

## *Mettiamoci in moto!!!*

### *L'attività fisica ha un ruolo fondamentale nella riduzione del peso*

L'attività fisica, soprattutto se associata ad un'alimentazione equilibrata, sia dal punto di vista qualitativo che quantitativo, ha benefici non solo sulla riduzione del peso corporeo, ma anche sul mantenimento a lungo termine del peso raggiunto. L'attività fisica permette inoltre di ridurre il peso corporeo mantenendo il giusto equilibrio tra massa grassa e massa magra attraverso 3 meccanismi principali:

1. previene la riduzione della massa magra che si accompagna inevitabilmente al dimagrimento con la sola ed esclusiva dieta restrittiva;
2. aumenta il metabolismo basale prevenendo così il peggioramento del rapporto “massa magra/massa grassa” che avviene quando l'individuo sovrappeso, eventualmente, recupera parte del proprio peso corporeo;
3. stimola infine la lipolisi, specie in caso di allenamenti protratti per più di 40 minuti consecutivi, favorendo così l'utilizzo dei grassi di deposito come carburante al fine energetico da parte dell'organismo sottoposto a sforzo fisico.



Inoltre l'attività fisica ha un ruolo di prevenzione delle patologie cronico-degenerative oltre alla semplice perdita di peso, riducendo sia il rischio di malattie cardiovascolari che la comparsa di Diabete Mellito.

Tuttavia spesso ci chiediamo: quale sport fare???



Fra gli sport devono essere privilegiati quelli di tipo aerobico, rispetto a quelli di resistenza (es. sollevamento pesi) e quelli che favoriscono il lavoro dei muscoli di tutto il corpo (come il nuoto o altro sport in acqua) e in particolar modo degli arti inferiori rispetto a quelli che utilizzano solo i muscoli del tronco come le braccia (es. canoa).

Il cammino a buon ritmo o marcia, il jogging, la bicicletta o la cyclette sono gli sport aerobici da privilegiare se abbiamo a disposizione poco tempo perchè gli impegni di lavoro e famiglia spesso occupano gran parte delle nostre giornate.

L'esercizio deve essere graduale e progressivo e l'individuo deve avere la sensazione di una respirazione appena più frequente, ma senza avvertire un affanno eccessivo (un esempio pratico è quello che ci ricorda che si deve poter parlare con un amico/a senza grosse difficoltà durante la seduta di esercizio fisico).

Ogni seduta di attività fisica, per essere completa ed efficace dovrebbe comprendere 3 fasi:

1. fase iniziale di riscaldamento e stretching di almeno 5-10 minuti;
2. fase di lavoro aerobico di almeno 30-40 minuti;
3. fase di recupero e di rilassamento di circa 5-10 minuti.

Con un esercizio fisico regolare si ottiene una riduzione della pressione arteriosa, del colesterolo e della glicemia ed un aumento dei livelli di colesterolo HDL che viene comunemente definito “colesterolo buono”

#### ***I benefici dell'attività fisica in breve***

- a. aumenta il dispendio energetico basale ovvero il consumo di calorie giornaliero
- b. sviluppo e mantenimento della massa magra
- c. aumenta il controllo del desiderio del cibo
- d. riduce l'appetito e il desiderio di cibi grassi
- e. migliora i fattori di rischio cardiovascolari associati all'obesità (ipertensione arteriosa, diabete, dislipidemie)
- f. riduce il rischio di avere una malattia cardiovascolare fino al 50%
- g. apporta benefici sull'apparato muscolare e scheletrico riducendo il rischio di osteoporosi
- h. migliora lo stato di salute generale oltre che il tono dell'umore
- i. fornisce un benessere psicologico riducendo stress e ansia, potenziando l'autocontrollo e aumentando l'autostima!!!