

Ricomposizione corporea: come perdere grasso e preservare i muscoli



INDICE

Perché si riprende il peso perduto? L'effetto yo-yo

Una dieta ipocalorica fa perdere peso, ma spesso quando si torna a un equilibrato [bilancio energetico](#) si recuperano i chili persi, in quello che viene chiamato **effetto yo-yo**.

La causa dell'effetto yo-yo non è sempre il ritorno a un'alimentazione normale, ma può essere la riduzione della massa magra, cioè dei muscoli.

Dimagrire bene significa **perdere soprattutto massa grassa**, se invece si **perde anche massa muscolare**, il metabolismo rallenta favorendo il recupero del peso perduto. Per preservare la massa muscolare è necessaria una dieta equilibrata con adeguato apporto di [aminoacidi essenziali](#) ed [esercizio fisico adeguato](#) e costante.

L'esercizio fisico per dimagrire è fondamentale

L'esercizio fisico per dimagrire, adatto alle capacità di ciascuno, migliora la salute e contrasta gli effetti della sedentarietà. Contribuiscono al [controllo del peso](#) e al benessere generale sia i movimenti quotidiani, come camminare o fare le scale, sia **l'attività aerobica** con esercizi programmati a bassa intensità, associata **all'attività anaerobica** con esercizi di **rinforzo muscolare**.

Perché muoversi e **fare attività fisica** è così **importante per dimagrire**?

Lo domandiamo alla [Dott.ssa Raffaella Cancellò](#), nutrizionista.

«Muoversi è fondamentale per dimagrire perché aumenta il consumo di energia e mantiene il corpo metabolicamente attivo. Il movimento aiuta a preservare la massa muscolare, contrastando la [sarcopenia](#): meno muscoli significano un metabolismo più lento e un minor

dispendio calorico anche a riposo. La difficoltà a perdere peso durante una dieta è spesso legata proprio a una ridotta massa magra-muscolare corporea. L'attività fisica migliora anche la sensibilità all'insulina, facilita il mantenimento del peso nel tempo e contribuisce al benessere generale.

Inoltre, quando ci muoviamo i nostri **muscoli producono una sostanza chiamata irisina**, una molecola studiata per il suo possibile ruolo nel metabolismo. Le ricerche suggeriscono che possa favorire un migliore utilizzo dell'energia da parte dell'organismo e contribuire alla **regolazione del tessuto adiposo**. Non è una soluzione contro l'obesità, ma aiuta a comprendere perché l'attività fisica sia così importante per il controllo del peso e della salute.»

Come perdere massa grassa e preservare la massa muscolare

Per **produrre energia**, l'organismo utilizza una combinazione di macronutrienti: **carboidrati**, **grassi** e, in misura molto minore le **proteine**.

La quota di ciascun carburante dipende dall'intensità e dalla **durata dell'attività fisica**, aspetto centrale anche nella **ricomposizione corporea**, dall'alimentazione e dallo stato nutrizionale.

- I **carboidrati (glucosio e glicogeno)** sono il carburante principale durante gli esercizi intensi e quando è richiesta energia immediata perché possono essere utilizzati in pochi secondi.
- I **grassi** richiedono più tempo degli zuccheri per produrre energia e sono utilizzati soprattutto tra un pasto e l'altro, a riposo, nel digiuno notturno e durante attività aerobiche prolungate e di bassa-moderata intensità.
- Le **proteine** vengono utilizzate soprattutto quando l'organismo non dispone di sufficienti carboidrati o ha un aumentato fabbisogno energetico durante sforzi molto prolungati; il loro ruolo energetico è normalmente limitato perché la loro funzione principale è costruire e riparare i tessuti.

Per evitare o moderare la perdita di massa muscolare occorre mettere il metabolismo in grado di **bruciare soprattutto i grassi di deposito e ridurre la perdita della massa muscolare**.

Nelle diete ipocaloriche il bilancio energetico negativo favorisce la perdita di massa muscolare soprattutto quando si associano:

- **un deficit calorico elevato (diete ipocaloriche prolungate o estreme);**
- **un insufficiente apporto di proteine (aminoacidi essenziali);**
- **l'assenza di allenamento di forza (esercizi di rafforzamento muscolare).**

Ecco alcuni esempi di attività aerobica, a bassa intensità e lunga durata: camminare, jogging, pedalare, nuotare, ma anche attività quotidiane come giardinaggio, pulizie della casa, lavare l'auto, etc., oltre **che migliorare l'efficienza dei sistemi cardiocircolatorio, respiratorio e metabolico**, contribuiscono alla perdita di massa grassa. Ad esempio, durante una **passeggiata tranquilla e prolungata** il carburante principale (per almeno il **50-70 per cento**) dell'energia necessaria è rappresentato dagli acidi grassi circolanti nel sangue e il resto dell'energia è coperta da trigliceridi intramuscolari, glicogeno muscolare e glucosio circolante.

Però, siccome l'organismo inizia ad utilizzare i **grassi come carburante principale** solo dopo alcuni minuti (oltre i 10 minuti) di esercizio è importante che l'allenamento per dimagrire sia continuativo e duraturo; quanto a più **lungo si cammina, tanti più grassi si bruceranno**. Passeggiate di qualche minuto con pause, come camminare guardando le vetrine, non sono sufficienti per mobilitare gli acidi grassi e far sì che l'energia raggiunga i muscoli.

Per misurare l'intensità del movimento e capire se è moderata per ciascuno di noi, un modo semplice e fattibile per tutti è il **talk test**, che possiamo fare senza avere strumenti che misurano il battito cardiaco ma solo osservando il nostro respiro.

L'alimentazione per la massa muscolare che ne favorisce il mantenimento

L'alimentazione per **aumentare la massa muscolare** gioca un ruolo fondamentale, per l'appunto, nella formazione dei muscoli e nella loro efficienza. Le **proteine**, in particolare alcuni aminoacidi che ne formano la catena, sono fondamentali, così come alcune vitamine e minerali. Questo non deve far credere che assumere molte proteine faccia **aumentare la massa muscolare**. 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	Media intensità	Alta intensità	Sport
Bassa intensità	40' – 3 volte a settimana	60' – 6 volte a settimana	agonistico intenso
g 0,8	g 0,8-1,0	g 1,0-1,2	g 1,5-1,8

Oltre alla quantità proteica nell'equilibrata alimentazione sono previste anche **la qualità delle proteine**, cioè l'apporto in **aminoacidi essenziali**. Gli alimenti per la **massa muscolare**, consigliati per un **apporto proteico equilibrato**, porzione e frequenza d'assunzione settimanale, devono essere rispettati per garantire l'apporto aminoacidico necessario ([qui trovi porzioni e frequenze corrette](#)).

Pesce, carne, latte e derivati garantiscono l'assunzione degli aminoacidi essenziali necessari per il **mantenimento della massa muscolare**.

Se stai cercando un programma per migliorare la tua composizione corporea e mangiare sano, qui puoi iscriverti gratuitamente a **Calorie&Menu**, un programma che prevede alimentazione e attività fisica e che propone una dieta equilibrata con **4 menu settimanali** e **5 pasti al giorno** (per un totale di 140 pasti), personalizzati per le tue calorie.

Se invece vuoi perdere qualche chilo, puoi adottare la **versione Light**. Se preferisci adottare un'alimentazione **vegetariana senza carne**, è necessario che nella dieta vi sia invece un apporto alternativo di aminoacidi essenziali fatto di uova, latte e derivati, come il Grana Padano DOP. Trovi la stessa **Dieta sostenibile e in versione vegetariana** anche in versione **Light**.

Per chi è attento a cosa mangiare per aumentare la massa muscolare, tra i derivati del latte il **Grana Padano DOP** è particolarmente interessante perché è un concentrato di latte fresco (ne occorrono 15 litri per farne un chilo), ma meno grasso del latte intero con cui è fatto, perché parzialmente decremato durante la lavorazione.

In questo formaggio ci sono il **33% di proteine**, in gran parte ad **alto valore biologico** con i **9 aminoacidi essenziali**, tra i quali i ramificati **leucina, isoleucina e valina**, utili anche allo sportivo.

Questo perché, oltre che **riparare le strutture proteiche danneggiate dall'attività muscolare**, sono anche in grado di apportare energia immediata, **contrastare la produzione di acido lattico** e ridurre l'appannamento mentale da affaticamento.

Oltre a ciò, il Grana Padano DOP apporta una grande quantità di **calcio**, antiossidanti zinco, selenio, vitamina A e ottime quantità di **vitamina B12**.

L'allenamento per aumentare la massa muscolare: l'allenamento di forza e l'attività anaerobica

Il corpo aumenta la massa muscolare solo quando riceve uno stimolo che richiede maggiore forza e resistenza. Se il soggetto è sedentario, l'organismo non sente la necessità di sviluppare i muscoli, così la massa muscolare diminuisce. L'unico modo, per mantenerla è **stimolare il corpo con l'attività fisica**, facendo **esercizi anaerobici** e **allenamento di forza**, che per l'appunto richiedano forza e resistenza.

L'attività anaerobica è basata sulla forza e sulla potenza muscolare che include **esercizi a corpo libero** e **allenamento con i pesi** oltre a attività come i **salti e i lanci dell'atletica leggera**, la **lotta**, il **judo**, etc... **L'attività anaerobica** sfrutta gli zuccheri, per la produzione di energia, indipendentemente dalla presenza di ossigeno e porta all'accumulo di acido lattico, con un rapido affaticamento che non può essere di durata prolungata.

L'attività anaerobica non deve essere necessariamente molto faticosa e può essere fatta da tutti: ne sono un esempio gli **esercizi di rinforzo muscolare a corpo libero**, che si possono fare a casa e anche con piccoli pesi. **Qui trovi gli esercizi** adatti al rinforzo muscolare total body.

La **differenza tra attività aerobica e anaerobica** non è sempre netta: anche attività **prevalentemente aerobiche possono diventare anaerobiche** quando allo stesso esercizio si richiede maggiore intensità. Ad esempio:

- il jogging ad intensità moderata può essere alternato con la **corsa** ad alta intensità, che richiede più forza ai muscoli e, se protratta per almeno 1-2 minuti, favorisce il mantenimento della massa muscolare.
- In **biciicletta**, scegliendo percorsi che prevedano la salita che richiede maggiore forza e resistenza.

Vi sono poi sport che hanno caratteristiche sia **aerobiche che anaerobiche**: è il caso del **tennis**, viene definito dagli addetti ai lavori come una disciplina sportiva di tipo intermittente, ad alta intensità "stop and go", caratterizzato da movimenti che vengono effettuati

a velocità diverse alternati a numerose e brevissime pause.

Gli impegni metabolici necessari allo svolgimento di un incontro sono quindi diversi (**aerobici, anaerobici lattacidi e anaerobici alattacidi**) e alternati fra loro.

Vari sport come: **basket, calcio, volley** possono essere considerati intermittenti e avere momenti **aerobici e anaerobici**. Lo sportivo professionista di questi sport ha masse muscolari importanti, perché l'agonismo richiede più momenti anaerobici che aerobici e anche allenamenti che rinforzino la massa muscolare più utilizzata.

Chi ha maggiore necessità di sviluppare o rinforzare e mantenere la massa muscolare?

Lo chiediamo al Prof. Marco Bonifazi, medico specializzato in medicina dello sport. “Direi tutti, ma in particolare modo gli adolescenti e gli adulti a partire dai 50 anni. In età evolutiva si può realizzare una massa muscolare fisiologica rispetto al DNA dell'individuo, ma se bambini e adolescenti non si nutrono correttamente e non svolgono attività fisica i muscoli potrebbero svilupparsi meno e questo potrebbe dare problemi di sovrappeso sia in età pediatrica che da adulti. Se in età adulta si arriva con una massa muscolare inferiore a quanta se ne dovrebbe avere secondo la genetica della persona, esempio l'80% di quella fisiologica, quando la muscolatura inizia a diminuire causa l'età (circa il 15% ogni decade e del 30% per decade dopo i 75 anni) si hanno maggiori possibilità di sviluppare **sarcopenia**, cioè un deficit acuto di massa muscolare che porta a maggiori difficoltà motorie, aumenta il rischio di cadute e fratture delle ossa, oltre a incidere sull'efficacia del metabolismo, aumentando il rischio di obesità, e peggiorare la qualità della vita”.

I **vantaggi dell'attività fisica** sono quindi molteplici:

- Sensazione di benessere in generale.
- **Mantenimento della massa magra** con conseguente vantaggio per chi deve perdere peso.
- **Aumento della forza** e della resistenza in tutte le attività.
- **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 e respiratoria**.
- Aumento del colesterolo HDL (quello buono).
- **Prevenzione di malattie importanti** quali **obesità, diabete** e cardiovascolari.

Per queste ragioni le linee guida della OMS raccomandano **150 minuti di attività fisica** settimanali, ottimali 300, alternando l'attività **aerobica** con l'attività **anaerobica** di **rinforzo muscolare**.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Raffaella Cancellò,

Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano.

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

LARN (Livelli di Assunzione di Riferimento di Nutrienti – V Revisione SINU (Società di Nutrizione Umana) 2024.

Egan B, Zierath JR. "Exercise metabolism and the molecular regulation of skeletal muscle adaptation". Cell Metab. 17(2):162-184, 2013.

Spriet LL. "New insights into the interaction of carbohydrate and fat metabolism during exercise". Sports Med. 44(Suppl 1): S87-96, 2014.

Bagchi D, Nair S, Sien CK (eds). Nutrition and Enhanced Performance: Muscle Building, Endurance and Strength. Second Edition. Academic Press, 2019.

Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Writing Group for the European Working Group on Sarcopenia in Older People 2 (EWGSOP2), and the Extended Group for EWGSOP2. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 1;48(1):16-31, 2019.

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.