

## ALLENAMENTO AL MATTINO LA SCELTA MIGLIORE PREFERITA DA SPORTIVI, PROFESSIONISTI ED IMPRENDITORI

Capita spesso che persone, molto impegnate professionalmente, non riescano ad organizzarsi per fare una corretta attività motoria e la richiesta che viene fatta più frequentemente “qual è il **momento della giornata migliore per allenarsi** e ottenere i



risultati desiderati più in fretta”.

Andare in palestra dopo una giornata di lavoro, può essere anche un modo per sfogarsi e liberarsi dallo stress lavorativo. Spesso però le dinamiche famigliari e lavorative non facilitano la frequentazione delle palestre in orario serale.

Spesso è più facile svegliarsi presto e cominciare subito con una spinta di energia, organizzandosi l'allenamento al **mattino**.

Questa scelta è supportata da almeno **7 buoni motivi** , che permettono di iniziare bene la propria giornata **allenandosi al mattino**.

Allenarsi a digiuno comporta una serie di indubbi vantaggi in termini di “Brucia Grassi”, derivanti dalle implicazioni metaboliche dell'ipoglicemia mattutina. Non a caso questa tecnica di allenamento viene oggi ampiamente sfruttata per promuovere il dimagrimento inteso come perdita di [massa grassa](#) a favore di quella magra.

### Vantaggi dell'allenamento a digiuno

Correre o pedalare per 30 minuti di prima mattina, dopo il digiuno notturno, è una delle pratiche più in auge per dimagrire. Si ritiene infatti che l'attività aerobica svolta a digiuno permetta di bruciare maggiori quantità di adipe superfluo, innalzando il metabolismo per il resto della giornata e promuovendo il benessere psicofisico. Al mattino, a causa del lungo digiuno notturno, la [glicemia](#) e le scorte di [glicogeno](#) sono generalmente inferiori rispetto al resto della giornata; data la relativa carenza di glucosio nel sangue, allenarsi in queste condizioni promuove un maggiore [utilizzo di grassi](#) in termini energetici. Favorevole è anche il quadro ormonale, caratterizzato da bassi livelli di [insulina](#) e da alti livelli di [ormoni controinsulari](#) ([adrenalina](#), [noradrenalina](#), [cortisolo](#), [tiroxina](#), [glucagone](#), ed [ormone della crescita](#)). Tutti questi ormoni favoriscono il dimagrimento stimolando la lipolisi in modo diretto o indiretto. La forte secrezione adrenergica (adrenalina e noradrenalina) registrata nel corso dell'esercizio fisico [innalza notevolmente il metabolismo](#), che permane elevato per un certo periodo anche dopo il termine della sessione di allenamento a digiuno. L'importante rilascio di [endorfine](#) indotto dall'attività fisica è invece potenzialmente utile per promuovere il senso di benessere psicofisico per il resto della giornata.

### Consigli e riflessioni

- Allenarsi a digiuno, con l'intento di dimagrire, potrebbe condurre ad un eccessivo [catabolismo muscolare](#), poiché in condizioni di ipoglicemia aumenta anche la quota di energia ricavata dagli amminoacidi. Dato che assumere alimenti solidi od un [mix proteico](#) attenuerebbe i vantaggi metabolici indotti dal digiuno, per prevenire un eccessivo catabolismo muscolare può essere d'aiuto ingerire qualche compressa di [amminoacidi ramificati](#) prima dell'allenamento. Per lo stesso motivo, al fine di evitare un eccessivo catabolismo proteico, è bene non prolungare l'aerobica a digiuno oltre i 30-40 minuti.
- Gli allenamenti a digiuno andrebbero inseriti in un contesto dietetico finalizzato al dimagrimento. L'ideale è abbinare queste sessioni aerobiche ad allenamenti con i pesi (ovviamente in momenti diversi della giornata) incentrati sullo sviluppo della [forza](#). In simili condizioni occorre infatti dare tutto in poche serie, dato che vista la carenza di glicogeno non si possono sostenere sforzi prolungati come quelli tipici delle schede di massa. Attenzione però; ciò non significa che si debba allenare con un alto [numero di ripetizioni](#). Piuttosto, andranno utilizzati carichi impegnativi in perfetto stile ["breve ed intenso"](#).

Tratto da <http://www.my-personaltrainer.it/allenamento/correre-digiuno.html>

## Energia

Sì, è vero che appena svegli si potrebbe avvertire intorpidimento alla testa e svolgere attività fisiche è l'ultima cosa che si vorrebbe fare, ma con un piccolo sforzo sia la testa sia il fisico saranno molto più attivi dopo. In questo modo, inoltre, si acquisterà maggiore energia e, se si vuole, si può anche saltare il caffè (non la colazione) perché si è già svegli e pimpanti grazie all'**allenamento mattutino**.

## Accelerare il metabolismo

Facendo sport al mattino è possibile accelerare il proprio metabolismo mantenendolo elevato per tutto il resto del giorno. Per massimizzare ancora di più la possibilità di aumentare il proprio tasso metabolico, allenarsi anche con i pesi. Alzare pesi infatti tiene in funzione il metabolismo.

## Dormire meglio

Fare attività fisica contribuisce a caricare e dare energia, quindi, se ci si allena di sera, il sonno può essere ostacolato dal rilascio di adrenalina. In questo modo alcune persone potrebbero soffrirne e ridurre le ore di sonno che sono fondamentali. Se a ciò si aggiunge il fatto che allenarsi in questo momento della giornata aiuta a svegliarsi e a dare energia, vale davvero la pena fare un piccolo sforzo.

## Brucciare ancora più calorie con esercizi cardio

Questa è sicuramente l'arma vincente per tutti coloro che vogliono **perdere peso**: fare esercizi cardio al mattino è il modo migliore per bruciare i grassi, ottenere una maggiore definizione e perdere peso velocemente. 30-40 minuti di esercizi cardio al mattino (mantenendo un range cardiaco superiore al 60%) aiuteranno a bruciare i depositi di grasso dal momento che l'ultimo pasto è stato fatto più di 8 ore prima, e l'organismo sarà costretto così a ricorrere alle riserve di grasso per far fronte allo sforzo. Subito dopo l'allenamento però bisogna assolutamente fare colazione, mangiando carboidrati buoni e proteine.

## Evitare la folla

Per chi ha bisogno di recarsi in palestra per fare attività fisica, la mattina è ideale anche perché c'è meno folla. Non si dovrà aspettare che si liberi un determinato macchinario, non si sarà costretti a stare gomito a gomito con quello di fianco, si respirerà meglio, si lavorerà meglio, e tutto ciò eviterà altresì un ulteriore accumulo di stress.

## Regolarità

Un altro buon motivo per allenarsi al mattino è che in questo modo si hanno maggiori probabilità di essere costanti. Innanzitutto, non si ha la scusa di essere troppo stanchi per via del lavoro, e poi si evita il rischio di essere coinvolti in emergenze dell'ultimo momento. Come abbiamo visto, **allenarsi durante la mattina** presenta diversi **benefici**, ma se non si riesce a fare attività fisica in questo momento della giornata, è comunque consigliato farla la sera o quando si ha tempo. Ciò che importa veramente è restare in forma e in salute.