

L'attività fisica può variare dal giardinaggio, alle passeggiate ad una vera e propria attività sportiva come la corsa, il nuoto o il ciclismo. Le attività di resistenza sono universalmente riconosciute come le più utili per perdere peso, anche perché sono in grado di aumentare il metabolismo basale, ovvero il minimo quantitativo di energia necessario per mantenere le funzioni vegetative dell'organismo. Per comprendere quale sia l'intensità dell'esercizio fisico più opportuna sono stati fatti molti studi i cui risultati sono stati espressi come intensità corrispondente ad una percentuale della frequenza cardiaca massima o del massimo consumo di ossigeno. In generale si ritiene che l'intensità di un esercizio al fine di perdere peso debba aggirarsi intorno al 55-70% della frequenza cardiaca massima, il che equivale per un soggetto di 30 anni ad un frequenza cardiaca compresa tra i

105 e i 135 battiti al minuto circa. Va inoltre considerato che più aumenta l'intensità dell'esercizio più la miscela utilizzata come fonte energetica sarà ricca di carboidrati e pertanto la riduzione di grassi in eccesso sarà minore.



Le linee guida attuali raccomandano 30 minuti di attività fisica al giorno per 5 giorni alla settimana per ridurre il rischio di problemi cardiovascolari e di diabete. In letteratura 150 minuti di attività fisica alla settimana non sembrano essere sufficienti per avere una significativa ridu-

zione del peso corporeo se non accompagnati da un corretto regime dietetico. Basandosi sull'equazione del bilancio energetico appare evidente che l'aumento della durata dell'impegno fisico risulta in una maggiore perdita di peso.

In conclusione è possibile affermare che ogni dieta deve essere personalizzata tenendo conto delle esigenze metaboliche e degli aspetti fisici e psicologici dell'individuo tenendo presente che il ruolo dell'esercizio fisico è fondamentale tanto che, se dovessimo rispondere alla domanda su qual è la quantità minima di esercizio fisico da fare per ottenere benefici in termini di salute la risposta non potrebbe che essere la seguente: ogni esercizio fisico è meglio di niente e farne ancora di più è quasi certamente ancora meglio.

Dott. Luca STEFANINI
Consulente Istituto di Medicina
dello Sport FMSI di Torino

Editore:

Brunatto Marco
Via della Parrocchia, 9
10090 Reano (TO)

Direttore responsabile:

Barbara Masi

Coordinatore editoriale:

Gianni Romeo

Redazione:

Fulvia Romeo

Collaboratori:

Paolo Accossato
Paolo Bellino
Roberto Bertellino
Patrizia Bertolo
Franco Bocca
Elis Calegari
Roberto Condio
Silvia Garbarino
Pier Luigi Griffa
Domenico Latagliata
Roberto Levi
Carlo Romeo
Romano Siroto
Giancarlo Spadoni

Lorenzo Tanaceto
Stefano Tarolli
Alfredo Trentalange
Fabrizio Turco
Giorgio Viberti
Christian Zicche

Progetto grafico:

Brunatto Marco

Editore:

Brunatto Marco

Concessionaria pubblicità:

Brunatto Marco
Via della Parrocchia, 9
10090 Reano (TO)

Stampa:

Sarnub S.r.l.
Via Santhià, 58
13881 Cavaglià (Biella)

Registrazione Testata Tribunale – Torino
N° 5785 del 01/06/2004

Gli articoli potranno essere recapitati in:
C.so Stati Uniti, 10 – 10128 Torino
Tel. 011 544160 – Fax 011 537786

ISTRUZIONI PER L'USO

Il materiale da pubblicare deve essere inviato entro la fine di ogni mese presso la redazione de

Sport in Piemonte news
C.so Stati Uniti 10
10128 Torino
Tel. 011 544160
Fax 011 537786

In caso di mancato recapito inviare a CMP Torino Nord per la restituzione al mittente previo pagamento resi