



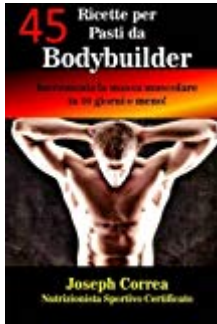
Dieta o Palestra? Cosa dicono gli esperti?

Meglio la dieta o palestra. Una caloria è una caloria. Uno studio dice che perdere peso con la dieta o con l'esercizio è la stessa cosa. Ma in realtà è vero solo sul lungo periodo.

Meglio la dieta o l'esercizio fisico per perdere peso? Esattamente lo stesso secondo una ricerca appena pubblicata sul Journal of Clinical Endocrinology da Eric Ravussin, del Pennington Biomedical Research Center della Louisiana State University di Baton Rouge (Usa). In sostanza, il messaggio di Ravussin è: una caloria è una caloria, comunque la si perda, mangiando meno oppure aumentando le calorie spese con la fatica. Non solo, sia chi fa esercizio che chi si sottopone a restrizioni alimentari scioglie il grasso negli stessi punti, prima di tutto a livello addominale. E non sarebbe vero che fare esercizio fisico aumenta il metabolismo incrementando il

consumo di calorie. Né sarebbe possibile perdere grasso in una zona del corpo piuttosto che in altro. A dispetto della selettività degli interventi in palestra.

Acquista su Amazon.it



[45 Ricette Per Pasti Da Bodybuilder: Incrementa La Massa Muscolare in 10 Giorni 0 Meno!](#)

Prezzo: EUR 17,50



[Il digiuno intermittente: Come bruciare i grassi efficacemente con il digiuno intermittente e perdere peso senza soffrire la fame](#)

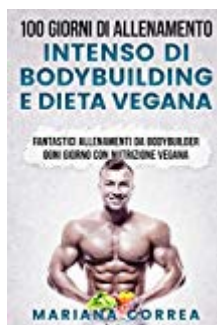
Prezzo: EUR 6,95



[Allenamento Di Bodybuilding Completo Con Dieta Paleo: 60 Fantastici Allenamenti Giornalieri Con Piani Di Pasto](#)

[Paleo Per Diventare Un Grande Bodybuilder](#)

Prezzo: EUR 18,61



[100 Giorni Di Allenamento Intenso Di Bodybuilding E Dieta Vegana: Fantastici Allenamenti Da Bodybuilder Ogni Giorno Con Nutrizione Vegana](#)

Prezzo: EUR 18,98



-33%

[Frullati/Shakes Proteici Dimagranti - Sostitutivi del Pasto Sapore Cioccolato - Dieta per Dimagrire e Tenersi in Forma - Bevande Iperproteici e Ipocalorici](#)

Prezzo: EUR 23,99

Da: EUR 35,65

[<](#) [>](#)

Cosa è meglio la dieta o palestra?

L'ESPERIMENTO – Ravussin e i suoi collaboratori hanno reclutato 24 volontari e li hanno divisi in due gruppi. Al primo hanno assegnato una dieta che comportasse una riduzione del 25% del loro introito calorico abituale, e agli altri 12 una dieta che riducesse del 12,5% le calorie introdotte col cibo, associata però a un programma di esercizi cinque volte al mese tale da ottenere una riduzione calorica pari a un ulteriore 12,5%. Alla fine dello studio Ravussin ha osservato

che in entrambi i gruppi era stato perso il 10% del peso, il 24% della massa grassa e il 27% ,in particolare, del grasso viscerale, quello che si accumula negli organi interni e che è il più pericoloso per la salute , soprattutto perché aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. Ravussin ha osservato che la riduzione del grasso corporeo è stata la stessa nei due gruppi, cioè è stato perso nelle stesse zone del corpo. Questo indica, secondo Ravussin, che le persone sono geneticamente programmate per depositare il grasso in certi punti del corpo e non in altri e che è difficile aggirare questa predisposizione genetica, sia che si agisca con la dieta che con l'esercizio fisico. Tuttavia lo stesso ricercatore ha anche sottolineato che è comunque sempre da preferire un programma che associa alla dieta l'esercizio fisico per svariate considerazioni sulla salute generale dell'organismo.

DIETA O PALESTRA MITI DEMOLITI? – Insomma c'è n'è abbastanza per demolire parecchie convinzioni diffuse dall'industria della dieta e del fitness.

Non ho ancora letto i dettagli dell'esperimento di Ravussin commenta Michele Carruba, direttore del dipartimento di farmacologia dell'università Milano. Ma se le misure sono state fatte sul lungo periodo, da un anno in su (come lascia pensare il fatto che gli esercizi fossero previsti 5 volte al mese) non sorprendono.

E' noto da tempo chiarisce l'esperto, che se una misurazione di questo genere si effettua su un periodo ragionevolmente lungo non c'è una significativa differenza in termini di perdita di massa magra e massa grassa con la dieta o con l'esercizio. La differenza si vede quando la misurazione si fa sul breve periodo (qualche settimana o qualche mese). In questo caso, se si fa una dieta senza associare l'esercizio fisico viene persa più massa magra, cioè muscoli, insieme alla massa grassa. Questo è il motivo per cui si sconsigliano praticamente sempre le diete rapide, mentre si suggerisce di programmare la perdita di peso in tempi ragionevolmente

lunghi.

PERDITA DI PESO SELETTIVA CON LA DIETA O PALESTRA – E non è una novità che si perda il grasso allo stesso modo e nelle stesse zone del corpo sia che si faccia esercizio sia che non lo si faccia? Sembra abbastanza logico pensare che se si va in palestra a fare addominali in serie si riduca la pancia più che altre zone del corpo. Il grasso viscerale cioè quello che si accumula negli organi interni ha il suo specchio esterno nella pancia spiega Carruba. In altre parole, se si accumula grasso nei visceri lo si accumula anche sull'addome. E il grasso viscerale per ragioni metaboliche è il primo che viene mobilizzato sia con la dieta che con l'esercizio, per cui è vero che comunque, tendenzialmente, si perde prima il grasso addominale che quello di altre zone, qualche sia il metodo perseguito per perderlo.

DIETA O PALESTRA L'ESERCIZIO FISICO NE ESCE RIDIMENSIONATO? – Ma allora l'importanza dell'esercizio fisico esce ridimensionata da questo studio? Nient'affatto chiarisce Carruba, direttore del dipartimento di farmacologia dell'università di Milano. Lo stesso Ravussin ne sottolinea l'importanza. Ma, in ogni caso, oltre alle ormai note considerazioni sull'importanza dell'esercizio per il sistema cardiovascolare, per il tono dell'umore eccetera, c'è anche una precisa ragione biochimica per cui l'esercizio rimane cardinale in un programma di perdita di peso. Infatti conclude l'esperto, è stato scoperto che sia l'esercizio che la dieta sono due modi per indurre le cellule produrre più mitocondri, organelli intracellulari addetti al metabolismo energetico, e quindi al consumo dei grassi. Se si fa poco esercizio e se si mangia molto manca questo segnale i mitocondri diminuiscono, e con essi il consumo di grassi. Ma c'è un particolare: se ci si impigrisce si promuove meno la produzione di una molecola fondamentale del metabolismo energetico, l'ATP (Adenosin trifosfato). La diminuzione di ATP viene registrata dal cervello come un segnale di carenza energetica, e così il

cervello fa partire a sua volta segnali che inducono a procurarsi energia, cioè a nutrirsi, innescando un circolo vizioso.

[Fonte](#)

Articolo pubblicato su:

<https://www.koimano.com/alimentazione/dieta-o-palestra-cosa-dicono-gli-esperti/>