Di sport si dimagrisce?

Autor(en): **Liguori, Vincenzo**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Macolin : mensile della Scuola federale dello sport di Macolin e di Gioventù + Sport**

Band (Jahr): **42 (1985)**

Heft 10

PDF erstellt am: **31.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-1000296

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

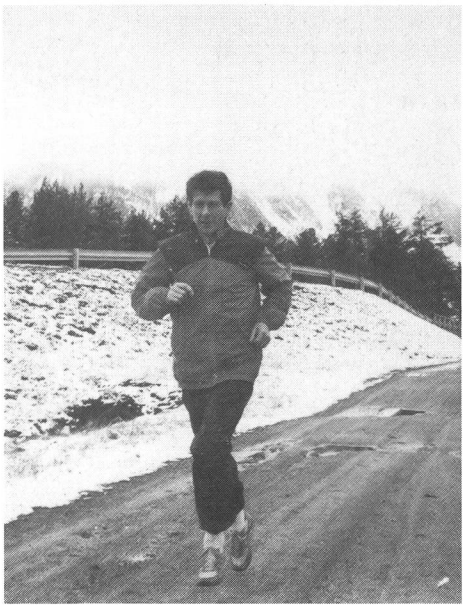
Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Di sport si dimagrisce?

di Vincenzo Liguori

Fare sport fa veramente dimagrire? A questa domanda hanno cercato di dare una risposta clinici, fisiologi, dietologi e medici dello sport in un incontro-dibattito a Saint Vincent nella primavera di quest'anno. Le conclusioni, pur con qualche sfumatura, sono state ahimé deludenti per chi, guardandosi allo specchio, di fronte all'avanzata inarrestabile delle pieghe di grasso si è detto: da domani comincio a fare sport! gli esperti concordano nell'affermare che, se è vero che l'attività fisica rimane un elemento essenziale per mantenersi in buona salute, se si vuole dimagrire fare sport non basta; bisogna necessariamente seguire un programma adeguato di alimentazione, il che vuol dire mangiare diversamente e soprattutto di meno.
Vengono così misramente spazzate via le residue illusioni di chi, dopo una partitella di calcio o di tennis o una corsetta a piedi, si sente con la coscienza a posto, sicuro di aver fatto il proprio dovere per smaltire il grasso in eccesso; anzi, ancora peggio, si sente autorizzato ad una bella mangiata per «recuperare le energie» perse con il moto.



Anche se la temperatura esterna dell'aria è bassa e fa freddo e per questo si suda meno, l'acqua viene eliminata attraverso la cosiddetta «perspiratio insensibilis» (vedi spiegazioni nel testo) e l'umidificazione dell'aria che viene inspirata ed espirata. Tale effetto è aumentato in montagna. Nella foto: il campione belga dei 5000 e 10 000 metri Emil Puttemans, ora passato alla maratona, in allenamento a Saint Moritz.

Si perde soprattutto acqua

Eppure la bilancia sembra dare ragione a chi è convinto di essere dimagrito di molto facendo sport; calato di peso forse, ma dimagrire è un'altra cosa, spiega sornione il prof. Arcelli, divenuto famoso con la sua Equipe Enervit per aver preparato Moser per il record dell'ora a Città del Messico ed altre grandi imprese. La perdita di peso avviene infatti soprattutto a spese dell'acqua contenuta nell'organismo; e se si pensa che in una giornata molto calda e con alta umidità relativa, in gare di durata superiore alle due ore si possono perdere da tre a cinque litri di liquidi, l'equivoco è subito chiarito.
Bisogna partire dal dato che circa il 60% del corpo umano è costituito da acqua, una percentuale che può essere superiore nei magri in quanto per la sua costituzione il grasso contiene poca quantità di acqua. Gli effetti della disidratazione si fanno del resto subito sentire sul rendimento; basta perdere l'equivalente dell'1% del proprio peso corporeo per avvertire un calo dell'efficienza fisica. Sbaglia anche chi pensa che si perdano liquidi solo con il sudore; una grossa quantità di acqua viene eliminata con la respirazione, la cosiddetta «perspiratio insensibilis»; lo sanno bene gli alpinisti che pur sudando relativamente poco in altitudine, a seguito dell'aumento della frequenza respiratoria arrivano a perdere fino a cinque litri nell'arco delle ventiquattr'ore. Già a riposo la perdita giornaliera con la respirazione si avvicina al litro.
Ecco quindi che la diminuzione di peso che si rileva alla bilancia dopo un esercizio fisico è più ipotetica che reale; basterà una buona bevuta di acqua, anche se l'acqua non contiene calorie, per farci rapidamente riprendere il peso precedente. Guardando le tabelle ci si rende conto che il costo energetico di alcune attività è molto inferiore a quello che comunemente si ritiene, e poiché alla fine quello che conta è il bilancio entrate-uscite, cioè calorie ingerite con i cibi e calorie spese per l'attività fisica, l'eccesso è destinato inevitabilmente a trasformarsi in grasso..

Fare sport aiuta a dimagrire ma occorre associarvi una alimentazione adeguata ed intelligente, facendo particolare attenzione al contenuto in calorie degli alimenti.

Dieci chilometri di corsa per perdere 35 grammi di grasso

È stato calcolato ad esempio che una persona del peso di 70 kg perde solo 3,5 grammi di grasso per ogni chilometro di corsa compiuto; ben misera consolazione per chi vuol dimagrire pensare dopo aver corso per dieci chilometri di aver bruciato solo 35 grammi di grasso, il resto è glicogeno muscolare ed acqua. In alcuni casi a farne le spese è il tessuto muscolare, invece cioè di «bru-

Costo energetico approssimativo di alcune attività fisiche

Attività sportiva	*Consumo calorico in kcal/min*
Ciclismo (a 21 km/h)	10,7-13,2
Danza	3,3-7,7
Calcio	8,9
Golf	5,0
Ginnastica:	
esercizi addominali	3,0
saltelli con corda	6,5
Canottaggio	4,1-11,2
Corsa su corta distanza	13,3-16,6
Corsa campestre	10,6
Tennis	7,1
Pattinaggio veloce	11,5
Nuoto	11,0-14,0
Lotta	14,2

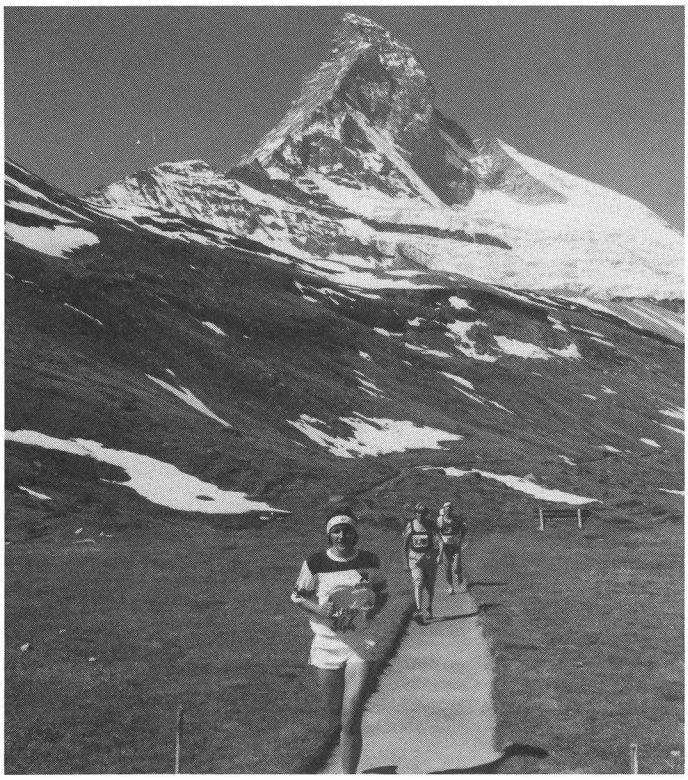
ciare» i grassi si dimagrisce a spese dei muscoli per cui si acquista quel triste aspetto di «deperito flaccido» ed il salvagente di grasso intorno ai fianchi rimane inesorabilmente là. Non ci sono allora speranze? Sí, se allo sport si associa anche una dieta intelligente; in altre parole la scelta di cibi adatti ed in quantità adeguate rimane la chiave per ottenere un successo nel dimagrimento.
È vero comunque che l'attività fisica determina una diminuzione dell'appetito agendo sui centri della fame e della sazietà. La sede del controllo del sistema nervoso vegetativo, della temperatura corporea, delle funzioni ipofisarie e sessuali, del ritmo sonno/veglia, del bilancio idrico-salino, della sete e, quello che interessa a noi, della fame sono situati in una particolare regione del cervello che si chiama ipotalamo. In questa regione c'è il centro della sazietà; stimolando nell'animale con elettrodi questo centro, l'animale smette di mangiare e si lascia letteralmente morire di fame. Il contrario avviene stimolando il centro dell'appetito; anche se l'animale è sazio continuerà indefinitivamente ad ingerire cibo. Sembra che fare sport porti alla secrezione di particolari sostanze che hanno la capacità di agire sull'ipotalamo stimolando appunto il centro che provoca la sensazione di sazietà; secondo il prof. Arrigo di Pavia si tratterebbe di endorfine e catecolamine.
Si innesterebbero inoltre alcuni meccanismi, conosciuti come «cicli futili» che trasformerebbero il grasso corporeo in calore in apposite cellule chiamate adipociti bruni.

Lo sportivo deve essere magro?

Se quindi per raggiungere e mantenere il peso forma non basta aumentare il carico di allenamento ma occorre qualche sacrificio nella scelta di cosa si mangia, ci si chiede se queste rinunce sono poi ripagate da un miglioramento nelle prestazioni. Dipende dallo sport praticato.

Ci sono discipline, come il sumo, uno sport di combattimento tipicamente giapponese, nel quale i praticanti sono oggettivamente e indiscutibilmente obesi. Per altri sport, come ad esempio il mezzo fondo ed il fondo o il salto in alto ogni chilogrammo di grasso in più rappresenta un handicap, una zavorra indiscutibile. È stato calcolato che a parità di forza di spinta verso l'alto una saltatrice perde circa 1,6/1,9 centimetri per ogni chilogrammo di grasso in più che si porta addosso.

In conclusione per dimagrire è utile sì fare sport, ma bisogna limitare l'assunzione di cibi seguendo una dieta adeguata; per chi ha difficoltà ad imporsi un regime esistono in commercio prodotti, come l'ENERDAY, che sostituiscono un pasto lasciando una sensazione di sazietà e fanno dimagrire pur permettendo di continuare il proprio programma di allenamenti. Essendo infatti privi di grassi, ma ricchi di fruttosio, proteine, sali minerali, vitamine e fibre vegetali permettono di «bruciare» i grassi di deposito per produrre energia, pur mantenendo la forma. □



In gare impegnative, particolarmente quando fa caldo e c'è una elevata umidità relativa dell'aria, si perde, con il sudore e con la respirazione, in media un litro di acqua ogni ora. In altitudine le perdite sono ancora superiori. Il calo di peso che si riscontra alla fine dell'attività sportiva è quindi in gran parte dovuto a perdita di liquidi.
Nella foto: la ticinese Silvia Frey impegnata nella corsa in salita di Zermatt.