

Il “Notizi **AREA**” Informa “**FITNESS**”

ALLENAMENTO DIMAGRANTE

Prima di descrivere l'allenamento tonificante, importantissimo per avere muscoli tonici, quindi molto efficienti, nonché anche esteticamente eccezionali, e nel medio periodo sicuramente dimagrante perché aumenta il nostro metabolismo facendoci consumare molto anche nelle normali attività quotidiane, ci apprestiamo ora a capire come impostare il nostro allenamento dimagrante, cioè come togliere lo strato di grasso che riveste i nostri muscoli.

Dimagrire vuol dire consumare il grasso contenuto in alcune cellule distribuite su tutto il corpo chiamate adipociti. Il grasso è semplicemente un carburante (benzina) che il nostro corpo utilizza per muoversi e per svolgere tutte le attività fisiologiche (respirare, digerire, ecc.) e gli adipociti tanti serbatoi. Ma il nostro corpo ha a disposizione anche un'altra benzina che miscela con i grassi per svolgere tutte le attività che abbiamo descritto: gli zuccheri. Per utilizzare la maggior parte di grasso e la minor quantità di zuccheri è importante che l'allenamento abbia delle caratteristiche particolari:

A) Deve essere una **attività aerobica** cioè senza debito di ossigeno, quindi un'attività che non porti ad avere una respirazione affannosa. Questo perché il grasso corporeo brucia solo in presenza di ossigeno. Gli studiosi hanno trovato un metodo molto semplice per individuare l'intensità di lavoro ideale correlando il lavoro con il battito cardiaco. Infatti rimanendo in una zona di pulsazioni cardiache tra il 65% e il 75% del valore massimo raggiungibile (**220 – età**) il nostro corpo utilizza come carburante la miscela più ricca di grassi. Per fare un esempio, una donna di 30 anni per svolgere un allenamento aerobico ottimale deve rimanere in una zona di pulsazioni comprese tra 123 e 143 ($220-30=190 \times 65\%=123, 220-190 \times 75\%=143$). Le pulsazioni possono essere rilevate o contandole per un minuto tenendo 2 dita attorno al collo (carotide), o utilizzando il **cardiofrequenzimetro**, un orologio da polso che evidenzia le pulsazioni al minuto, o impugnando gli speciali sensori posti sulle macchine aerobiche da palestra.

B) L'attività deve durare più di 15/20 minuti per permettere agli adipociti di rilasciare il grasso in essi contenuto. Questo perché nei primi 10/15 minuti i nostri muscoli consumano i grassi (trigliceridi) circolanti nel nostro sangue prima di chiedere agli adipociti dell'altro grasso (trigliceridi) da utilizzare come energia. Detto questo è importante quindi che l'attività duri un periodo superiore (dai 15 minuti in poi) in modo da bruciare più grassi possibili. Per fare un esempio: se una seduta di lavoro aerobico ottimale (ovviamente alle pulsazioni sopra descritte) dura 30 minuti avremo circa 15 minuti di lavoro “vero” bruciagrassi. Ovviamente più una seduta di lavoro aerobico dura più avremo un consumo di grassi.

C) La seduta di lavoro aerobico deve comprendere possibilmente più attività perché il nostro corpo riesce ad adattarsi al lavoro che stiamo facendo, diminuendo quindi l'efficacia del lavoro stesso. Se per esempio in 20 minuti di lavoro aerobico (es. cyclette) consumiamo 20 grammi di grasso in un'ora ne consumeremo 55 grammi quindi un poco meno rispetto al previsto. Per ottimizzare il lavoro, avendo a disposizione diverse macchine da palestra, una seduta tipo potrebbe essere strutturata in 15 minuti di cyclette, 15 minuti di step, 15 minuti di tapis roulant.

Consumi calorici Ricordando che il lavoro aerobico brucia tanti grassi nel breve periodo, cioè nella singola seduta, ognuno di noi si chiederà quanto una seduta di allenamento aerobico bruciagrassi possa consumare? È difficile quantificare il consumo ma possiamo dire che 60 minuti di lavoro aerobico svolto con le caratteristiche fondamentali sopradescritte danno circa un consumo di 6/8 calorie per kg corporeo. Quindi una persona di 70 kg consumerà circa 560 calorie all'ora. Sapendo che un kg di grasso corporeo sono circa 7700 calorie necessiteranno circa 12 allenamenti aerobici per consumarlo. Ricordatevi che tutte le attività aerobiche svolte con le regole precedenti, cioè portando il battito cardiaco ai livelli ottimali, danno lo stesso consumo; non esistono attività “che fanno consumare di più”. Ovviamente se le attività non portano ai battiti cardiaci ideali consumeremo molto meno di quello che possiamo consumare con una seduta “TIPO”.

Donne (55 Kg)		Uomini (75 Kg)	
Attività fisica	Kcal/min	Attività fisica	Kcal/minuto
dormire	0,8	dormire	1,1
stare in piedi inattivi	1,1	stare in piedi inattivi	1,4
scrivere/usare il computer	1,3	scrivere/usare il computer	1,8
stirare/lavare i piatti	2	l'integgiare	5,3
faccende di casa generali	3,1	fare lavori idraulici ed elettrici	3,5
giardinaggio	3,5	giardinaggio	4,7
camminare (4 Km/h)	2,6	camminare (4 Km/h)	3,5
correre 8 Km/h	7	correre 8 Km/h	9,4
correre 12 Km/h	11	correre 12 Km/h	14,7
correre 16 Km/h	14	correre 16 Km/h	18,8
andare in bicicletta (12-14 Km/h)	3,5	andare in bicicletta (12-14 Km/h)	4,7
andare in bicicletta (16-19 Km/h)	5,3	andare in bicicletta (16-19 Km/h)	7
andare in bicicletta (22-26 Km/h)	8,8	andare in bicicletta (22-26 Km/h)	11,7
yoga	3,7	calcio	8,7
acqua gym	3,5	tennis	8,7
aerobica	5,7	body building	3,8
nuoto	6,1	nuoto	8,2
sci	6,1	sci	8,2