

Dalla tavola alla passeggiata: La formula giusta per smaltire gli eccessi delle festività



Durante le festività, i pasti più abbondanti e il consumo di cibi più ricchi di zuccheri e grassi come il panettone, il pandoro, lo zampone etc., possono farti ingerire molte calorie in più del necessario. Mediamente nel periodo festivo possiamo consumare circa 7/8000 calorie in eccesso, che possono trasformarsi in grasso di deposito (trigliceridi). Per smaltire i grassi accumulati dovrai muoverti molto di più di quanto pensi e nel modo adeguato a bruciare i grassi. Camminare è un'ottima attività brucia grassi, ma per smaltire le calorie extra delle feste devi camminare nel modo giusto.

Quante calorie si consumano camminando

Camminare è una ottima forma di esercizio che può aiutare a ridurre i grassi di deposito, perdere peso e a migliorare la salute cardiovascolare. Tuttavia, la quantità di calorie (kcal) totali consumate camminando, ovvero il **costo energetico della locomozione più le kcal del metabolismo basale**, dipende da diversi fattori, come il **peso**, la **velocità**, la **durata** della camminata, il tipo di **terreno** su cui cammini e la sua inclinazione. Camminando in pianura abbastanza spediti si consumano mediamente **0,5 kcal per kg di peso per ogni km percorso** da sommare al **metabolismo basale**, es.:

- Una persona di **80 kg** che cammina per **2 km** a circa **4 km ora** consuma circa **120 kcal totali** cioè **80 kcal** per la locomozione e circa **40 kcal** per il metabolismo basale. Non ci sono differenze sostanziali tra uomini e donne.

L'energia necessaria per **camminare in salita raddoppia** con una pendenza del 6%, mentre **si dimezza in una discesa** del 10%. Attenzione però alle discese, aumentare la velocità significa mettere a dura prova le articolazioni, soprattutto le ginocchia.

Ovviamente non si consumano calorie solo camminando o correndo, **in questa tabella trovi il consumo di calorie per 1 minuto di movimento** necessarie a svolgere lo sport o le attività quotidiane più diffuse secondo il tuo peso, come **nuoto**, bicicletta, **jogging** o **giardinaggio**.

Quanto conta la velocità del cammino?

Il costo energetico del cammino è in realtà influenzato dalla velocità solo in piccola parte, ovviamente, più aumenta la velocità della camminata, maggiori saranno le calorie spese nello stesso periodo di tempo dato che si percorreranno più km.

Passare da una camminata in piano a **3 km/ora** ad una camminata veloce a **6 km/ora** raddoppia le calorie consumate in un'ora di cammino. Ma questo non ti porterà a consumare i grassi accumulati con le mangiate delle feste. Infatti, **più aumenti l'intensità**, più l'organismo **utilizza gli zuccheri**, rappresentati principalmente dal glicogeno muscolare, e per contro **diminuisce l'utilizzo dei grassi** che si riduce fino a quasi lo zero a circa il 90 per cento della tua frequenza cardiaca massima.

- In particolare, se vuoi **perdere qualche chilo** ciò che devi ridurre è la massa grassa, e per farlo devi camminare con un ritmo moderato (cioè con la respirazione appena accelerata) durante il quale il **70/80% dell'energia** necessaria sarà rappresentata dagli acidi **grassi**.

[Leggi come l'organismo utilizza i grassi.](#)

Attenzione però, i grassi richiedono un po' di tempo per essere utilizzati, dovrai quindi camminare per diversi minuti prima di iniziare a utilizzare a pieno regime i grassi come fonte di energia e la tua camminata dovrebbe proseguire per almeno 30 o 60 minuti per ottenere buoni risultati.

Tieni quindi presente che per smaltire i grassi accumulati durante le feste è probabile che, in media per una persona di peso regolare, serva un allenamento di 4/5 ore a settimana per 4/5 settimane. Per capire qual è l'intensità giusta del cammino senza misurare o fare calcoli difficili da seguire è possibile eseguire da soli il **talk test**.

Dieta e passeggiate: un binomio vincente per ritrovare la forma

Le camminate possono aiutare a smaltire le calorie in eccesso solo se dopo le feste si adotta un' **alimentazione equilibrata** e si rispetta il proprio **bilancio energetico**.

Ricordati di includere quotidianamente frutta e verdura, cereali integrali, latte e latticini. Includi fonti di proteine magre come pesce, carne bianca, legumi, derivati del latte come la ricotta e formaggi, tra cui il **Grana Padano DOP**, che naturalmente privo di lattosio, è uno dei formaggi più ricchi di Calcio. Contiene il **33% di proteine** in gran parte ad **alto valore biologico**, inclusive di tutti i **9 aminoacidi essenziali**, vitamina **B12**, antiossidanti come la vitamina **A**, **Zinco** e **Selenio**.

Qui puoi calcolare quante calorie occorrerebbe consumare in un giorno normale per non ingrassare.

Tuttavia, se durante l'anno hai accumulato un po' di peso e nel nuovo anno vuoi iniziare a rimetterti in forma, puoi scaricare gratuitamente **Calorie&Menù**, un programma alimentare che aiuta a raggiungere un peso salutare mangiando cose buone secondo i principi della dieta mediterranea. Se non mangi carne né pesce, puoi provare **la dieta latte-ovo-vegetariana**.

Oltre la camminata adotta una vita dinamica

Per rimettersi in forma dopo le feste, oltre a camminare è importante mantenere uno stile di vita attivo; La sedentarietà è nemica della salute. Puoi avere uno stile di vita più dinamico modificando alcune abitudini, ad esempio:

- Preferisci la doccia al bagno, lavati e asciugati energicamente;
- Non usare l'ascensore;
- Durante il lavoro, ogni 20 minuti, alzati dalla sedia e cammina un po';
- Prendi i percorsi a piedi più lunghi, anche se di poche decine di metri;
- Parcheggia la macchina il più lontano possibile da casa oppure quando prendi l'autobus, scendi alcune fermate prima di arrivare;
- Cerca di fare più frequentemente piccoli lavori casalinghi come lavare i piatti, mettere a posto l'armadio o lucidare le scarpe restando in piedi.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Prof. Marco Bonifazi,

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE

Pietro Enrico di Prampero. *La locomozione umana su terra, in acqua, in aria. Fatti e teorie*. Edi-Ermes, Milano, 2015.

Mathe B, "How Many Calories Do You Burn While Walking?", *Healthline*, <https://www.healthline.com/health/calories-burned-walking>

Lemire M et al, "Level, Uphill, and Downhill Running Economy Values Are Correlated Except on Steep Slopes". *Front Physiol*. 2021 Jul 1;12:697315. doi: 10.3389/fphys.2021.697315. PMID: 34276417; PMCID: PMC8281813. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8281813/>

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.