

STILE DI VITA

DIMAGRIRE CON L'ALLENAMENTO DEL MATTINO



Il desiderio di perdere peso ha creato molte attese che a loro volta hanno dato vita a “prodotti” e metodi per dimagrire leggendari perché promettono risultati facili e miracolosi. Sfruttando le attese di milioni di persone sono nate innumerevoli diete, tipi di attività fisica, esercizi di meditazione e metodi dimagranti basati sul nulla o su teorie mutuare da conoscenze scientifiche ma non provate da studi specifici; sono cresciute convinzioni su “alimenti che bruciano i grassi” o, nel peggiore dei casi, sull’esistenza del “prodotto naturale miracoloso”.

Tra queste vi è una convinzione molto diffusa tra i body builder: con l’allenamento mattutino a digiuno “bruci” più grassi che nelle altre ore del giorno. Vero o falso?

La comunità scientifica ha espresso molti pareri: a favore coloro che hanno convinzioni non convenzionali, contrari coloro che seguono i principi della scienza medica ufficiale contemporanea.

È comunemente riconosciuto che dimagrire ha significato se si perde massa grassa, ovvero se si diminuiscono i depositi di grasso accumulato dall’organismo come scorta energetica. Su una cosa sono tutti d’accordo: l’attività fisica unita ad una dieta ipocalorica variata ed equilibrata favorisce la perdita di peso.

Quale attività e quando è più conveniente farla?

Dopo il digiuno notturno

Dopo una notte di sonno, al risveglio l’organismo è a digiuno ed ha consumato una buona parte di energia data dal glucosio circolante nel sangue (quello derivato dalla cena della sera prima) e le scorte di glicogeno nel fegato sono generalmente inferiori. In queste condizioni il metabolismo dovrebbe promuovere un maggiore utilizzo dei grassi. Questa teoria, confermata da molti studi, ha però parecchie variabili date dall’intensità e dalla durata dell’esercizio, dalla muscolatura del soggetto e, non ultimo, dalle caratteristiche individuali. In generale, e a qualsiasi ora del giorno, se l’attività **aerobica** ha un’intensità moderata si consumeranno più grassi se invece è **anaerobica** si consumeranno più zuccheri. In alcuni sport, come la maratona o il gioco del calcio, dove l’intensità dello sforzo è elevata e anche di lunga durata l’organismo consumerà tutto quello che ha a disposizione: zuccheri, proteine e grassi. Leggi anche:

[Attività aerobica e anaerobica](#)

Metabolismo

Per molti sportivi o frequentatori di palestre, l’allenamento svolto al mattino e a digiuno favorisce il dimagrimento perché innalza il metabolismo. Esistono dei corsi di ginnastica chiamati “Risveglio muscolare” dove erroneamente si immagina che a risvegliarsi sia il metabolismo. In realtà il metabolismo non dorme e non ha bisogno di risvegliarsi, semplicemente si riduce durante la notte e aumenta di nuovo durante il giorno. Il meccanismo è regolato da una complessa attività che coinvolge il quadro ormonale. Anche l’attività fisica aumenta il metabolismo, quindi si ritiene che l’esercizio fisico dia un’ulteriore “spinta” al fisiologico aumento del mattino. A questa teoria se ne aggiunge un’altra, il metabolismo “spinto” al mattino continuerebbe a funzionare per le 24 ore. Ne sono certi alcuni atleti di bodybuilding, facendo riferimento agli studi scientifici EPOC (Excess Postexercise Oxygen Consumption) il consumo di ossigeno post allenamento continua anche in ufficio davanti al computer e favorisce il consumo di grassi. Quella che parrebbe una buona notizia lo è solo per pochi perché il fenomeno EPOC accade soltanto dopo attività estremamente intense come una maratona agonistica di 42 Km e 200 mt, o una partita di calcio di 120 minuti, cioè dopo i supplementari. L’attività fisica d’intensità moderata a digiuno ha un effetto EPOC assolutamente insignificante in una dieta dimagrante. Invece, l’effetto EPOC aumenta di una percentuale più consistente, valutabile in

media in 100/200 calorie giornaliere, se al risveglio si praticassero esercizi anaerobici con i pesi seguiti da una seduta di aerobica. C'è però da chiedersi se per tenere attivo il metabolismo ci siano solo strade legate a questa particolare organizzazione degli allenamenti. La risposta è no. Il metabolismo si può tenere attivo anche mangiando **più volte** al giorno e cercando di essere meno **"sedentari"** cogliendo ogni occasione per muoversi di più.

Leggi anche:

[Dimagrire, giù dalla poltrona](#)

[A merenda senza paura](#)

Quando è più conveniente allenarsi?

Gli studiosi più autorevoli sostengono che per dimagrire bene e riuscire a mantenere nel tempo una giusta proporzione tra massa magra e grassa, ciò che importa è il bilancio energetico ottenuto con il comportamento alimentare e l'attività fisica nelle 24 ore durante le quali si dovrebbero introdurre meno calorie di quante se ne consumano. Assodato che sarà la regolarità degli allenamenti e la continuità nel tempo a dare benefici effetti (dieta/esercizio fisico), è comunque indubbio che allenarsi al mattino prima di una giornata di lavoro o di studio possa dare dei vantaggi per tutta la giornata:

- L'esercizio produce endorfine un ormone che migliora l'umore e dona una maggiore sensazione di benessere fin dalle prime ore della giornata.
- L'attività muscolare "sveglia" tutto l'organismo e migliora ogni performance.
- Dopo qualche settimana diminuisce l'appetito e si avrà meno fame durante la giornata.

Questi vantaggi non si avranno se l'allenamento avviene di sera, come dire: il buon giorno si vede dal mattino.

Qual è il miglior modo per dimagrire?

Mettersi a dieta significa prima di tutto educare il proprio corpo a nutrirsi in modo **equilibrato** perché il metabolismo funziona al meglio solo se ha a disposizione tutti i nutrienti necessari che non è in grado di sintetizzare e in particolare quelli essenziali come le proteine animali ad alto valore biologico, o i minerali come il calcio, vitamine come la B12, antiossidanti come lo zinco e le vitamine A, E, C. Il modo migliore per assicurarsi tutto quello che serve all'organismo è una dieta varia ed equilibrata e bere tanta acqua, questo è il principio base anche di una dieta ipocalorica. L'attività fisica va soprattutto fatta bene e con costanza almeno 4-5 volte a settimana, poco importa se al mattino o durante la giornata, anche se è meglio evitare di fare esercizio dopo cena. Uscire dalla sedentarietà significa trovare l'attività aerobica più adatta a ciascuno (camminare, pedalare, nuotare, ecc.) oltre ad esercizi di rinforzo muscolare fatti con pesi adeguati al proprio stato fisico o a corpo libero con resistenza alla forza di gravità. Individuati gli esercizi adatti non ci si deve aspettare benefici mirabolanti dopo una o due settimane, gli effetti si avranno all'incirca dopo 60 giorni, anche se la sensazione di benessere la si avrà in pochi giorni. Leggi anche:

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

[Sul peso influiscono la varietà del cibo, il tempo e la frequenza di consumo.](#)