Il giusto allenamento per perdere peso

E mantenerlo nel tempo.

Il Dr. Filippo Ongaro sfata un mito molto diffuso sull'attività fisica più efficace per dimagrire.

È pensiero comune che per bruciare grassi e perdere peso sia necessario **fare attività aerobica**. Certamente correndo, nuotando o andando in bici si bruciano delle calorie e quindi si può contribuire ad una riduzione del grasso corporeo. Tuttavia questo tipo di attività tende a **penalizzare la massa muscolare** che viene sacrificata nel tentativo di produrre energia necessaria per svolgere attività così prolungate nel tempo.

Il **metabolismo basale**, cioè la quantità di calorie che si utilizzano nelle 24 ore per attività vitali, dipende direttamente dalla massa muscolare e quindi aumenta o diminuisce in funzione dei muscoli che una persona ha. Se si perdono muscoli e il metabolismo basale si riduce, anche se si bruciano calorie durante l'attività fisica, nelle 24 ore non ci sarà alcun vantaggio. Se al contrario aumenta la massa muscolare e incrementa anche di poco il metabolismo basale, nelle 24 ore verranno consumate molte calorie. Uno studio recente pubblicato su *Obesity* conferma questa ipotesi: i ricercatori hanno monitorato per 12 anni la circonferenza addominale di 10.500 uomini e hanno concluso che quelli che praticavano solo attività aerobica avevano quasi il doppio di grasso attorno all'addome rispetto a chi usava con regolarità i pesi.