

LE SCHEDE DEL METODO INTEGRATO

elaborate dalla Dott.ssa E.Scanu
<http://metodointegrato.wordpress.com/>

014 – ATTIVITA' FISICA QUANDO E COME

La maggior parte delle persone fa attività sportiva per mantenersi in forma, per conservare una silhouette snella e tonica. Allora ci chiediamo: **Qual è il momento della giornata più adatto per allenarsi e per facilitare il dimagrimento?**



Sicuramente **fare attività sportiva al mattino** è la cosa migliore per favorire il dimagrimento. Questo perché:

- ✚ Nel dimagrimento inteso come diminuzione di massa grassa, la mattinata è il miglior momento; **il corpo possiede un livello molto basso di zuccheri** a causa del lungo digiuno durante la notte che ha abbassato le scorte di glicogeno. Grazie a questo fattore, l'attività sportiva consente di andare ad intaccare facilmente il tessuto adiposo presente nell'organismo, trasformandolo in energia.
- ✚ Allenarsi nelle prime ore del mattino **consente di innalzare il metabolismo** per il resto della giornata.
- ✚ Anche il quadro ormonale sembra essere favorevolmente influenzato. **I bassi livelli di insulina, controbilanciati dagli alti livelli di ormoni controinsulari (adrenalina, noradrenalina, cortisolo, ecc.), favoriscono il dimagrimento** perché attaccano direttamente o indirettamente le riserve di grasso, stimolando la lipolisi.
- ✚ Infine, non meno importante, è **il rilascio di endorfine durante l'attività fisica** che produce uno stato di benessere psicofisico del soggetto, che lo accompagnerà durante tutto l'arco della giornata.

Nonostante tutti gli effetti benefici di un allenamento mattutino, vanno tenute in considerazione **alcune precauzioni** per beneficiare al massimo dell'allenamento:

- ✚ **Allenarsi a digiuno potrebbe comportare un eccessivo catabolismo muscolare**, che possiamo evitare grazie all'assunzione di aminoacidi ramificati prima dell'allenamento oppure evitando di prolungare l'attività aerobica a digiuno oltre i 30/40 minuti;
- ✚ È utile **inserire questi allenamenti a digiuno in un quadro di sviluppo della forza muscolare**, dove viene fatto un lavoro ipertrofico sui muscoli;
- ✚ State attenti, qualora non foste allenati, alle **crisi ipoglicemiche, con tremori, pallore, vertigini**. In questi casi smettete immediatamente l'attività fisica e assumete una modica quantità di zuccheri da far seguire ad un pasto completo, ricco di carboidrati complessi.

