

## SapereSalute Network

- SapereSalute.it
- Problemi di stomaco
- **Scopri l'evento**

## SapereSalute.it - Star bene in un click

- Disturbi e patologie
- Viver sano
- Medicina naturale
- In farmacia
- Come stai?
- S&S channel

- Home
- Viver sano
- Sport e fitness
- Dimagrire? Ecco gli sport brucia-calorie

## Articolo

17 Marzo 2011

# Dimagrire? Ecco gli sport brucia-calorie

*Scegliere l'attività fisica in base a come e quanto si desidera perder peso? Perché no, ricordando sempre che i risultati si ottengono solo allenandosi con costanza.*

Il movimento fa bene alla salute; secondo gli studi più recenti, è anche un fattore protettivo per alcune patologie cardiovascolari e il diabete. Non solo, fare attività fisica, soprattutto all'aperto, contribuisce a scaricare tensioni e stress.

E l'esercizio, se praticato con una certa frequenza, in associazione a un'alimentazione equilibrata, aiuta a dimagrire.

Per muoversi, infatti, il corpo ha bisogno di consumare calorie, che trova soprattutto negli zuccheri dei carboidrati e nei grassi. Più sport facciamo, senza naturalmente incrementare l'introduzione di calorie, più peso perdiamo.

L'attività fisica moderata e costante rassoda i muscoli e la linea ne guadagna in tonicità e armonia delle forme.

Un fisico abituato a essere attivo si mantiene snello anche perché i muscoli continuano a richiedere energia e a bruciarla, cosa che non avviene in presenza di troppa massa grassa.

Insomma, una volta ottenuto il risultato desiderato, si può ben sperare di rimanere in forma. A patto di continuare a muoversi e a nutrirsi in modo sano.

### Sport o dieta?

Per ottenere risultati duraturi e mantenersi in linea non c'è scelta: sport e dieta devono andare di pari passo.

Non è produttivo, infatti, iniziare una dieta decisamente ipocalorica (pari o al di sotto delle 1.200 calorie al giorno per le donne, pari o al di sotto delle 1.500 calorie al giorno per gli uomini) per ottenere un dimagrimento "lampo", perché non fornisce nutrienti sufficienti e non può essere protratta nel tempo. Inoltre, l'organismo si abituerà a consumare ancora meno.

Il segreto, invece, è calcolare circa 1.600 calorie per le donne e 2.000 calorie per gli uomini programmando un dispendio energetico quotidiano extra intorno almeno alle 300 calorie.

### Quale attività fisica privilegiare

La migliore è quello che piace, diverte, si fa con passione e senza eccessivi costi in termini di organizzazione. Qualsiasi attività è destinata a essere abbandonata in breve tempo se non ci rende, oltre che più magri e tonici, anche psicologicamente sereni. Passiamone in rassegna qualcuna.

- **Ciclismo**: può essere adatto a chi ha parecchi chili in più perché il peso del corpo non viene scaricato sulle gambe. Aiuta a controllare la respirazione. Promette gambe e fianchi più snelli. Per avere un'idea di quanta energia si consuma pedalando è necessario incrociare i dati relativi a durata dell'attività, chilometri percorsi e resistenza. Per esempio, pedalare per un'oretta a bassa velocità è un esercizio di sicuro benessere, ma per dimagrire è necessario aumentare lo sforzo e quindi il numero di chilometri percorsi.
- **Nuoto**: il beneficio riguarda tutto il corpo, addominali compresi. Oltre ai movimenti, l'acqua crea un effetto massaggio. Lo stile che aiuta a consumare di più è a rana.
- **Sci di fondo**: sono le gambe e i glutei a trarre il maggior beneficio, in parte anche le braccia risulteranno più sode.
- **Corsa**: corpo asciutto e scattante se si prende l'abitudine di correre ogni giorno per almeno un'oretta. È sufficiente una corsa moderata, la velocità va lasciata a chi è già allenato. Anche in questo caso, come per il ciclismo, più intenso è l'allenamento, più calorie si consumano.
- **Tennis**: promette di dimagrire in modo armonioso, a patto di giocare bene. Che non significa emulare Rafael Nadal, ma correre per tutto il campo.

Clicca sulla tabella che trovi qui sotto e scopri la top ten degli sport brucia grassi.

*Shamiran Zadnich*

### Fotografie

## Altri contenuti

Torna su

- Disturbi e patologie
  - Dalla A alla Z
  - Organi e apparati
  - Piccoli malesseri
- Viver sano
  - Bellezza
  - Sport e fitness
  - Alimenti e diete
- Medicina naturale
  - Piante officinali
  - Cura & prevenzione

- In farmacia
  - Il farmacista risponde
  - Farmaci
- Come stai?
  - Chiedi all'esperto
  - Quiz e applicazioni
- S&S channel
  - Video Scientifici
  - Interviste

### **SapereSalute.it**

- Archivio
- Chi siamo
- Disclaimer
- Credits

Farmapress di M. Verlato & c. sas - Via F. Sasseti, 10, 20124 Milano

PI e CF 04320160155 - Registro delle Imprese di Milano n. 185336 – vol. 5308 fasc. 36 - R.E.A. di Milano n. 1004735

Concessionario pubblicità per questo sito: Hi-media