QUALE ALLENAMENTO PER PERDERE PESO?

Il sovrappeso e l’obesità sono realtà presenti quotidianamente in tutti i centri dove si pratica attività sportiva. La convinzione che l’attività fisica possa esclusivamente consentire una rapida perdita di peso non è corretta. Occorre associare sempre un percorso alimentare personalizzato e consigliato dai professionisti della nutrizione: biologi nutrizionisti o medici. E’ importante distinguere tra sovrappeso, che richiede in media una perdita del peso corporeo del 5-10 % e obesità, che a seconda della gravità e della classe di appartenenza necessita di una perdita del peso iniziale che va dal 15 al 25%. Quest’ultima si distingue in obesità androide (tipicamente maschile )per la quale si intende un accumulo di grasso nella regione addominale, toracica, dorsale e cervico nucale.

Questo tipo di obesità è associata anche ad un elevato accumulo di adipe intraviscerale, quando cioè la circonferenza addominale supera i limiti all’addome di 88 cm per le donne e 102 cm per gli uomini. Questo significa che per ogni chilogrammo di grasso viscerale si formano 3 chilometri di capillari, il che comporta uno sforzo considerevole per il cuore che deve alimentare questo eccesso di cellule.

Per obesità ginoide si intende un accumulo di grasso nella metà inferiore dell’addome, dei glutei e nelle gambe, meno pericoloso per la salute ma antiestetico e che comporta condizioni patologiche nei casi gravi.

L’obesità più pericolosa per quanto riguarda il rischio di complicazioni cardiovascolari e metaboliche è quella androide.

L’obesità va combattuta con la regolare attività fisica sportiva.

Nel caso dell’obesità androide è consigliabile attività fisica di tipo lipolitica come ad esempio la camminata lenta, da eseguire al 70% della massima frequenza cardiaca, da praticare sotto il controllo di personale qualificato e con la regolare autorizzazione del medico, da svolgere almeno 30 minuti al giorno per tre volte alla settimana.

Nel caso dell’obesità ginoide è consigliabile invece attività fisica di tipo “a circuito”, che prevede esercizi senza pausa alternati a stazioni aerobiche, tipo il tappeto, e con la possibilità di alternare la parte superiore e inferiore del corpo, in modo da stimolare anche la circolazione sanguigna. Sarà presente l’attività lipolitica ma combinata con esercizi che stimolino appunto la circolazione.

Considerando che con l’avanzare dell’età, il metabolismo di ognuno di noi subisce un rallentamento fisiologico è importante la costanza nell’attività, per ottenere un risultato che possa perdurare nel tempo.