



Il mitocondrio è un organello addetto alla respirazione cellulare, cruciale per la produzione di ATP

L'**allenamento per dimagrire** è nell'immaginario comune è una attività che se protratta nel tempo **brucia il grasso in eccesso** facendo perdere peso.

In giro si trovano sempre nuovi **sistemi di allenamento per dimagrire**, addirittura che promettono il dimagrimento localizzato e soprattutto quando arriva il periodo estivo e le persone vogliono perdere peso, si moltiplicano e ne spuntano di nuovi. Conoscere allora semplici passaggi fisiologici è fondamentale per capire quanto c'è di vero e quanto sia pubblicità.

Teoricamente **dimagrire con l'allenamento** è comunque possibile solo che la generalizzazione è cattiva consigliera e si devono fare delle doverose puntualizzazioni perché vedremo come preferire una attività piuttosto che un'altra non porti tutta questa **perdita di grasso**.

L'Utilizzo dei Substrati Energetici

Quando si è alla ricerca di un **allenamento per dimagrire** dobbiamo tener di conto che ogni attività fisica affinché possa essere svolta porta con sé l'attivazione di diversi substrati energetici. Nel nostro corpo convivono più sistemi energetici, cioè meccanismi tramite i quali il corpo ricava energia.

La dieta chiaramente adesso non è presa in considerazione ma è ovvio che le **calorie in entrata e le calorie in uscita** rimangono imprescindibili.

Quello che dobbiamo sapere è che non esiste un'attività che utilizza un solo sistema energetico, ma convivono insieme più sistemi energetici con la predominanza di uno di loro, dipendente dall'**intensità** e dalla **durata** dell'attività svolta. Quello che vorremmo è fare un **allenamento che brucia il grasso**, solo che non c'è.

I **grassi** sono la fonte principale a riposo e quando l'intensità dell'esercizio è bassa mentre tanto più si alza, tanto più viene utilizzato il glicogeno depositato nei muscoli, nel fegato, nel sangue e l'acido lattico. Allo stesso modo quando la durata dell'attività si protrae a

lungo nel tempo più saranno utilizzate maggiori quantità di grasso. Penso che tutti abbiamo sentito dire che **per consumare grasso serve fare attività fisica per almeno 20-30 minuti.**



Esempio pubblicitario di strumenti per un allenamento bruciagrasso e localizzato

Tutto sommato è vero, ma è una verità infinitamente piccola, vediamo perché. La quantità di **glicogeno** nei muscoli è variabile in base alla massa muscolare ma il fegato può contenerne circa fino a 100 gr. Il grasso stoccato invece, è molto molto di più, si parla di kg, se non decine di chilogrammi. Questo ci fa capire come le riserve di energia sono fortemente sbilanciate: come se non bastasse l'ATP, cioè l'energia sprigionata dal consumo degli acidi grassi e dai trigliceridi è molto più alta rispetto a quella liberata dal consumo di glucosio, motivo per il quale, **eliminare il grasso visibile sui fianchi** o sulla pancia pensando che venga bruciato con l'attività fisica, a prescindere dal sistema energetico predominante, è **utopia** perché è vero che avviene, ma purtroppo è **irrilevante** per le persone comuni come noi, che svolgono un'attività fisica che impegna le classiche 5-6 ore a settimana, e non si allena come un maratoneta incallito.

Più culo ci facciamo con l'allenamento, cardio o pesi che sia, più si brucerà una miscela di carburante più o meno composta da grasso o glicogeno (ed altro). L'importante è non rimanere delusi ma consapevoli per agire di conseguenza e cambiare strategia. La prossima volta che ti alzerai la maglietta per controllare se improvvisamente gli **addominali** siano usciti dopo un qualsiasi tipo di allenamento devi sapere che con il tuo allenamento hai bruciato solo una infinitesima parte del grasso stoccato da essere così piccola da considerarsi praticamente trascurabile.

Quante persone hai visto camminare sulla spiaggia con tutta la convinzione del mondo stampata sulla faccia o quante ne avete viste fare la corsetta per buttar giù la pancia cosce e fianchi? Tantissime giusto? Quante di loro hanno tolto il grasso? Nessuna!

Le Calorie Bruciate con l'Allenamento



130 lb person
Exercising



Running (10 min. mile)	95 calories
Bicycling (12mph)	236 calories
Aerobics	177 calories
Elliptical Trainer	163 calories
Walking (3mph)	118 calories



200 lb person
Exercising



Running (10min. mile)	455 Calories
Bicycling (12mph)	364 Calories
Aerobics	273 Calories
Elliptical Trainer	250 Calories
Walking (3mph)	243 Calories

Le calorie bruciate con l'allenamento sono meno importanti di quello che si tende a credere. Un'ora di allenamento con i pesi consuma tra le **250 e le 300Kcal** circa, mentre una corsa a media velocità tra le 400 e le 500Kcal. Questi dati vanno presi comunque con le molle e sono altamente variabili perché dipendono dall'intensità dell'allenamento e dalla bravura dell'atleta ad allenarsi. Chi non sa nuotare e fa una vasca arriverà in fondo stremato ed avrà consumato molto di più rispetto a chi con 10 bracciate è già pronto a ripartire, tanto per fare un esempio. Lo stesso vale con la corsa o con una qualsiasi altra attività in cui il gesto motorio non è ben appreso.

Quello che ci interessa sapere è che per correre 100m a 10m/s l'energia proviene dall'ATP del muscolo, dalla **creatina fosfato**, dal **glicogeno muscolare** ed **epatico** e dagli **acidi grassi del tessuto adiposo**: al primo posto la creatina fosfato fornisce la massima velocità di produzione di ATP, via via tutte le altre fino agli acidi grassi che vanno invece a 6 m moli/s.

Parallelamente però la disponibilità di ATP aumenta in maniera inversamente proporzionale rispetto alla velocità. Questo vuole dire che l'ATP della creatina fosfato è da un lato veloce, dall'altro si esaurisce in fretta, viceversa per gli acidi grassi.

Calcolare il Consumo di Grasso

Ci sono diverse formule per **calcolare il consumo approssimativo di grasso** durante l'attività aerobica una delle quali è $(\text{peso corporeo} \times \text{i km percorsi})/20$.

Una persona di 75 kg che si allena per 6km consuma ben 22,5g di grasso, 37,5g se fa 10km, 187,5g se fa 50km: anche solo per mandare via 1kg di grasso capiamo facilmente quanto sia

difficile e svantaggiosa questa strategia: chi va a **correre per dimagrire**, intendo chi fa la classica corsetta 1h 3-4 volte a settimana, in realtà non dimagrisce davvero.

Questo non vuol dire che il cardio non si debba fare: migliora la capacità polmonare, la pompa cardiaca, contribuisce alla salute cardiovascolare, migliora la sensibilità all'insulina, migliora i sistemi energetici ed è utile a tutte quelle persone fortemente in sovrappeso che non hanno mai fatto movimento e che invece necessitano di farlo. Però non è il **miglior modo per dimagrire**.

L'allenamento per Dimagrire



Avere i muscoli è importante per ossidare gli acidi grassi a riposo

Abbiamo visto come pensare alle calorie ed all'**allenamento per dimagrire**, in termini calorici sia fuorviante: ma è meglio dimagrire con la corsa o facendo i pesi? Se dobbiamo dare una risposta, tra i due sollevare i pesi è molto meglio. E' molto meglio fare i pesi perché aumentano l'**efficienza metabolica**. I pesi (soprattutto gli allenamenti di potenza), ma anche il cardio ad alta intensità in stile HIIT, migliorano la **sensibilità insulinica**, la **qualità e la quantità** del tessuto muscolare, la sua **recettorialità**, il numero dei **mitocondri**.

Questo si traduce in un maggior consumo non di calorie quando ci si allena, ma di **acidi grassi quando si è a riposo**. Siccome si trascorre molto più tempo a lavoro, in ufficio, all'università, che in allenamento, va da sé che è molto più produttivo perdere grasso quando non ci si allena, piuttosto che farlo in palestra. Chi ha del grasso ostinato e vuole eliminarlo può comunque rifarsi ad uno dei protocolli specifici, anche se si ricade in allenamenti ad **alta intensità** e che funzionano, insieme ad una dieta per dimagrire, sfruttando i meccanismi appena detti.

Ma come si dimagrisce quindi con l'allenamento? Con nuova ipertrofia muscolare, mettendo i muscoli, ed aumentando la loro **capacità ossidativa**, ma come?

Allenandosi seriamente con i pesi, con carichi sempre più pesanti nel tempo o per chi piace correre con del cardio HIIT. Il cardio e la corsa non sono da eliminare ma nemmeno da considerarsi come strumenti principali per bruciare il grasso, salvo chiaramente farli per molte tempo. Piuttosto possono essere utilizzati come una attività complementare

all'attività con i pesi per migliorare la **capacità polmonare**, la **pompa cardiaca**, e contribuire alla **salute cardiovascolare**.

PS: Per altri articoli visita il sito www.bodybuilding-natural.com e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

- Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

Gruppo <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

Contatto <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>