

# L'attività fisica che fa dimagrire



## INDICE

- **L'attività fisica per dimagrire: come perdere peso con lo sport**
- **Sovrappeso: calcolo, rischi per la salute e quando si parla di obesità**
- **L'importanza dell'attività fisica per dimagrire e bruciare grassi**
- **Metabolismo basale e calcolo del dispendio energetico con i MET**
- **Come iniziare a fare attività fisica per dimagrire**
- **L'attività aerobica: l'esercizio fisico per bruciare i grassi**
- **Quanta attività fisica fare al giorno per dimagrire?**
- **Rinforzo muscolare: come accelerare il metabolismo per dimagrire**
- **Le regole per dimagrire e adottare uno stile di vita sano**

## L'attività fisica per dimagrire: come perdere peso con lo sport

**Perdere peso** è possibile adottando uno **stile di vita sano** che combini alimentazione equilibrata e movimento. Sovrappeso e obesità sono sempre più diffusi anche in Italia e dipendono soprattutto da eccesso di cibo e **sedentarietà**. In assenza di patologie specifiche, è possibile dimagrire riducendo moderatamente le calorie e aumentando **l'attività fisica**. Tuttavia, per ottenere risultati corretti e duraturi è fondamentale seguire **l'alimentazione equilibrata** e praticare esercizio in modo adeguato a ciascuno applicando alcune regole essenziali.

Ma quale **attività fisica fare per dimagrire**, e soprattutto **come dimagrire velocemente e senza rischi**? Andiamo con ordine.

## Sovrappeso: calcolo, rischi per la salute e quando si parla di obesità

**Sovrappeso e obesità** aumentano significativamente il rischio di malattie anche gravi. Tra queste vi sono:

- patologie cardiovascolari (infarto, ictus, ipertensione), **diabete di tipo 2**, malattie epatiche, **sindrome metabolica** e disturbi come osteoartrosi e problemi respiratori, alcuni tumori.

Per valutare il proprio peso corporeo puoi utilizzare l'indice BMI (Body Mass Index – indice di massa corporea) con questa [App che calcola](#) anche la massa grassa.

Ma come si fa a **calcolare se si è in sovrappeso**? Un BMI tra 25 e 29,9 indica **sovrappeso**, mentre valori superiori a 30 indicano **obesità**. Anche la **circonferenza vita** è importante e non dovrebbe superare **88 cm nelle donne** e **102 cm negli uomini**. Inoltre, l'eccesso di grasso addominale aumenta il rischio cardiovascolare.

## L'importanza dell'attività fisica per dimagrire e bruciare grassi

Per perdere peso, è necessario non solo regolare il proprio regime alimentare, ma anche abbinare la giusta attività fisica. Dimagrire, infatti, non significa mangiare pochissimo: diete troppo restrittive risultano inefficaci e dannose. Il dimagrimento corretto richiede un equilibrio tra alimentazione e movimento. Inoltre, anche se un chilogrammo di grasso corrisponde a circa 9000 kcal, nella pratica il peso perso è composto anche da massa magra, inclusi i muscoli.

Con una **dieta equilibrata e attività fisica** si perdono circa 7000 kcal per kg, prevalentemente grasso. Al contrario, diete drastiche senza esercizio portano alla perdita di massa magra, riducendo il metabolismo. Questo favorisce il recupero del peso perso (effetto yo-yo). L'attività fisica, invece, aiuta a preservare la massa muscolare, migliorando tono e resistenza.

Ecco perché **l'allenamento per dimagrire** deve sempre accompagnare **un'alimentazione equilibrata**.

## Metabolismo basale e calcolo del dispendio energetico con i MET

Per **calcolare il metabolismo basale** e capire **quante calorie si bruciano in un giorno**, anche senza fare niente, **i medici dello sport utilizzano i MET (Metabolic Equivalent of Task - Equivalente metabolico dell'attività)**.

Quindi, **come si calcola il metabolismo basale?**

**1 MET equivale a 1 caloria (kcal) per ogni chilo di peso corporeo per ogni ora di metabolismo basale**, cioè completamente a riposo dopo aver digerito il pasto senza percepire né caldo né freddo.

Durante l'attività fisica i MET aumentano, ad es.:

- una persona di 70 kg, camminando a 4 km/h, ha un dispendio energetico di **3 MET**, pari a **210 kcal per ora di cammino** in pianura sull'asfalto. Sapere anche solamente **quante calorie si bruciano camminando** è utile per impostare un programma di attività fisica efficace.

La tabella che segue, ricavata con i MET indicati da American College of Sports Medicine, indica il **dispendio energetico medio** per un'ora delle attività quotidiane di uomini o donne da 20 a 60 anni.

<b>Peso (kg)</b>	<b>Dormire</b> (ca. 0,9 MET) Kcal ogni ora	<b>Stare seduti</b> (ca. 1,2 MET) Kcal ogni ora	<b>Stare in piedi</b> (ca. 1,4 MET) Kcal ogni ora	<b>Attività lieve*</b> (2-2,5 MET) Kcal ogni ora	<b>Camminare</b> (ca. 3 MET) Kcal ogni ora	<b>Salire le scale</b> (6-9 MET) Kcal ogni min
<b>60</b>	55-60	70-75	80-85	110-160	170-190	6-9
<b>70</b>	60-70	80-85	95-100	130-180	200-220	7-11
<b>80</b>	70-80	95-100	110-115	150-210	230-250	8-12
<b>90</b>	80-90	105-110	125-130	170-230	260-280	9-14

\*Attività lieve: cucinare, lavare i piatti, riordinare casa, fare la spesa, muoversi in ufficio.

La tabella che segue indica l'energia in calorie, ricavate dai MET, che una persona di 70 kg utilizza nella giornata.

Tipo di giornata	Attività	Kcal totali consumate (24 ore)
<b>Giornata sedentaria</b>	Dormire 8 ore Stare seduti 12 ore Stare in piedi 2 ore Attività lieve 2 ore	1.900-2.150
<b>Giornata moderatamente attiva</b>	Dormire 8 ore Stare seduti 10 ore Stare in piedi 2 ore Attività lieve 3 ore Camminare 1 ora	2.050-2.400 (variabile individuale possibile + 200 kcal circa)
<b>Giornata attiva</b>	Dormire 8 ore Stare seduti 6 ore Stare in piedi 4 ore Attività lieve 4 ore Camminare 2 ore (di cui 5 minuti salendo le scale)	2.300-2.650 (variabile individuale possibile + 450 kcal circa)

Fonte American College of Sports Medicine World Health Organization

## Come iniziare a fare attività fisica per dimagrire

Oltre che consultare le tabelle **dei MET** suddivise per le principali attività, è consigliabile procedere gradualmente. Chi è sedentario dovrebbe iniziare con una valutazione medica per verificare lo stato di salute generale. Un programma di allenamento efficace dovrebbe essere personalizzato e supervisionato da un esperto. È importante scegliere attività piacevoli e compatibili con il proprio stile di vita, per garantire continuità.

All'inizio è fondamentale procedere con gradualità, soprattutto in caso di sovrappeso e non allenati. Attività ad alto impatto come corsa o sport agonistici possono sovraccaricare articolazioni e muscoli è pertanto consigliabile iniziare con attività a basso impatto, come **stare meno seduti**, salire le **scale**, **camminare**, andare in **bicicletta**, **nuotare** o fare **acquagym**. Queste sono tutte attività che permettono un buon consumo d'energia con minori rischi.

## L'attività aerobica: l'esercizio fisico per bruciare i grassi

L'esercizio più efficace per bruciare grassi è quello **aerobico** a intensità moderata. Questo tipo di attività migliora anche la funzione cardiovascolare e il tono muscolare. Per capire se l'intensità è moderata si può utilizzare il **"talk test"**: se si riesce a parlare durante l'attività, lo sforzo è moderato.

**Attività aerobica e anaerobica** sono complementari: per favorire il metabolismo e preservare la massa muscolare è utile affiancare anche esercizi di rinforzo muscolare.

## Quanta attività fisica fare al giorno per dimagrire?

Una delle domande più frequenti che ci si pone quando ci si avvicina al tema è proprio questa: **quanta attività fisica bisogna fare al giorno?**

La regolarità dell'esercizio fisico è fondamentale. Le linee guida consigliano almeno 150 minuti a settimana di attività aerobica moderata. A parità di calorie consumate (**bilancio energetico**) nei soggetti sovrappeso, aumentando il tempo di attività si ottengono maggiori benefici:

- meno di 150 minuti: risultati minimi;
- 150-250 minuti: perdita moderata;
- 250-400 minuti: perdita più significativa.

## Rinforzo muscolare: come accelerare il metabolismo per dimagrire

Per migliorare i risultati, l'attività aerobica dovrebbe essere integrata con [esercizi anaerobici di rinforzo muscolare](#). L'aumento della massa muscolare permette di **accelerare il metabolismo basale**, aumentando il consumo calorico anche a riposo, inoltre, migliora la stabilità articolare.

Questi esercizi devono essere eseguiti con gradualità e sotto supervisione, prevedendo almeno due sedute settimanali. È importante includere sempre riscaldamento e stretching per prevenire infortuni.

## Le regole per dimagrire e adottare uno stile di vita sano

Come abbiamo letto, dimagrire con lo sport è possibile, ma solo se abbinato a una corretta alimentazione e a uno stile di vita sano.

Ecco le 11 regole da tenere a mente:

1. Prima di iniziare attività fisica è consigliata una visita medico-sportiva.
2. Evitare attività ad alto impatto sulle articolazioni, preferendo nuotare, [pedalare](#) o [camminare](#).
3. Iniziare con intensità bassa e aumentarla gradualmente.
4. Partire con sessioni brevi di circa 10 minuti e aumentare progressivamente fino a 20-30 minuti o più.
5. Inserire esercizi di [stretching](#), imparandoli da un esperto per evitare infortuni.
6. Integrare esercizi di [rinforzo muscolare](#) per aumentare il metabolismo e migliorare la tonicità.
7. Evitare allenamenti nelle ore più calde d'estate o in ambienti troppo freddi o umidi.
8. Bere almeno [2 litri di acqua](#) al giorno e idratarsi durante l'allenamento.
9. Utilizzare abbigliamento e attrezzature adeguate, come scarpe sportive adatte o casco per la bicicletta.
10. Non limitarsi allo sport programmato: sfruttare ogni occasione quotidiana per muoversi di più.
11. Associare sempre all'attività fisica un'alimentazione equilibrata e, per le diete dimagranti, affidarsi a un nutrizionista.

### REDAZIONE

**Staff Educazione Nutrizionale Grana Padano**

### CONSULENZA 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

Ainsworth BE, Haskell WL, Whitt MC, et al. Compendium of physical activities: an update of activity codes and MET intensities. Med Sci Sports Exerc. 2000 Sep;32(9 Suppl):S498-504. doi: 10.1097/00005768-200009001-00009. PMID: 10993420.

Amaro-Gahete FJ, Sanchez-Delgado G, Alcantara JMA, et al. Energy expenditure differences across lying, sitting, and standing positions in young healthy adults. PLoS One. 2019 Jun 12;14(6):e0217029. doi: 10.1371/journal.pone.0217029.

Butte NF, Watson KB, Ridley K, et al. A Youth Compendium of Physical Activities: Activity Codes and Metabolic Intensities. Med Sci Sports Exerc. 2018 Feb;50(2):246-256. doi: 10.1249/MSS.0000000000001430. PMID: 28938248; PMCID: PMC5768467.

Pontzer H, Yamada Y, Sagayama H, et al. Daily energy expenditure through the human life course. *Science*. 2021 Aug 13;373(6556):808-812. doi: 10.1126/science.abe5017. PMID: 34385400; PMCID: PMC8370708.

Saeidifard F, Medina-Inojosa JR, Supervia M, et al. Differences of energy expenditure while sitting versus standing: A systematic review and meta-analysis. *Eur J Prev Cardiol*. 2018 Mar;25(5):522-538. doi: 10.1177/2047487317752186. Epub 2018 Jan 31. PMID: 29385357.

---

## **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.