

stampa | chiudi

IL «CASO»

Time mette sotto accusa l'esercizio fisico : «Non fa dimagrire»

Copertina del magazine americano a proposito del «falso mito». Ma è davvero così?

MILANO - «I miti sullo sport: ti fa bene ma non ti fa dimagrire, per quello devi mangiare meno». Titolo e sommario di copertina del settimanale Time, che dedica un'inchiesta al seguente interrogativo: «Perchè tanta gente fa sport e non riesce a dimagrire?». Saltiamo subito alle conclusioni dell'inchiesta: lo sport aiuta a prevenire le malattie, certo, anche le più temute come il cancro o l'infarto, ma per dimagrire non serve poi a molto perchè fa venire fame e quindi le calorie che si bruciano si recuperano.

MILIONI IN PALESTRA - Il dato da cui parte Time è che un terzo della popolazione americana è sovrappeso nonostante ben 45 milioni di statunitensi risultino iscritti a una palestra, contro i 23 milioni del 1993. Insomma, l'abitudine a muoversi, tanto caldeggiata dai medici, non regalerebbe risultati tangibili. Gli autori dell'inchiesta si affidano ad Eric Ravussin, docente della Louisiana State University, per una spiegazione: «In generale - assicura l'esperto - per perdere peso l'attività fisica è molto utile. Il problema di base è che, mentre è vero che con lo sport si bruciano calorie e che per buttare giù i chili di troppo occorre proprio fare questo, il movimento fisico ha un altro effetto: stimola la fame». E di conseguenza fa mangiare di più, complice l'alibi di aver diritto a una ricompensa dopo faticose sessioni di tapis roulant o cyclette. Rinforza questa tesi Timothy Church, collega di Ravussin e autore di uno studio pubblicato quest'anno sulla rivista «Plos One», in cui, arruolando 464 donne in sovrappeso, avrebbe dimostrato che lo sport regolare non fa perdere più chili rispetto all'inattività: «Spesso si fa un'ora di corsa - spiega - e poi si fa una pausa in pasticceria per premiarsi dello sforzo compiuto. Ma anche un piccolo dolcetto fa riguadagnare il doppio delle calorie perse». Oppure, ancora, si fa jogging un giorno e poi non ci si muove più per una settimana, magari mangiando a quattro palmenti perchè convinti di aver fatto abbastanza.

IL «COMLOTTO» - Un altro esperto, Steven Gortmaker, direttore del Prevention Center on Nutrition and Physical Activity dell'università di Harvard, illustra infine la sua teoria-complotto: «Perchè, secondo voi, le catene di fast food costruiscono aree di gioco per bambini nei loro ristoranti? Più loro si muovono, più hamburger mangeranno». In conclusione, consigliano gli specialisti Usa, tutti dovremmo fare più attività fisica, ma non occorre faticare ore e ore in palestra: per mantenersi in salute e in forma, prevenendo malattie fisiche e mentali, basta camminare regolarmente. Almeno, tornati a casa, non si sentirà il bisogno di premiarsi con una fetta di torta.

IN PALESTRA? - «Detto che camminare regolarmente e mangiare meno è un consiglio condivisibile, forse vale la pena fare qualche considerazione» commenta Andrea Ghiselli, ricercatore dell'Inran (Istituto Nazionale della Nutrizione), di Roma. «La prima è che sarà anche vero che oggi ci sono più americani iscritti in palestra rispetto al 1993, ma quanti di loro ci vanno con regolarità? E che tipo di attività svolgono?» Insomma, il dato in sé significa poco. Come del resto confermano puntualizzazioni successive, e cioè che non basta fare esercizio una volta alla settimana per poi rimpinzarsi per sei giorni su sette e che è molto meglio fare esercizio regolarmente e non strenuamente. Ma da qui a dire che lo sport non aiuti a dimagrire ce ne passa.

GRATIFICAZIONE - «La seconda considerazione è che non è affatto sempre vero che l'esercizio fisico induca a mangiare di più» continua il nutrizionista. «E' possibile che ci sia qualcuno che tende a premiarsi eccessivamente dopo una sessione in palestra, ma chi fa sport sa che è anche molto diffuso l'effetto opposto e cioè che il fatto di avere fatto esercizio sia gratificante e che induca a cercare meno consolazione nei dolci». «A ridurre anche il sospetto effetto "ingrassante indiretto"»

dell'attività fisica» continua Ghiselli, «c'è anche la considerazione che lo sport praticato con regolarità aumenta il metabolismo basale e quindi dovrebbe favorire un consumo maggiore di calorie». Quanto alla tesi complottista sui fast-food? «Mi sembra un po' troppo "mirata". Credo che i fast-food, come molti altri punti di vendita, tendano sempre di più a organizzarsi per consentire ai genitori di "parcheggiare" i bambini per potersi dedicare in modo più rilassato allo shopping, di qualsiasi cosa».

E QUANDO SI SMETTE? - Insomma, in conclusione, come ricorda Time, è vero che fare esercizio fisico in modo non strenuo ma con costanza, fa sicuramente bene ed è da considerare vantaggioso per la salute e per il benessere. Quanto poi al fatto che non faccia dimagrire, va ammesso che questo può anche non costituire la sua prima finalità (che è appunto il benessere) ma rappresenta un gradito «effetto collaterale» assai frequente. E poi vale la pena forse chiudere con un altro interrogativo: come mai gli sportivi di alto livello quando cessano l'attività agonistica spesso ingrassano? Alla prossima inchiesta per la risposta

l.r.

stampa | chiudi