

STILE DI VITA

## ALLENATI OGNI GIORNO



### CONSIGLIO

**Alla corretta ed equilibrata alimentazione devi associare l'attività fisica con allenamenti strutturati. L'attività fisica è il pilastro della nostra giornata che sostiene salute, vigore, umore e dona un corpo armonioso. Quanta e quale fare?**

È noto che fare esercizio fisico è salutare per giovani e meno giovani; purtroppo la nostra giornata è scandita da numerosi impegni e tra lavoro, scuola e famiglia non è facile trovare il tempo per fare dell'attività fisica ma soprattutto, per molti, non è prioritario.

Perché lo diventi occorre rinforzare la motivazione. Vi sono almeno 3 ragioni che dovrebbero spingerci a fare attività fisica regolarmente:

- Lo studio EPIC, pubblicato nell'aprile 2015 basato su un campione di oltre 300.000 europei di 10 differenti paesi, conferma che fare attività fisica **riduce il rischio di mortalità** per tutti, sia magri che obesi, maschi e femmine mentre il rischio aumenta per coloro che fanno poca o moderata attività e per i sedentari.
- L'esercizio fisico **strutturato ed adeguato** modella il corpo, lo rende più agile, lo protegge maggiormente dalle fratture, lo rende più armonioso e robusto.
- L'attività fisica svolta d'abitudine ha effetti positivi sul nostro sistema nervoso e ormonale: **agevola l'apprendimento** e la **memoria**, migliora l'**umore** e combatte la depressione.

La riduzione del rischio di mortalità è la conferma di quanto molti studi avevano già dimostrato, cioè che l'attività fisica dona benessere e aiuta a prevenire malattie anche importanti, di conseguenza "allunga la vita". Ma ciò che

è fondamentale è la quantità e l'**intensità** con cui la si pratica ed ogni persona deve individuare i propri limiti per far sì che non sia né troppa né troppo poca perché, come diceva il Prof. Margaria (un grande fisiologo italiano) “ l’attività fisica è come una medicina, se ne **fai troppo poca non serve** , se ne fai **troppa fa male** ”. Oggi sappiamo che fatta una volta ogni tanto può anche far male e fatta tutti i giorni fa benissimo. Un errore diffuso è quello di giocare una partita faticosa la domenica o correre in bicicletta 3 ore con amici ciclisti, pensando di aver fatto un ottimo allenamento, non è così.

### **Quanta attività fisica raccomandata?**

Innanzitutto, esistono varie tipologie ed intensità di esercizi che devono essere valutati in base alle condizioni cliniche dei singoli individui. Tuttavia, alla popolazione generale, si consiglia di praticare un’attività **fisica moderata ma costante** , prediligendo una ginnastica di tipo aerobico, come il nuoto, la corsa e/o la bicicletta che aiutano a mantenersi in forma e a **bruciare** i “grassi in eccesso”. Per capire qual è l’intensità giusta senza misurare o fare calcoli difficili da seguire è possibile osservare il proprio respiro con un semplice test ( **talk test** ) che aiuterà a capire se si sta mantenendo o meno il giusto vigore. Tuttavia per “bruciare” grassi il metabolismo deve funzionare correttamente; quindi, per preservare maggiormente la massa muscolare, implicata maggiormente nell’aumento del metabolismo, occorrerà dedicarsi anche ad esercizi di rinforzo muscolare. Oltre all’intensità è importante la regolarità dell’allenamento. Secondo le linee guida della SIO (Società Italiana Obesità) e ADI (Associazione Italiana Dietetica) nelle persone adulte, per prevenire l’aumento di peso, oltre alla dieta bilanciata, sono raccomandati almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica d’intensità moderata, praticata per almeno 10 minuti consecutivi (senza soste). Per i soggetti sovrappeso e obesi sottoposti ad una dieta ipocalorica bilanciata, si è osservato che i benefici a livello di calo ponderale aumentano all’aumentare del tempo riservato all’attività fisica:

- **100 - 150 minuti a settimana determinano una riduzione ponderale minima.**
- **150-250 minuti a settimana portano a una riduzione modesta (2-3 kg in 6-12 mesi).**
- **250-400 minuti a settimana offrono una riduzione di circa 5,0-7,5 kg in 6-12 mesi.**
- **300 minuti a settimana sono considerati ottimali per tutti coloro che vogliono ridurre il rischio di malattie e mortalità.**

### **Quale attività fisica è raccomandata?**

L’attività fisica **ottimale** è quella che **impegna** sia l’apparato cardiocircolatorio, respiratorio e muscoloscheletrico, senza provocare danni a articolazioni e ossa, es.:

- **Eeguire un allenamento **aerobico** ad intensità moderata alternata a vigorosa per una durata minima di 40-50 minuti senza pause per 4 o 6 volte a settimana. Camminare, fare jogging, correre, pedalare, nuotare.**
- **Eeguire un allenamento **anaerobico** di rinforzo muscolare 2-4 volte a settimana con numero di ripetizioni crescenti. Esercizi a corpo libero, con pesi o macchine.**

Adolescenti e giovani o adulti con buone preparazioni fisiche possono ovviamente praticare sport e raggiungere gli stessi risultati: calcio, basket, tennis, ecc..

Per tutti è importante che l’allenamento sia strutturato:

- **Allenamenti costanti nel tempo, differenti a giorni alterni, con periodi inattivi non superiori alle 48 ore, anche effettuati lo stesso giorno, esempio la domenica un’ora al mattino e una al pomeriggio oppure una partita di 1 o 2 ore ecc..**

Anche camminare dà buoni risultati a giovani e anziani, il cammino ha parecchie potenzialità, può essere praticato ad **intensità moderata (3 o 4 km/ora)** ma anche **vigorosa (5-6 km/ora)**, si può camminare in percorsi misti (montagna, ecc.) e per periodi lunghi anche di alcune ore.

Il ballo può essere considerato un buon esercizio aerobico settimanale soprattutto se il tempo dedicato è sommato ad altre attività, per esempio: camminare 3 volte a settimana per complessivi **180 minuti** e ballare per **120** diventa un allenamento da **300 minuti**, sempre che il ballo sia fatto con una certa intensità, non un lento, per intenderci.

Per **perdere peso** invece è necessaria un'attività che faccia **"bruciare" i grassi** di deposito mantenendo l'allenamento nel tempo. Infatti, per i primi **10-15 minuti**, il nostro organismo consuma gli "zuccheri pronti", introdotti con l'alimentazione, ed è solo nei minuti successivi che inizierà a prendere energia dai "grassi" che abbiamo accumulato; mediamente **dopo 20 minuti s'inizia a consumare sia grassi che zuccheri**, proseguendo l'allenamento si arriverà a consumare sempre meno zuccheri e più grassi fino a consumare solo grassi, il che mediamente avviene dopo circa un'ora di attività.

## **L'attività fisica fa parte della nostra giornata**

Così come è strutturata la nostra giornata alimentare con colazione, pranzo, cena e 2 spuntini, dovrebbe esserlo anche il programma d'allenamento da svolgere quotidianamente. Facciamo l'esempio concreto del protocollo che dovrebbe seguire una persona tipo di 40 anni e normopeso:

- **Ogni mattina fare 5/10 minuti di ginnastica leggera.**
- **Ogni lunedì, mercoledì, venerdì e domenica, a qualsiasi orario, 1 ora di aerobica di cui 2 minuti ad intensità vigorosa ogni 10 minuti di moderata.**
- **Ogni martedì, giovedì e sabato, a qualsiasi orario, da 30 a 60 minuti di esercizi anaerobici.**

L'attività fisica è parte essenziale dello stile di vita delle persone che desiderano guadagnare salute al pari dell'equilibrata e corretta alimentazione.

Puoi leggere anche:

[Cosa s'intende per alimentazione equilibrata ...](#)

Anche chi conduce una vita frenetica e sembra non avere mai tempo per sé può scegliere di fare esercizio in uno di questi tre momenti, basta tener presente che per ognuno di questi ci sono regole e consigli da ricordare:

### **Appena svegli**

La mattina presto, prima di iniziare la giornata, può essere molto utile un po' di ginnastica a corpo libero (risveglio muscolare) o stretching (solo per chi è capace) per sciogliere le articolazioni rimaste ferme durante la notte. Quando fate il vostro allenamento, prima di andare al lavoro, ricordate che è necessario riattivare il sistema cardio-circolatorio e respiratorio, pertanto muovetevi con dolcezza e gradualmente per circa mezz'ora evitando di stancarvi troppo e di consumare troppe energie che serviranno per il resto della giornata lavorativa.

Prima o dopo fate sempre una [giusta colazione](#). Leggi anche:

[Dimagrire con l'allenamento del mattino](#)

### **Pausa pranzo**

Se volete fare allenamento durante la pausa pranzo occorre mangiare prima qualcosa di leggero (circa il 15% delle Kcal della giornata) e, dopo aver fatto attività fisica, assumere l'altra metà del pasto raggiungendo il 30/35% delle kcal previste per la giornata; è sconsigliabile allenarsi a digiuno. In questo modo e a quest'ora è meglio dedicarsi a esercizi anaerobici, senza esagerare per non dover tornare al lavoro con i muscoli troppo dolenti. Anche se l'attività isotonica (aerobica di potenziamento muscolare) comporta certamente un minor consumo calorico rispetto ad un lavoro aerobico, è consigliabile fare [lo spuntino del pomeriggio](#) per non arrivare a cena con troppa fame. Leggi anche:

[Dimagrire a pranzo: come ridurre le calorie](#)

### **Fine giornata**

Alla sera, dopo il lavoro ci si può sfogare con un bell'allenamento aerobico come la corsa, la bicicletta o un corso di step o GAG (Gambe Addominali Glutei) dove l'impegno è di forte consumo calorico. È bene allenarsi prima di cena ricordando che, prima di coricarsi, bisognerà attendere 3 ore. Leggi anche

### Quale cena per non ingrassare e dormire bene

Naturalmente non è obbligatorio iscriversi in palestra per svolgere attività fisica. Tutto quello che serve sono delle comode scarpe, un po' d'iniziativa e molta costanza. Si può camminare con un buon ritmo, correre, andare in bicicletta, fare scale, esercizi a corpo libero che comunque utilizzano i muscoli sia degli arti superiori che inferiori e gli addominali. Queste sono attività semplici che si possono effettuare all'aria aperta o in casa propria.

## Regole comportamentali

1. Prima di intraprendere qualsiasi tipo di esercizio è meglio sottoporsi ad una visita medico-sportiva.
2. Praticare attività aerobica inizialmente con un'intensità bassa e aumentare gradualmente per un ottimale consumo di grassi, alternando momenti di attività più vigorosa.
3. Prevedere delle piccole sessioni intervallate da brevi pause, 30/60 secondi, soprattutto nei primi approcci all'attività fisica.
4. Evitare di allenarsi durante le ore più calde del giorno in estate, o in ambienti troppo umidi o freddi in inverno.
5. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno e durante gli allenamenti assicuratevi di bere frequentemente piccole quantità per volta. È importante idratarsi correttamente per reintegrare sia i liquidi sia i **sali minerali** che vengono persi con la sudorazione. In particolare, questo consiglio è utile per coloro che praticano sport all'aria aperta, esposti al sole.
6. Scegliere la giusta attrezzatura e vestiario.
7. Sfruttare ogni occasione per muoversi.
8. Accostare all'esercizio fisico un'equilibrata alimentazione.
9. Evitare di fare ginnastica dopo aver consumato un pasto abbondante, se l'organismo è molto impegnato nella digestione, risulta essere meno efficiente nella performance motoria.
10. Evitare, tuttavia, anche di svolgere attività fisica a digiuno, i muscoli hanno bisogno di energia per funzionare correttamente e di proteine essenziali, in particolare aminoacidi ramificati.

## Regole alimentari

1. **Seguire una dieta di tipo mediterraneo e rispettare il bilancio energetico.** Se non sapete quante calorie apporta il cibo che mangiate, o quelle che consumate con l'allenamento, potete consultare le tabelle del sito. Se invece volete sapere quante calorie dovete assumere ogni giorno per rimanere in forma e in salute iscrivetevi al programma **Calorie&Menu**, potrete assaporare gustosi ed equilibrati menu giornalieri, ognuno dei quali sarà proporzionato al vostro fabbisogno calorico.
2. **Consumare uno spuntino leggero prima di praticare attività fisica.** Soprattutto per chi fa sport al termine della giornata lavorativa (o scolastica nel caso dei ragazzi), ed è quindi a digiuno dall'ora di pranzo, è sempre consigliato fare una merenda, ecco alcuni esempi: uno spuntino a base di pane, frutta e Grana Padano, yogurt o latte e cereali, un piccolo panino (circa 50 g) farcito con 30 g di bresaola, un'insalata con tonno sgocciolato e un po' di pane, dopo ogni piccolo pasto un frutto o una spremuta senza zucchero.
3. **Consumare una colazione regolare.** Chi ha la possibilità di svolgere attività fisica al mattino, può iniziare con una tazza di latte o yogurt accompagnato da cereali o fette biscottate oppure biscotti o pane con marmellata, più un frutto o una spremuta.
4. **Prevenire la disidratazione.** Durante l'attività fisica, bisogna bere acqua oligominerale (circa due-tre bicchieri), lo stomaco può smaltire 250 ml di acqua in meno di 20 minuti.
5. Dopo l'attività, se si prevede che possa passare molto tempo prima del pasto successivo (pranzo o cena) è

bene **consumare un altro spuntino leggero e un frutto.**

6. Se il nostro scopo è quello di perdere peso, **non bisogna digiunare ma adottare una dieta ipocalorica bilanciata** calcolata sulla base di età, sesso, indice di massa corporea (BMI).

Se vuoi conoscere tutto su sport e alimentazione scarica il manuale **“L’allenamento comincia a tavola”**.

Se vuoi conoscere i segreti contro l’invecchiamento precoce entra nel programma: **“Guida Anti-Age”**