

STILE DI VITA

ATTIVITÀ FISICA: DIMAGRIRE RINFORZANDO I MUSCOLI



Di questi tempi molte persone vogliono dimagrire, le diete dimagranti sono sempre più di moda, ma si è creata molta confusione intorno all'alimentazione ipocalorica, tanti falsi miti, leggende metropolitane, nonché pratiche che possono indurre rischi seri alla salute.

Anche l'attività fisica è stata coinvolta o meglio, in alcuni casi, si crede che si possa dimagrire ugualmente senza praticarla, cosa possibile ma assolutamente sconsigliabile.

Si può invece perdere peso, dimagrire meglio e aumentare forza e resistenza praticando sia attività aerobiche che anaerobiche.

Dimagrimento ed esercizio fisico

L'attività fisica adeguata ad ogni individuo è sicuramente una pratica che migliora la salute, esattamente come la sedentarietà è causa di parecchie malattie. [L'attività fisica dona importanti vantaggi alla salute](#) sia nel quotidiano come: camminare, fare le scale, spostarsi in bicicletta, giardinaggio, pulizie della casa ecc., sia programmata con attività sportive o allenamenti basati su attività aerobica e anaerobica fatti con continuità e ad intensità adeguata ad ogni persona.

L'attività motoria richiede un certo dispendio di calorie e se, per non ingrassare e rimanere in forma, occorre rispettare il [bilancio energetico](#), per dimagrire occorre invece "consumare" più calorie di quante se ne introducono con l'alimentazione.

L'attività fisica si divide in pratiche differenti, tutte idonee a perdere peso, ma ognuna con una caratteristica specifica: aerobica, anaerobica ed esercizi ginnici che favoriscono la flessibilità.

Ridurre le riserve di grasso

L'attività aerobica (lunga durata e moderata intensità) è certamente la pratica che ci permette di "consumare" **più grassi di deposito** è quindi adatta a chi deve dimagrire parecchio e smaltire massa grassa, ma anche a

tutti noi perché migliora il sistema **cardiovascolare, respiratorio, scheletrico**, ecc.. Ma si perde peso anche mantenendo in forma i muscoli e la massa magra perché è quest'ultima che regola il metabolismo. Infatti, perdere peso con diete eccessivamente ipocaloriche fa diminuire anche la massa magra (muscoli) e con essa diminuisce **l'efficacia del metabolismo** che in media si riduce di **40 calorie** (Kcal) ogni chilo di massa magra persa. Tenere in forma i muscoli ed aumentare o mantenere la **massa magra aiuta a dimagrire** e a mantenere nel tempo il peso raggiunto.

Attività anaerobica

Gli esercizi anaerobici consentono di costruire la massa muscolare ed aumentarne la potenza. Sono attività anaerobiche gli esercizi che richiedono forza e della durata di pochi minuti: **sollevamento pesi, macchine per la contrazione muscolare, atletica pesante, la corsa veloce come i 100 metri**, e tutti gli sport che richiedono prestazioni al top in tempi rapidi, quindi resistenza alla contrazione muscolare; per esempio andare in bicicletta è un'attività aerobica, ma nel momento in cui si affronta una salita che richiede forza l'attività diventa anaerobica. Infatti, avrete notato come i ciclisti abbiano muscoli evidenti e "scolpiti" nelle gambe, oltre ad essere privi di grasso visibile.

- **L'attività anaerobica va eseguita in relazione alle possibilità di ciascuno e soprattutto è bene che prima di praticarla ci si sottoponga ad una visita medica.**
- **Al contempo gli esercizi (anche solo fare le flessioni a terra sollevando il corpo con le braccia) vanno eseguiti correttamente per evitare infortuni, per questo è bene affidarsi ad un preparatore atletico o ad un personal fitness trainer.**

Età, muscoli, forza e resistenza

In età evolutiva l'attività fisica è auspicabile sia essa aerobica o anaerobica, e in particolare lo sport ha molti benefici per **bambini e ragazzi**: fisici, psicologici e sociali.

Per gli adulti la motivazione per andare in palestra è spesso legata a necessità estetiche, ma i benefici vanno ben oltre. Il rafforzamento muscolare, oltre a migliorare l'efficienza del nostro corpo a tutte le età, aiuta a prevenire le malattie che potrebbero insorgere in età matura e nell'anzianità e migliora la nostra capacità di usare il corpo: mobilità, forza, elasticità. La massa muscolare subisce una riduzione fisiologica a partire dai 50 anni, riduzione che può diventare rilevante come la **sarcopenia** e indurre a malattie anche importanti. Se fin da ragazzi abbiamo sviluppato una buona massa muscolare e l'abbiamo mantenuta integra fino in età avanzata ne perderemo meno quando essa inizierà piano piano a diminuire, es: se a 20 anni abbiamo formato una massa muscolare all'80% di quella fisiologica a 70 anni, quando ne avremo perso circa il 20%, la massa che ci rimane sarà intorno al 60% di quella che dovremmo avere; se invece abbiamo sviluppato e mantenuto il 100% della fisiologica avremo ancora l'80% dei muscoli questo significa più forza, più resistenza ed anche più efficienza metabolica quindi minore possibilità d'ingrassare. I vantaggi sono molteplici anche per le persone anziane, infatti è noto che molti anziani non riescono ad alzarsi dalla poltrona senza l'aiuto delle braccia, per via di muscoli deboli nelle gambe, ma questo non è solo un disagio, bensì un segnale che indica una massa muscolare debole, compreso quella del cuore.

I vantaggi degli esercizi anaerobici di forza sono molteplici:

- Sensazione di benessere in generale.
- Mantenimento della massa magra con conseguente vantaggio per chi deve perdere peso.
- Aumento della forza e della resistenza in tutte le attività.
- Rinforzo e aumento dello spessore delle ossa, legamenti e tendini, valido aiuto nel combattere l'osteoporosi.
- Migliore funzionalità delle grandi articolazioni: anca, ginocchio, spalla, ecc..
- Migliore funzionalità cardiaca.
- Aumento del colesterolo HDL (quello buono)

Alimentazione e forza

L'alimentazione gioca un ruolo fondamentale nella formazione dei muscoli e nella loro efficienza. Le proteine, in particolare alcuni aminoacidi che ne formano la catena, sono fondamentali, ma anche alcune vitamine e minerali, questo non deve far credere che assumere molte proteine

faccia aumentare la muscolatura. Un eccesso di proteine costringe il nostro metabolismo ad una fatica inutile, quindi al bando le diete iperproteiche. La quantità di proteine va calcolata in base al peso e alla quantità di attività fisica.

Quantità di proteine giornaliere necessarie per intensità di attività fisica grammi per chilogrammo di peso corporeo			
Quotidiana		Alta intensità	
Bassa intensità	Media intensità 40' - 3 volte a settimana	60' - 6 volte a settimana	Sport agonistico intenso
g 0,8	g 0,8	g 1,2	g 1,8

Proteine , **carboidrati** e **grassi** vengono trasformati in energia (macronutrienti), se vogliamo preservare la massa magra e avere a disposizione le proteine per la costruzione dei muscoli e il ricambio delle cellule muscolari danneggiate dall'usura dobbiamo assumere una quantità equilibrata di grassi e carboidrati. Per tutti, e in particolare per gli sportivi è la variata ed **equilibrata alimentazione** , proporzionata all'attività fisica, che contribuisce a rinforzare la muscolatura. Negli alimenti vi sono anche sostanze, come alcune vitamine del gruppo B, che favorendo il metabolismo di grassi e carboidrati limitano l'utilizzo delle proteine come energia. L'attività fisica aerobica e anaerobica aumenta la produzione di radicali liberi, per questo chi fa molto sport necessita di più sostanze antiossidanti e nutrienti protettivi che riducano l'invecchiamento precoce delle cellule. Vi sono alimenti che più di altri debbono far parte della dieta di chi fa attività fisica sia per dimagrire sia per rafforzare l'apparato muscolare; tra questi ricordiamo **frutta e verdura** , il **pesce** , il **latte** e i **latticini** . Tra i derivati del latte il **Grana Padano DOP** è particolarmente interessante perché è un concentrato di latte fresco (ne occorrono 15 litri per farne un chilo) ma meno grasso del latte intero perché parzialmente decremato durante la lavorazione. In questo formaggio ci sono il **33% di proteine** in gran parte ad **alto valore biologico** tra le quali gli aminoacidi essenziali: treonina, lisina, metionina, fenilalanina, **triptofano** , **isoleucina** , e **valina** , gli ultimi 3 sono detti **aminoacidi ramificati** perché vengono captati direttamente dai muscoli per essere utilizzati per **riparare le strutture proteiche danneggiate** ; sono anche in grado di contrastare la produzione di acido lattico e ridurre l'appannamento mentale da affaticamento. Oltre a ciò il latte e il Grana Padano in particolare, contengono una grande quantità di calcio, un minerale che oltre a tante importantissime funzioni, è associato alla maggiore facilità di perdere peso, come diversi studi hanno dimostrato.