associare la regolare attività fisica a una dieta sana ed [equilibrata](#).

Dott.ssa Carolina Poli

Dietista specializzata in Alimentazione e 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.