

FITNESS: VERO O FALSO

Gli esercizi per i muscoli addominali appiattiscono la pancia

FALSO. Gli esercizi che stimolano la contrazione degli addominali sono efficaci nel rinforzare la muscolatura di questa parte del corpo e nel migliorare la postura ma, purtroppo, possono fare pochissimo per ridurre la quantità di grasso che ricopre questi muscoli.

L'allenamento è stato troppo leggero se non si provano dolori muscolari

FALSO. La tensione muscolare che si può provare il giorno successivo rientra nella normalità ma l'esercizio fisico, in generale, non dovrebbe causare dolore. Il dolore non è l'unità di misura del lavoro che si svolge, e non c'è nessun bisogno di "sentire" i muscoli per sapere che stanno lavorando.

Più lavoro aerobico si riesce a fare, più benefici si ottengono

FALSO. Non c'è nessun bisogno di spingere il fisico al limite per ottenere risultati concreti, e l'allenamento intenso dovrebbe sempre essere alternato a sessioni più leggere. Un buon programma di fitness dovrebbe sempre comprendere lo stretching prima e dopo l'esercizio fisico e attività che allenano la capacità di resistenza.

Un metodo molto semplice per "misurare" l'intensità dell'attività fisica che si sta compiendo è chiacchierare: se manca il fiato e non si riesce a portare avanti una conversazione con il proprio compagno di allenamento si sta probabilmente costringendo il fisico a una fatica eccessiva.

L'allenamento stimola l'appetito

FALSO. "Non l'allenamento in sé. Fortunatamente per chi desidera perdere peso, l'affermazione vera è quella opposta: durante e dopo un'intensa sessione di allenamento lo stimolo della fame viene soppresso.

La ripetizione degli esercizi deve essere incrementata costantemente

FALSO. "Ogni tipo di movimento è benefico per la salute. Fitness non è sinonimo di "esercizi", che per molte persone possono rivelarsi un tipo di allenamento noioso, ma piuttosto di "attività fisica". Anche ballare, curare l'orto o il giardino e fare piacevoli passeggiate comportano lavoro aerobico e sono forme di movimento in grado di migliorare lo stato di salute in generale".

L'esercizio fisico è pericoloso per chi soffre di patologie cardiache

FALSO. "Le persone che svolgono attività fisica rischiano meno di chi rimane inattivo se seguono le precauzioni necessarie: chi ha alti livelli di colesterolo nel sangue, chi soffre di disturbi di pressione o di diabete e gli ultraquarantenni che sono rimasti per lunghi anni inattivi dovrebbero consultare il medico per decidere quale tipo di esercizio fisico è più adatto a loro e per sapere con quale frequenza svolgerlo.

Il lavoro aerobico aiuta a perdere peso accelerando il metabolismo

VERO. Il metabolismo, ossia la velocità con cui le calorie vengono bruciate dall'organismo, viene accelerato durante il lavoro aerobico e per un breve periodo dopo l'interruzione dell'esercizio fisico.

Sarebbe in ogni caso improduttivo sperare che l'esercizio fisico comporti, di per sé, una diminuzione di peso: l'unico modo per ottenere la riduzione dello strato adiposo è infatti controllare l'alimentazione, ossia consumare meno calorie di quante se ne bruciano con l'attività fisica.

Ecco allora le cifre che possono realmente influire sui chili in eccesso: per perdere mezzo chilo di peso corporeo bisogna bruciare 3.500 calorie, o rinunciare a ingerirle. Si può perdere facilmente mezzo chilo in una settimana tagliando 500 calorie al giorno, e per fare questo è utile ricordare che eliminando uno snack se ne risparmiano circa 250, mangiando cibi cotti al forno, alla piastra o grigliati anziché, per esempio, fritti se ne possono eliminare da 100 a 200, e che percorrendo tre chilometri in 30 minuti si bruciano circa 150 calorie.