

AGGIORNAMENTO SCIENTIFICO

## L'ALLENAMENTO DURO PUÒ LIMITARE L'APPETITO

Brevi esercizi fisici ad alta intensità potrebbero aiutare le persone in sovrappeso a consumare meno cibo. Lo studio su cui si basa la conclusione ha coinvolto un piccolo gruppo di volontari ed è ancora preliminare, ma ha il merito di prendere in considerazione, a differenza di altri studi, le persone in sovrappeso e sedentarie.

Diciassette uomini con un BMI pari a 27.7 (kg/m<sup>2</sup>), peso medio di 89.8 kg e picco di consumo di ossigeno (VO<sub>2</sub>peak) di 39.2, hanno completato 4 allenamenti da 30 minuti ciascuno.

Le persone si allenavano a intensità moderata (60% VO<sub>2</sub>peak), alta (alternando 60s al 100% del VO<sub>2</sub>peak e 240s al 50% del VO<sub>2</sub>peak), intensità molto alta (alternando 15s al 170% VO<sub>2</sub>peak e 60s al 32% VO<sub>2</sub>peak). I partecipanti consumavano un pasto standard dopo l'allenamento e un pasto ad-libitum dopo 70 minuti.

Si è scoperto che l'apporto energetico ad-libitum dopo un esercizio ad intensità alta o molto alta era più bassa rispetto a quello dopo il riposo. L'apporto era più basso anche nel caso di intensità alta rispetto a quella moderata.

L'apporto calorico rimaneva inferiore fino a dopo 38 ore dopo l'esercizio.

Da un'analisi si è scoperto che i livelli di grelina, un ormone che stimola l'appetito, erano inferiori, quelli di lattato ematico e glucosio superiori.

Sembra quindi che un esercizio fisico intermittente ad alta intensità possa aiutare a diminuire l'apporto calorico. Questa modalità di esercizio è risultata essere ben tollerata dalle persone sovrappeso.

*Fonte:*

*High-intensity intermittent exercise attenuates ad-libitum energy intake. Sim AY, Wallman KE, Fairchild TJ, Guelfi KJ. Int J Obes (Lond). 2013 Jun 4. doi: 10.1038/ijo.2013.102. [Epub ahead of print]*