

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

LA SAUNA SCIOGLE I GRASSI E FA DIMAGRIRE?

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**.

Collaborazione scientifica **Dott.ssa Carolina Poli**, dietista specializzata in Alimentazione e Nutrizione Umana.



PSR LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTERADICI
2014 2020



Regione
Lombardia

Attività promozionale cofinanziata con fondi comunitari dal PSR Lombardia 2014-2020 operazione 3.2.01