

3 falsi miti da sfatare sull'attività fisica

Cambia il tuo modo di allenarti.

Oggi sveliamo le credenze più diffuse sull'attività fisica.



Quando si parla di attività fisica gli obiettivi sono chiari: perdere peso, incrementare il tono muscolare, migliorare il proprio aspetto o porre rimedio a qualche patologia, come il mal di schiena. Meno chiaro è invece **come poter raggiungere questi obiettivi**. Spesso prevale un approccio fai-da-te in cui chiunque si improvvisa trainer di se stesso affidandosi a **dicerie e false credenze che si sono tramandate nel corso degli anni** con il rischio di non riuscire a ottenere i risultati attesi o di produrre addirittura l'effetto contrario. L'attività fisica, invece, richiede metodo e conoscenze tecniche

specifiche, solo così si possono trarre i frutti di un programma di allenamento mirato per le proprie esigenze. Prima di tutto, è necessario sgomberare la mente da quelle false certezze su cosa sia giusto o sbagliato fare in termini di attività fisica.

1. Per dimagrire è sempre meglio correre anziché camminare

Troppo spesso **si sottovalutano gli effetti benefici della camminata veloce**. Camminare a ritmo sostenuto, infatti, è un'attività che rigenera a 360 gradi. Respirare e muovere tutto il corpo con la camminata veloce è essenziale per il benessere del corpo e della mente perché l'organismo produce una quantità di endorfine fino a 5 volte superiore che a riposo. Chiamate **"ormoni della felicità"**, le endorfine sono una fonte di salute, permettono di sviluppare i pensieri positivi e di prevenire la depressione legata allo stress. Da qui ha origine la sensazione di serenità e di calma che si percepisce durante e dopo l'attività fisica.

Grazie alla pratica regolare della camminata, si mantiene allenato il muscolo cardiaco e si contribuisce a prevenire i problemi cardiovascolari. Inoltre, la camminata veloce, essendo un'attività fisica moderata e priva di traumi da impatto al suolo come la corsa, è **adatta a tutti**, favorisce la circolazione sanguigna senza produrre fastidiose tossine da smaltire che causano edemi, ritenzione idrica e cellulite.

Anche la camminata veloce, per essere efficace, deve essere **eseguita in modo corretto**: durante questo tipo di attività fisica si deve sempre essere in grado di tenere una conversazione e di respirare in modo profondo e regolare. Se la frequenza cardiaca è troppo alta, mancherà il fiato e ci si sentirà affaticati. Associando una corretta respirazione alla giusta dose di sforzo, si potrà godere di tutti i benefici che la camminata veloce avrà da offrire allo stato di salute. Il consiglio è di **camminare almeno per 30 minuti, da 3 a 5 giorni a settimana** a una frequenza cardiaca compresa tra il 60 e il 75% della FCM (Frequenza Cardiaca Massima. Per calcolarla, si può ricorrere a un metodo "casalingo", ma non del tutto preciso, attraverso questa formula: $220 - n^{\circ}$ di anni di età).

2. Per perdere peso basta correre, non serve fare pesi

Correre, nuotare, andare in bicicletta. Quando si decide di dimagrire e perdere peso sono le prime attività a cui si pensa per raggiungere il proprio obiettivo. Si tralasciano, invece, (forse un po' per pigrizia) gli esercizi fisici mirati al potenziamento dei muscoli. Eppure, **uno dei fattori più importanti nel dimagrimento** non è tanto il consumo dei grassi durante

l'esercizio, ma **l'aumento del metabolismo basale dopo l'esercizio stesso.**

Il metabolismo basale rappresenta la misura della quantità di energia necessaria all'organismo per mantenere le proprie funzioni vitali, come ad esempio la circolazione e la respirazione. **Un metabolismo "attivo" facilita la gestione del peso corporeo**, ma per arrivare a tale risultato occorre **aumentare la massa muscolare** più che semplicemente "bruciare calorie" con l'attività fisica aerobica. Un programma motorio finalizzato all'aumento della massa muscolare prevede una sequenza di esercizi che sovraccarichi i muscoli o con i pesi o con altra forma di carico. L'efficacia di un programma di lavoro con i pesi è legata all'intensità e frequenza degli allenamenti che deve essere di **almeno 3 volte alla settimana.**

Il metodo ideale per dimagrire prevede di lavorare su vari esercizi con sovraccarichi alternati a esercizi aerobici da ripetere senza interruzione.

L'allenamento aerobico combinato a quello con sovraccarichi produce notevoli vantaggi, sia per aumentare il metabolismo basale che per **migliorare la circolazione sanguigna** al fine di ottenere una maggiore irrorazione dei vasi, punto importante per lo smaltimento dei grassi.

3. Per avere la pancia piatta bisogna fare tanti addominali in poco tempo

Chi non vorrebbe avere la pancia piatta con gli **addominali "a tartaruga"**? È il sogno estetico di molti e per questo ci si impone di allenare questa parte del corpo con degli esercizi mirati che spesso si concentrano sulla fascia degli addominali bassi, per esempio sollevando le gambe stando supini. Niente di più sbagliato. Per ottenere l'effetto a "tartaruga" bisogna lavorare su tutti i muscoli dell'addome e, in particolare, per fare questo, è più utile fare esercizi in cui si sollevano busto o bacino e non le gambe. Inoltre, un altro errore molto comune è di eseguire tante ripetizioni a bassa intensità. In realtà per ottenere la "tartaruga" **sono due le combinazioni vincenti: esercizio ad alta intensità** riducendo le ripetizioni per ottenere ipertrofia del muscolo retto dell'addome e la **sinergia tra alimentazione e allenamento** per ottenere la riduzione al minimo del grasso corporeo.