

INFORMAZIONE E DISINFORMAZIONE

CHI VA IN PALESTRA PUÒ MANGIARE TUTTO CIÒ CHE VUOLE SENZA INGRASSARE?

Molto spesso chi pratica **attività fisica** per due o tre volte a settimana si sente giustificato a bere (es. **vino**, birra, altri **alcolici**) e mangiare **tutto ciò che vuole, nelle quantità che più desidera**. Quante volte abbiamo sentito amici o familiari dire: “Oggi ho fatto tre ore di palestra, ora posso mangiare e bere tutto quello che mi va senza **ingrassare!**” oppure: “Posso mangiare tutto ciò che voglio, tanto smaltisco con un po’ di jogging”? È indubbio che l’attività fisica regolare aiuta a **controllare il peso** e a mantenere una buona forma fisica, prevenendo tante malattie come **sovrappeso e obesità**. Tuttavia l’esercizio fisico, da solo, non è sufficiente. Tanti studi hanno infatti dimostrato che, per **perdere peso** in modo corretto e guadagnare salute, una regolare attività motoria associata a una **dieta equilibrata e varia** è più efficace che il solo esercizio fisico. Pertanto, la convinzione che allenarsi regolarmente consenta di bere e mangiare tutto ciò che si vuole senza prendere peso **non è retta da alcuna base scientifica**.

La verità scientifica:

- **L’importanza di una dieta equilibrata e varia**

Per perdere i chili in eccesso e, in generale, avere una buona salute è necessario adottare uno **stile di vita corretto**, che preveda cioè un allenamento costante fatto di esercizi **aerobici e anaerobici** e una dieta bilanciata in micro e macronutrienti. Se non si osserva la giusta dieta, tutte le calorie bruciate durante l’attività fisica vengono recuperate con l’eccesso di cibo.

- **Una dieta per le tue calorie giornaliere**

È fondamentale rispettare il proprio **bilancio energetico**, quindi sapere **quante calorie** è necessario introdurre e quante se ne consumano facendo attività fisica (**vedi tabelle**). Conoscere le calorie che bisogna assumere ogni giorno per non ingrassare non è facile, ma puoi apprenderlo iscrivendoti a **questo programma** di controllo del peso **del tutto gratuito**. In pochi click puoi seguire gustosi menu della tradizione mediterranea equilibrati in macro e micronutrienti e **personalizzati per le tue calorie giornaliere**, oltre a un piano di attività fisica adatto alle tue caratteristiche. Se preferisci **non mangiare carne né pesce**, iscriviti a **quest’altro programma gratuito** che, oltre a rispettare il tuo fabbisogno energetico quotidiano, rispetta anche gli animali e l’ambiente.

- **Più proteine per buoni muscoli**

Nell’**alimentazione degli sportivi** non dovrebbero mai mancare le **proteine** ad alto valore biologico e, in particolare, gli **aminoacidi ramificati**. Questi ultimi vengono captati direttamente dai muscoli senza passare per il fegato e possono essere utilizzati per produrre energia o per riparare le strutture muscolari danneggiate. Gli aminoacidi ramificati si trovano soprattutto negli alimenti di origine animale come il **Grana Padano DOP**, che contiene **leucina, isoleucina e valina**, oltre a ottime quantità di **calcio, vitamine** importantissime come quelle del gruppo B (**B2 e B12**), la **vitamina A** e **minerali** con funzione **antiossidante** come **zinco e selenio**. Il Grana Padano DOP si può consumare come secondo piatto (50 g) da alternare a carne o uova per 2-3 volte a settimana oppure anche tutti i giorni (10 g, un cucchiaino) per condire i primi piatti, le minestre e i passati di verdure al posto del **sale**.

Ricorda:

Se si mangia e beve per un totale di calorie molto maggiore rispetto a quelle che si consumano andando in palestra, è molto più probabile ingrassare che dimagrire.



PSR LOMBARDIA
L'INNOVAZIONE
METTERADICI
2014 2020



Regione
Lombardia

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