

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## DOPO LA DIETA, ANCORA SPORT

Se si è appena usciti da un regime ipocalorico accompagnato da un programma di allenamento, e si sta riacquistando peso, è meglio non lasciarsi andare del tutto e mantenere un alto livello di attività fisica. In questo modo, infatti, si conserveranno alcuni dei benefici ottenuti. È quanto sostiene uno studio condotto da Tom R. Thomas e colleghi dell'Università del Missouri, negli Stati Uniti. I ricercatori volevano verificare se l'allenamento fisico può mantenere i miglioramenti rispetto ai fattori della sindrome metabolica durante il recupero ponderale. Centodieci uomini e donne in sovrappeso o obesi (BMI 25,0-39,9), di età tra i 21 e i 52 anni, con le caratteristiche della sindrome metabolica, hanno perso il 10% del peso corporeo grazie a sessioni di jogging (o camminate), svolte cinque volte la settimana, e a una dieta ipocalorica per un periodo di 4-6 mesi. Dopo la perdita di peso, i partecipanti al programma sono stati sottoposti a un programma di riacquisto del peso, fino al 50% del peso perduto, per 4-6 mesi con assegnazione casuale a due gruppi: uno che non svolgeva esercizio fisico e uno sì. In entrambi i casi sono stati valutati parametri come la pressione arteriosa, la glicemia, i valori lipidici, i marker dell'infiammazione.

Dopo la perdita di peso, sono stati osservati miglioramenti significativi in quasi tutti i parametri valutati. A seguito del riacquisto del peso, il gruppo che non effettuava attività ha mostrato un deterioramento nella maggior parte dei marker metabolici, mentre il gruppo attivo ha mantenuto i miglioramenti nei valori di VO<sub>2</sub>max (consumo massimo di ossigeno), nella pressione arteriosa, nei livelli di glicemia, nei valori di colesterolo HDL e LDL e in altri indicatori di rischio, mentre non ha conservato i vantaggi rispetto ai livelli di trigliceridi, di colesterolo e della quantità di tessuto adiposo addominale.

I risultati dello studio suggeriscono quindi che l'attività aerobica è in grado di contrastare gli effetti negativi di un recupero parziale del peso rispetto a molti fattori di rischio. Poiché molte persone riacquistano i chili persi con la dieta, secondo gli autori, è giustificato aver condotto la ricerca.

"Sebbene molte persone abbiano successo nel perdere peso con la dieta e l'attività fisica, la maggioranza in seguito riacquista peso", ha detto Thomas, "i risultati della sperimentazione mostrano che riguadagnare il peso è molto negativo. Comunque, l'attività fisica può controbilanciare alcuni effetti negativi". La conclusione è che "non bisogna preoccuparsi tanto del peso, quanto focalizzarsi sull'esercizio fisico e sul mantenere il peso corrente". Lo studio è stato pubblicato sul Journal of Applied Physiology.

Fonte:

*Exercise and the Metabolic Syndrome with Weight Regain. Thomas TR, Warner SO, Dellsperger KC, Hinton PS, Whaley-Connell AT, Rector RS, Liu Y, Linden MA, Chockalingam A, Thyfault JP, Huyette DR, Wang Z, Cox RH. J Appl Physiol. 2010 Feb 18. [Epub ahead of print]*