

**Correre per dimagrire** è la prima tra le cose che vengono fatte da chi vuol perdere peso. Quando si vuole **bruciare il grasso** è facile quindi associare la corsa ad un programma dietetico, soprattutto quando fatta a **digiuno**, spesso prima di fare colazione o semplicemente a stomaco vuoto.

Nell'allenamento per dimagrire abbiamo visto come la produzione di energia provenga sempre da una **miscela di carburante**, e come i diversi sistemi energetici limitino fortemente l'uso esclusivo dei **grassi**. Credere di **bruciare grasso** in maniera consistente durante l'allenamento è quindi utopia anche se allenarsi è pur sempre un dispendio calorico ed un importante aiuto alla dieta.

## Come si Dimagrisce

Per dimagrire sono fondamentali alcuni ingredienti, tra cui:

- Mobilitazione**
- Trasporto**
- Ossidazione**

La **mobilitazione** è il processo che porta all'**ossidazione degli acidi grassi** all'interno dei mitocondri situati nel tessuto muscolare. Le loro fonti principali sono il tessuto adiposo ed i trigliceridi intramuscolari. Il muscolo quindi può ossidare sia attingendo dalle proprie scorte, sia da quelle che vengono trasportate nel torrente ematico e provenienti dal grasso di deposito.

Chi controlla la mobilitazione degli acidi grassi?

Gli ormoni, di cui il più importante è l'insulina, mentre a seguire ci sono le catecolamine, il Gh ed il cortisolo.

Il **trasporto** degli acidi grassi rappresenta il viaggio che questi ultimi compiono nel flusso sanguigno per giungere nel luogo di ossidazione, cioè il mitocondrio. Affinché si possa parlare di trasporto sono necessarie due condizioni. Il **flusso sanguigno** ed il **carrier**: alcune zone del nostro corpo, come quelle in cui il grasso è ostinato ad andar via, pancia e fianchi di solito hanno uno **scarso afflusso sanguigno** limitando quindi la possibilità che gli acidi grassi vengano trasportati via. Il secondo fattore riguarda l'**ingresso degli acidi grassi** per la beta ossidazione che viene regolato dalla carnitina aciltransferasi I posta sulla membrana esterna del mitocondrio.

L'ultimo passaggio è l'**ossidazione**, cioè la combustione effettiva degli acidi grassi all'interno del tessuto muscolare, il fegato o cuore. Chi è magro (10% 12% uomini 20% 22% donne) tenderà a perdere sempre meno grasso perché per il nostro corpo quello strato adiposo serve ancora: in termini evolutivi è sempre più difficile scendere sotto a certe percentuali di grasso perché siamo programmati per far fronte ad imminenti carestie, che

non succederanno mai, ma che il corpo continua imperterrita ad attendere, rendendo sempre più difficile la perdita di grasso via via che si dimagrisce, ma facile invece il processo di accumulo.

Affinché si creino le condizioni ottimali per questi processi serve assumere meno Kcal del nostro fabbisogno, ma soprattutto serve avere una flessibilità metabolica che lavora a pieno regime: è proprio durante il **riposo** che si utilizzano molti gli acidi grassi a scopo energetico (se la nostra flessibilità metabolica non lavora bene ciò non accadrà), non durante l'allenamento.

## Cos'è il Cardio?

Il cardio è quasi sempre è un **esercizio aerobico** in cui l'ossigeno diventa parte determinante del processo di risintesi dell'Atp: viene svolto all'aperto o in palestra sul tapis roulant, o su altri attrezzi come l'ellittica o la cyclette. Fisiologicamente, un esercizio aerobico diventa tale quando le scorte di glicogeno muscolare non sono più sufficienti a consentire la ri-trasformazione dell'acido piruvico in Atp. Per questo motivo, si parla di esercizi prettamente aerobici solo quando gli sforzi si prolungano per più di 3-4 minuti.

## Il Cardio in Fascia Lipolitica

**Correre** per un lungo periodo di tempo permette di avere un discreto consumo calorico cosa che in un contesto ipocalorico consente di mangiare leggermente di più (cosa da non sotto valutare), ma se si vuole dimagrire dobbiamo chiederci: quanti grassi si consumano in una sessione ad intensità media?

Abbiamo visto come il corpo umano, brucia sempre un **mix di macronutrienti**, principalmente grassi e carboidrati per produrre energia. Più l'attività fisica è leggera più consumiamo lipidi, (a riposo andiamo a grasso) mentre viceversa più diventa impegnativa e più il dispendio si sposta a carico dei carboidrati. Da questa considerazione nasce la famosa teoria del **cardio in zona lipolitica**, cioè in quella **fascia bruciagrassi** compresa in una frequenza tra il 65% ed 75% della frequenza cardiaca massima.

Correre piano per consumare più grasso, questa è la teoria di fondo che spinge a lunghe sedute aerobiche a velocità moderata.

## Perché un mito?

Viste le considerazioni sui sistemi energetici viene facile capirlo, ma facendo un rapido conteggio ne esce che: 1kg di grasso puro eroga una energia pari 9000 Kcal, anche se all'interno del corpo è presente l'acqua, quindi le calorie erogate sono minori.

Se siete attenti lettori delle etichette avrete notato come sulle confezioni di molti alimenti c'è scritto che 7 minuti di corsa equivalgono a consumare circa 100 Kcal. Nonostante non

siano il massimo dell'attendibilità applicando la formula del medico dello sport Enrico Arcelli (km percorsi x peso)/20 si nota come tutto sommato sia vero.

Una persona di 75 kg che si allena per 6km consuma 22,5 g di grasso, 37 g se fa 10km, 187 g se fa 50km per cui chi è un accanito sostenitore della corsa in questa zona, in realtà provocherà una combustione del grasso molto poco rilevante fin quando non lo si faccia per un tempo enormemente lungo, non di certo le 3-4 volte a settimana di 1h.

## Correre a Digiuno



Per gli stessi motivi che riguardano l'utilizzo dei diversi substrati energetici il **cardio a digiuno** non fa dimagrire di più rispetto a farlo in altri momenti, ma ha i suoi vantaggi sulla **flessibilità metabolica**, in particolar modo sul miglioramento della sensibilità all'insulina.

Chi pratica il digiuno intermittente infatti, facendo spesso coincidere la fase di fasting con quella anche di allenamento, migliora questi parametri, sebbene si abbia inevitabilmente anche un aumento della lipolisi e del GH.

Quando si mangia un alimento, questo influisce sul substrato che verrà utilizzato in prevalenza. Da questo punto di vista, quando si fa una attività fisica potrebbe essere vantaggioso assumere una piccola **fonte di grassi** nelle ore precedenti per incentivare il loro consumo in seguito all'allenamento, sebbene rimanga pur sempre un dettaglio e sicuramente non l'ago della bilancia determinante per il dimagrimento.

## Correre per Dimagrire

Il cardine per **dimagrire** è la dieta, non tanto l'allenamento che è invece da considerarsi come un aiuto. L'attività aerobica serve quindi a **consumare calorie in più** ed a migliorare i **parametri metabolici** quale soprattutto la sensibilità all'insulina, soprattutto se fatta in stile HIIT.

A dispetto di quanto si possa credere è più utile in un contesto di iperalimentazione, soprattutto quando l'attività è a bassa intensità incentivando il recupero, portando il sangue nei muscoli, riducendo i DOMS muscolari e favorisce lo smaltimento dei metaboliti di

scarto. Tende inoltre a far **aumentare l'appetito**, aiutando tutte quelle persone che quando si ritrovano a dover mangiare di più sono in difficoltà, oltre a controllare meglio il peso limitando fasi di massa troppo sporche.

Per concludere possiamo dire che associare il **cardio al dimagrimento** è sbagliato, così come è sbagliato considerare la **fascia lipolitica** ed il **cardio a digiuno** lo strumento per **perdere grasso**. Per dimagrire senza fare troppi sacrifici si deve rimanere magri tutto l'anno badando quindi alla dieta ed utilizzando la corsa, se ce ne fosse bisogno, come strumento per contenere l'accumulo di grasso.

**PS:** Per altri articoli visita il sito [www.bodybuilding-natural.com](http://www.bodybuilding-natural.com) e non dimenticarti di iscriverti al Gruppo Facebook!!

- Per ogni informazione o contatto diretto non esitare a Contattarmi!

**Gruppo** <https://www.facebook.com/groups/574140329268397/>

**Contatto** <https://www.facebook.com/messages/search/andrea.spadoni.142>