

STILE DI VITA

## L'ATTIVITÀ FISICA CHE FA DIMAGRIRE



Sovrappeso e obesità si stanno diffondendo anche nel nostro Paese. Sebbene possano esistere diversi fattori legati all'aumento del peso, le cause più frequenti sono l'eccessiva alimentazione e la sedentarietà. Le persone che non soffrono di particolari patologie possono diminuire di peso iniziando a praticare attività fisica e assumendo un po' meno calorie di quante ne consumano. Tuttavia, per dimagrire correttamente è importante sia conoscere i principi della [corretta alimentazione](#) sia praticare attività fisica nella maniera giusta, seguendo alcune importantissime regole.

### **Sovrappeso, obesità e rischi per la salute.**

L'obesità e il sovrappeso aumentano il rischio di contrarre malattie anche gravi. I tanti fattori negativi per la salute che si accompagnano all'obesità la fanno considerare una delle più importanti malattie della società occidentale. Sia da giovani sia in età adulta (e ancor più con l'avanzare dell'età), tanto nelle femmine quanto nei maschi, l'obesità è associata a patologie cardiovascolari (come infarto, ictus e ipertensione), [diabete di tipo 2](#), patologie del fegato, sindrome metabolica, oltre che a problemi debilitanti come osteoartrite, gotta, malattie polmonari, ecc., fino al cancro del colon, della mammella, della cistifellea e dell'endometrio.

Se volete scoprire se siete obesi o sovrappeso, potete calcolare da voi il vostro Indice di Massa Corporea o **BMI** (*Body Mass Index*), che vi permetterà di avere una **definizione indicativa del vostro peso corporeo**. Il BMI si calcola in questo modo:

Peso (in Kg) : altezza (in m) : altezza (in m) = BMI

Per esempio, una donna che pesa 75 Kg ed è alta 1,68 ha un BMI uguale a:

$75 : 1,68 : 1,68 = \text{BMI } 26,58$

Un BMI compreso tra 25 e 29,9 indica sovrappeso, uno compreso tra 30 e 40 (o più) indica obesità (di I, II o III grado).

Nei soggetti sovrappeso o obesi si osserva spesso un'eccessiva circonferenza vita. La circonferenza addominale, di norma, non deve essere superiore agli 88 cm per le donne e ai 102 cm per gli uomini. Un girovita eccessivo è indice di obesità viscerale (grasso localizzato tra gli organi interni ed il tronco), che aumenta ancor di più il rischio cardiovascolare e infiammatorio. Il sovrappeso e l'obesità vanno curati da esperti medici specialisti con terapie specifiche che vanno dalla dieta ipocalorica alle terapie farmacologiche e riabilitative.

In ogni caso e ad ogni livello, l'attività fisica è sempre parte fondamentale nel processo di dimagrimento.

### **L'importanza dell'attività fisica per eliminare peso e grasso in eccesso.**

Spesso le persone si mettono a dieta, a volte anche molto restrittiva (eccessivamente ipocalorica) perché ritengono che mangiare poco e fare la fame sia l'unica soluzione per perdere peso. Nulla di più sbagliato. Per [dimagrire occorre mangiare](#) e muoversi nel modo giusto. I soggetti sovrappeso o obesi che vogliono veramente dimagrire e guadagnare salute devono necessariamente agire su 2 fronti: alimentazione e attività fisica, entrambe adeguate e personalizzate.

Per capire cosa accade quando si dimagrisce con una dieta eccessivamente restrittiva dobbiamo sapere quanto "costa un chilo" di peso in termini energetici. Questo dato è molto variabile, in quanto dipende da cosa costituisce questo "chilo".

Un chilogrammo di pura massa grassa "vale" in termini energetici 9000 calorie (kcal). Perdere 1 kg di pura massa grassa è però difficile: l'organismo cerca di conservare il grasso il più possibile in quanto lo considera una riserva di energia. **"Bruciare" grasso è possibile solo se si adotta una dieta ipocalorica moderata, accompagnata da un buon livello di esercizio fisico.**

Il chilogrammo che normalmente si perde con un'alimentazione non eccessivamente ipocalorica e bilanciata in nutrienti, associata ad un

adeguato programma di attività fisica, vale circa 7000 Kcal ed è costituito in larga parte (75-80%) da massa grassa e per il resto (20-25%) da massa magra.

Invece, se si effettuano diete eccessivamente restrittive (troppo poche calorie) o sbilanciate (troppo pochi carboidrati, troppo poche o troppe proteine, ecc.) e non si effettua un adeguato programma di attività fisica si perderà sempre più massa magra. Non solo, **per ogni chilo di massa magra perso si abbassa il metabolismo di circa 40 kcal**. Pertanto dopo un certo periodo di fame e qualche chilo perso, quando i soggetti torneranno a mangiare "normalmente" si ritroveranno un metabolismo più lento, non più sollecitato come quando il loro organismo aveva più massa magra. In queste condizioni riprenderanno i chili persi con gli interessi perché le **diete drastiche**, squilibrate o monotone, sono la prima causa della **sindrome dello yo-yo** (oscillazioni ponderali caratterizzate da rapido calo e rapido recupero di peso, spesso ad un livello superiore).

Ricordiamo inoltre che l'attività fisica non solo aiuta a preservare maggiormente la massa magra, ma un determinato allenamento, come sotto descritto, tonifica, rinforza e dona maggiore resistenza ai muscoli.

### Come approcciarsi all'attività fisica

Se avete uno stile di vita sedentario, prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività fisica è importante che vi sottoponiate a un controllo medico che valuterà il vostro stato fisico e in particolare la salute del vostro apparato muscolo-scheletrico e di quello cardiocircolatorio: **un elettrocardiogramma sotto sforzo** potrà inoltre dirvi qual è la massima intensità che il vostro fisico può sopportare. È importante poi prestare attenzione alla quantità e qualità dell'attività fisica. Un buon programma d'allenamento deve essere fatto da esperti, come un dottore in attività motoria o un personal fitness trainer certificato. Non c'è una sola soluzione: cercate quindi di dialogare con l'esperto al fine di scegliere un' **attività fisica che vi piace**, da poter praticare con costanza e che sia compatibile con i vostri orari e abitudini di vita. In ogni caso ricordate che se siete obesi, sovrappeso o non praticate attività fisica da parecchio tempo, dovrete iniziare con prudenza ed arrivare all'obiettivo che vi siete proposti gradualmente. Se praticavate sport ricordate che alcuni sport "di terra", come la corsa o il calcio ed altri sport tipicamente agonistici, possono non essere la soluzione ideale, almeno inizialmente, in quanto possono esercitare un'eccessiva **sollecitazione ai muscoli e alle articolazioni** sovraccaricate del peso in eccesso. Preferite attività come **camminare**, **andare in bicicletta**, **nuotare o fare acquagym**: queste attività hanno il vantaggio di permettere una notevole spesa energetica senza esercitare un eccessivo stress articolare.

### L'attività fisica per bruciare i grassi

L'attività fisica più idonea a bruciare grassi è quella aerobica (come camminare, andare in bicicletta, ecc.) praticata a un'intensità moderata. A questo livello di intensità si produce anche un lieve aumento del tono muscolare ed inizia l'adattamento cardiovascolare. Per capire qual è l'intensità giusta senza misurare o fare calcoli difficili da seguire è possibile eseguire da soli il **talk test** che, attraverso l'"osservazione" del vostro respiro, vi aiuterà a capire se state mantenendo o meno la giusta intensità. Come detto ricordate che per "bruciare" grassi il vostro metabolismo deve funzionare; quindi, per preservare maggiormente la massa muscolare, dovrete dedicare un po' di tempo anche ad esercizi di rinforzo muscolare (vedi capitolo che segue).

### Come e quanta attività fisica fare

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. 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:

- **meno di 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.**

### Un aiuto per dimagrire meglio

Per migliorare la velocità e la qualità del dimagrimento, il lavoro aerobico può essere integrato con un'attività **anaerobica di potenziamento muscolare**. Con un incremento delle masse muscolari c'è un importante **aumento del metabolismo basale**, ossia aumenta il consumo delle calorie consumate a riposo.

Un altro aspetto positivo del potenziamento muscolare è una maggiore stabilità delle articolazioni, in particolare per gli arti inferiori che sono i più stressati dal carico del peso corporeo. L'attività anaerobica, eseguita a corpo libero o con i pesi, dev'essere anch'essa eseguita con gradualità e sotto controllo di un esperto per evitare danni muscolo-scheletrici e sforzi inadeguati al vostro fisico. Anche in questo caso la costanza premia, un buon allenamento deve prevedere almeno 2 sedute a settimana con un numero di esercizi adeguati alla vostra forza. L'attività fisica anaerobica è opportuno sia preceduta e seguita da esercizi di **riscaldamento** e di **allungamento** muscolare (stretching).

### Tutte le regole da tenere a mente

1. Prima di intraprendere qualsiasi tipo di attività fisica è meglio sottoporsi ad una **visita medico-sportiva**.
2. **Evitate attività a forte impatto articolare** (ad una certa età lo è anche la corsa) che possono sollecitare eccessivamente le articolazioni; preferite sport come il nuoto, il ciclismo e la camminata ricordando che gli sport da terra sono gli unici in grado di favorire il metabolismo del calcio e contrastare l'osteoporosi.
3. Se siete fuori allenamento, praticate l'attività aerobica prima con un'intensità bassa e poi **cercate di raggiungere gradualmente un'intensità adeguata**, per un ottimale consumo di grassi.
4. **Prevedete inizialmente delle piccole sessioni da 10 minuti** che possono essere intermezze da delle pause brevi. Aumentate poi pian piano la durata del lavoro aerobico protraendolo continuativamente per 20 minuti, 30 minuti e così via, fin dove il vostro stato di allenamento arriva senza causarvi troppe difficoltà.
5. Includete qualche **esercizio di stretching** per migliorare la vostra flessibilità, ma evitate il fai da te, l'allungamento muscolare e tendineo vi deve essere insegnato da un esperto. Se gli esercizi non sono praticati in modo corretto possono provocare stiramenti e

altri danni articolari.

6. Gli **esercizi di rinforzo muscolare** , oltre che incrementare il metabolismo basale, in generale possono aumentare la massa muscolare nei giovani e tonificare, rendere più forte e resistente quella delle persone meno giovani.
7. Evitate di allenarvi durante le ore più calde del giorno in estate o in ambienti troppo umidi o freddi in inverno;
8. Bevete **almeno 2 litri di acqua** al giorno e durante gli allenamenti assicuratevi di bere frequentemente piccole quantità per volta.
9. Scegliete la **giusta attrezzatura e vestiario** . In caso di camminata o jogging scegliete superfici piane, con calzature appropriate per [evitare infiammazioni o dolori muscolari](#). Se andate in bicicletta dotatevi di un casco.
10. Non limitatevi alla sola seduta in palestra o ai vostri minuti di sport quotidiani: **sfruttate ogni occasione per muovervi**.
11. Accostate all'esercizio fisico un'equilibrata alimentazione, che sia ricca di acqua, [fibre](#) e [nutrienti in equilibrio tra loro](#) . Per le diete dimagranti affidatevi ad un medico nutrizionista. Se volete sapere quante calorie dovete assumere in una giornata e ricevere menu personalizzati usufruite del nostro servizio gratuito [cliccando qui](#).