

STILE DI VITA

LA MIGLIOR ATTIVITÀ FISICA PER DIMAGRIRE E BRUCIARE I GRASSI



Attività fisica per perdere peso

Il consiglio generale, quando si vuole perdere peso, è di associare una **dieta personalizzata alla regolare attività fisica**.

- È stato documentato che, seguendo uno schema alimentare ipocalorico (su base individuale) protratto nel tempo, vi è **la tendenza ad una graduale riduzione del dispendio energetico e alla perdita di massa grassa metabolicamente attiva**. Ecco perché viene raccomandata l'attività fisica, in associazione alla dietoterapia, ogni qualvolta sia necessario ottenere una perdita di tessuto adiposo (grasso). **Tu sai quanta massa grassa hai? Misurala gratis qui.**
- Se la finalità dell'attività fisica è il **dimagrimento**, evidenze recenti supportano che **svolgere più di 250 minuti a settimana di attività fisica permette di ottenere una perdita di peso clinicamente significativa**. Inoltre, in letteratura è un'evidenza ormai consolidata che ai fini di un sano dimagrimento sia necessario abbinare all'esercizio **di tipo aerobico** - da sempre consigliato a tale scopo - un **lavoro di potenziamento** per migliorare la dotazione muscolare, fondamentale anche per prevenire **sarcopenia** e **osteoporosi**.

Attività aerobica e anaerobica

Nell'attività aerobica (aer) i processi richiedono l'uso di ossigeno nella produzione di energia dei muscoli.

Nell'attività anaerobica (anaer) invece i processi non richiedono ossigeno per produrre energia.

Qual è la differenza tra un allenamento aerobico e uno anaerobico?

- La differenza principale sta **nella durata e nell'intensità** con le quali vengono svolte le prestazioni sportive: **un allenamento breve e intenso per l'anaerobica, lungo e a intensità moderata per l'aerobica**.
- **L'attività fisica aerobica**, inoltre, coinvolge **grandi gruppi muscolari** e prevede **un importante utilizzo dell'apparato cardio-respiratorio**; mentre **l'attività anaerobica** utilizza **la forza muscolare** e **coinvolge attività fisiche che richiedono gesti brevi e molto intensi**, come lo sprint o il sollevamento pesi.

Entrambe le tipologie di allenamento sono efficaci per perdere peso, in particolare massa grassa, favorendo quindi l'incremento della massa magra e muscolare. Tuttavia, per ottenere il massimo del rendimento, **occorre alternare i due allenamenti in modo opportuno**.

- La combinazione dei due sistemi di allenamento **sviluppa la nostra capacità respiratoria e fa aumentare il dispendio energetico, incrementando la forza e la massa muscolare, accentuando l'attività metabolica del nostro organismo anche a riposo**.

Cosa succede durante l'attività anaerobica

L'esercizio anaerobico utilizza come "carburante" il **glucosio** (cioè lo zucchero del sangue), e il glicogeno disponibile nei muscoli e nel fegato come riserva d'energia.

- Quando ci alleniamo in modo intenso nel nostro corpo si istaura una **temporanea carenza di ossigeno**. Ciò significa che, durante l'esercizio che stiamo svolgendo, il nostro corpo utilizza il glucosio attraverso un processo chiamato glicolisi.
- Il processo di glicolisi, quindi, **si attiva nei muscoli durante l'allenamento ad alta intensità**, perché in mancanza di ossigeno viene prodotta energia rapida. Questo sistema energetico produce anche **acido lattico**, che porta **i muscoli a stancarsi rapidamente dopo l'esplosione di energia** necessaria per compiere l'azione del movimento fisico.

Praticando allenamenti anaerobici in modo regolare, il nostro corpo si abituerà a compiere uno sforzo di tale entità e sarà in grado di eliminare l'acido lattico in modo efficace, la stanchezza muscolare diminuirà e sarà più tollerata dal corpo.

In questo senso, **anche l'alimentazione è importante**.

- Dopo un allenamento intenso, è opportuno mangiare **proteine ad alto valore biologico**, che contengono gli **aminoacidi ramificati**. Questi aminoacidi sono utilissimi nello sport, poiché possono **fornire energia immediata** (in quanto captati direttamente dai muscoli senza passare per il fegato), **riparare le fibre muscolari danneggiate dall'attività fisica, contrastare la produzione di acido lattico e ridurre l'appannamento mentale da affaticamento**.
- Un alimento che contiene aminoacidi ramificati (**isoleucina, leucina, valina**) è Grana Padano DOP: puoi consumarlo come secondo piatto (50 g) un paio di volte a settimana o usarlo grattugiato (1-2 cucchiaini) anche tutti i giorni per condire i primi e i passati di verdure al posto del sale.
- Ricorda di reintrodurre anche tutti i sali minerali e gli altri micronutrienti persi sudando attraverso il consumo di frutta e verdura o anche Grana Padano DOP, che contiene calcio, potassio, magnesio, vitamine B2 e B12, e antiossidanti come la vitamina A, zinco e selenio.

Esempi di attività anaerobiche

- **Esercizi a corpo libero (es. flessioni, trazioni, squat, affondi);**
- **Salti;**
- **Scatti;**
- **Sollevamento pesi (pesi liberi o con macchinari di sollevamento);**
- **Corsa veloce;**
- **Lancio del peso.**

Come combinare gli esercizi nel dimagrimento?

- Il modo migliore di sfruttare i benefici dell'allenamento aerobico e anaerobico è **eseguire esercizi muscolari ad alta intensità** (es. trazioni, piegamenti o flessioni) **per un tempo ridotto** (es. 30"), **alternandoli ad esercizi aerobici più lunghi e a moderata intensità** (es. corsa), ripetendoli all'interno di un circuito misto e cercando, nella fase anaerobica, di inserire esercizi che interessino tutti i gruppi muscolari.
- La durata ottimale dell'allenamento può variare **dai 10 ai 20 minuti**, periodo dopo il quale il nostro organismo **comincia a "bruciare" anche il grasso corporeo in eccesso**. Un esempio può essere il "Circuit training", che consiste nella preparazione di un circuito di esercizi con varie stazioni, ognuna delle quali permetterà di coinvolgere un gruppo muscolare diverso, adottando carichi moderati così da poter eseguire gli esercizi più a lungo nel tempo.

L'efficacia dell'attività fisica nella prevenzione e nella terapia delle patologie cronic-degenerative e l'obesità, non si limita tuttavia soltanto ad un aumento del dispendio energetico, ma coinvolge benefici sia di ordine clinico-metabolico che psicologico comportamentale. Dagli ultimi studi è stato dimostrato che si hanno maggiori possibilità di perdere grasso corporeo e aumentare la massa muscolare alternando un lavoro aerobico ad un lavoro anaerobico anche nella stessa seduta di allenamento.

Precauzioni

Nel caso in cui si voglia perdere peso, quindi massa grassa, la diminuzione delle calorie della dieta deve essere stabilita da un **nutrizionista o altro specialista in Scienze dell'Alimentazione**, sulla base del proprio BMI, del risultato che si vuole ottenere e delle condizioni di salute generale. Tuttavia, per aiutarti a controllare le calorie, puoi iscriverti a **Calorie&Menu della Salute**: riceverai **gratis 4 menu personalizzati per le tue calorie giornaliere ed equilibrati in nutrienti**, più un **piano di attività fisica (aerobica e anaerobica) adatto alle tue capacità e possibilità**. Se non mangi carne né pesce, puoi provare **la versione Latto-Ovo-Vegetariana (L.O.Ve.) del programma**.

Prima di cominciare l'attività fisica, in particolare se si è sedentari, è opportuna una **visita sportiva di accertamento delle proprie condizioni di salute generale**, poi, specialmente nel caso di **cardiopatici** o chi soffre di altre serie patologie, è opportuno farsi seguire da un Cardiologo dello Sport e un esperto in Scienze Motorie per non fare movimenti o creare abitudini di vita che possono essere pericolose. Ad esempio, ricorda che gli esercizi anaerobici hanno bisogno di momenti di riposo prima di poter essere ripetuti.

Collaborazione scientifica:

Dott.ssa Laura Iorio, medico specializzato in Scienze dell'Alimentazione

Bibliografia essenziale:

- **Amer Al Saif, Samira Alsenany. "Aerobic and anaerobic exercise training in obese adults" J Phys Ther Sci. 2015 Jun;27(6):1697-700.**
- **Seo YG, Lim H, Kim Y, Ju YS, Choi YJ, Lee HJ, Jang HB, Park SI, Park KH. "Effects of circuit training or a nutritional intervention on body mass index and other cardiometabolic outcomes in children and adolescents with overweight or obesity" PLoS One. 2021 Jan 28;16(1):e0245875.**