

stampa | chiudi

ATTIVITÀ FISICA CHIARITI I DUBBI IN MERITO AL SUO RUOLO SNELLENTI

Lo sport fa venire fame, ma ti sazia più in fretta

L'effetto dimagrante è maggiore negli uomini. Quali sono le attività che fanno perdere più chili

MILANO - Questa estate ha fatto notizia un articolo di Time in cui si diceva che l'esercizio fisico, anche se è molto vantaggioso per la salute, non serve per dimagrire. Il motivo? Fare sport fa venir fame e quindi le calorie spese vengono rapidamente recuperate. Ma è davvero così? La risposta giunge ora da una revisione, pubblicata dall'International Journal of Obesity. Nella revisione, si sostiene che c'è una gran mole di studi a favore dell'effetto benefico dell'esercizio fisico sul controllo dell'appetito e che, quando persone sedentarie passano ad uno stile di vita più attivo, riescono spesso a «dominare» meglio la fame. Probabilmente perché il movimento facilita un più rapido insorgere del senso di sazietà. Un fattore importante è anche il tempo: l'attività fisica di breve durata, a differenza di quella protratta per settimane, non porterebbe, anche se intensa, ad aumentare gli introiti calorici. Anzi, un esercizio vigoroso, come il ciclismo ad alta intensità, o la corsa, può addirittura ridurre la fame con un fenomeno definito «anoressia da sport».

UOMINI E DONNE - Nelle donne, però, l'effetto «dimagrante» dello sport sembra minore. Come mai? La donna sconta il suo «ruolo» di (possibile) madre: i meccanismi messi in atto per mantenere il grasso corporeo sono infatti più efficienti che nell'uomo perché per lei è più importante conservare delle «riserve». Alcune ricerche suggeriscono però che nelle donne «preoccupate» per il peso, le calorie spese con l'esercizio non vengono «compensate» dall'aumento calorico. C'è comunque sempre anche una grande variabilità individuale. Studi su persone sovrappeso o obese hanno messo in evidenza che con programmi sportivi calcolati in modo da far perdere lo stesso numero di calorie, alcuni soggetti riuscivano a calar di peso, spesso anche oltre le attese, altri no, a causa dell'aumento di appetito che portava anche a scegliere cibi più grassi e a ridurre i consumi di frutta e verdura. Insomma, l'esercizio fisico — certamente importante nel prevenire l'obesità e nel favorire il mantenimento di peso — può anche far dimagrire, da solo, ma questo non vale per tutti. La ricerca chiarirà i meccanismi alla base di queste differenze, ma è evidente l'importanza di controllare l'alimentazione e cercare strategie che frenino l'appetito. «Quello che va ulteriormente chiarito — commenta Maurizio Casasco, presidente della Federazione medico sportiva italiana — è che l'attività motoria è necessaria per dimagrire bene, perché comporta la perdita della massa grassa e la conservazione di quella magra ed è questo il vero obiettivo che ci si pone. Non dimentichiamo che l'attività va personalizzata sulla base della capacità funzionale e dello stato di salute e questo è compito dello specialista in medicina dello sport».

Non fissatevi sul peso: è più importante il giro-vita

GLI SPORT «DIMAGRANTI» - Ma quali sono le attività fisiche più adatte per perdere qualche chilo? Risponde Marcello Faina, direttore del Dipartimento di Scienza dello sport del Coni: «La spesa energetica non dipende solo dal tipo di attività fisica, ma da composizione corporea e peso. Nelle attività che richiedono di sollevare il corpo, come la corsa o le passeggiate in montagna, chi pesa di più consuma di più. Quanto all'attività migliore, è quella che si riesce a fare con continuità, chiaramente tenuto conto del consiglio medico». «Ma — conclude Faina — suggerisco anche un trucco: sembra che si possa aumentare la spesa energetica alternando lavori di bassa e di alta intensità. Si può, quindi, camminare normalmente e poi fare tratti a velocità elevata o, meglio, alternare lavori di forza (ad esempio flessioni e piegamenti per migliorare il tono e il trofismo del muscolo) con attività aerobiche (camminare o pedalare), che invece hanno un effetto positivo sull'apparato cardio-circolatorio e sull'equilibrio metabolico».

Carla Favaro,

stampa | chiudi