

# COME DIMAGRIRE

Molti fanno **sport per dimagrire**. Il problema è che non hanno le competenze necessarie per evitare una serie di errori.

I più gravi sono elencati in *Come fare sport per dimagrire*, mentre descriviamo qui una dieta compatibile con l'allenamento.

In realtà, anche quando si sono compresi gli articoli sopraccitati, non si è ancora immuni da una serie di errori piuttosto gravi. Sembra impossibile, ma esistono anche errori che sono tipici di chi pensa di aver capito tutto.

**Solo sport** - L'unico modo per perdere peso è associare una dieta equilibrata all'esercizio fisico. La corsa deve essere praticata con continuità, per permettere al corpo di bruciare costantemente una certa quantità di calorie che giornalmente viene "sottratta" a quella incamerata sotto forma di grasso. Tuttavia la corsa non è l'unico punto importante di una strategia per perdere peso in modo controllato. Infatti, con un chilometraggio non eccessivo (chi è soprappeso non può permettersi lunghe distanze), poniamo 7 km giornalieri, si possono bruciare da 350 a 600 calorie (a seconda del proprio peso), troppo poche per perdere peso in modo significativo. Molte persone soprappeso si orientano alla corsa convinte di aver trovato genialmente il modo per dimagrire continuando ad abbuffarsi: ERRORE.

**Prima e dopo lo sport** - Ciò che si fa oltre la dieta e la corsa assume particolare importanza. La quantità di calorie bruciate giornalmente si dividono in tre componenti: le calorie necessarie per il metabolismo basale (quelle necessarie per mantenere le funzionalità del corpo), in percentuale dal 60 al 75%, quelle perse per effetto dell'attività fisica compiuta (allenamento, ma anche attività quotidiane come lavare la macchina o il cane), in percentuale dal 20 al 30%, e infine le calorie necessarie per la digestione del cibo e la sua trasformazione in energia (dal 5 al 10%). Per dimagrire occorre bruciare più calorie in *tutte e tre le componenti*. Esistono quindi degli errori da evitare e accorgimenti da adottare per raggiungere lo scopo. Nell'articolo su sport e dimagrimento abbiamo stabilito che:

*per dimagrire occorre scegliere la velocità che consenta di effettuare il maggior numero di chilometri nel tempo a disposizione.*

ma, se questo basta per incominciare a capire, chi vuol fare meglio deve andare anche oltre.

**Dieta ferrea?** - Convieni prediligere una dieta non troppo ferrea per un periodo di tempo più lungo, piuttosto che una dieta molto restrittiva per breve tempo, che avrebbe come conseguenza l'abbassamento del metabolismo basale. Il corpo, se messo troppo alle strette, diminuisce le calorie bruciate dalla prima componente e come risultato una parte della dieta è vanificata. Lo stesso vale per chi decide di digiunare o saltare i pasti: sono strategie che in pochi giorni sono annullate dai meccanismi di autodifesa e compensazione del corpo umano. Lo scopo infatti è aumentare il metabolismo basale, non diminuirlo. Per far questo si possono aggiungere esercizi di potenziamento muscolare al proprio allenamento, che innalzano il metabolismo basale perché aumentano la massa muscolare.

**Quantità e qualità** - Per aumentare la seconda componente, legata all'esercizio fisico, è banale, ma è necessario aumentare il chilometraggio. Anche l'aumento dell'intensità dello sforzo ha come effetto un aumento delle calorie bruciate, non durante, ma *dopo* l'allenamento.

**Gli spuntini** - La terza componente, quella legata alla trasformazione dei cibi, può essere aumentata mangiando più spesso, ovvero spezzettando (e non aumentando) le calorie assunte quotidianamente in tre pasti principali e qualche spuntino. L'errore tipico che si fa in questo caso è non conteggiare correttamente le calorie e lo spuntino, assunto come alibi per "spezzettare" i pasti diventa invece *un'aggiunta di calorie* introdotte, con risultati disastrosi.

**Le altre attività** - Altri suggerimenti nella vita di tutti i giorni riguardano il giusto atteggiamento mentale con cui affrontare i gesti quotidiani: evitare accuratamente di prendere gli ascensori, sostituire i piccoli spostamenti in macchina con camminate a passo veloce, spazzare la neve, fare i lavori domestici, giocare a palla con il cane o i bambini sono tutte piccole occasioni per trasformare le attività quotidiane in occasioni per bruciare calorie in più. Si ricordi che una perdita di peso stabile ed efficace si può raggiungere in intervalli di tempo relativamente lunghi (da qualche settimana a mesi, a seconda del grasso da smaltire) e quindi anche poche decine (o un centinaio) di calorie al giorno hanno sicuramente una certa importanza. Oltre a identificare il proprio fabbisogno calorico giornaliero e attuare una dieta che controlli accuratamente le calorie introdotte, è importante assumere anche un giusto atteggiamento mentale: la corsa non è l'occasione per consumare più calorie (per mangiare di più), ma per aumentare quelle bruciate giornalmente. Tutte le attività della giornata vanno pensate come un lungo allenamento di 24 ore, e qualunque strappo alla dieta prefissata vanifica tutta la fatica compiuta durante l'allenamento, un motivo in più per resistere alle tentazione di mangiare più del dovuto. Allenamento, dieta e attività fisica quotidiana sono tre fattori sinergici; proprio perché sono legati alle tre componenti che costituiscono l'ammontare complessivo delle calorie bruciate, vanno considerate come tre aspetti che si potenziano (o vanificano) a vicenda.