

Comunicato Stampa

Scoperta l'attività fisica ideale per diminuire i grassi in eccesso

Una ricerca tutta italiana, appena pubblicata sulla rivista medica americana Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, dimostra come una lenta camminata sia l'attività fisica più efficace per ridurre i depositi di grasso. In base alla nuova scoperta le regole d'oro per togliersi di dosso i chili di troppo.

07 febbraio 2005 - Non serve andare di corsa né a passo spedito. Il rimedio più efficace per togliere chili di troppo dai punti più difficili ossia dai depositi o 'cuscinetti' di grasso è una **lenta passeggiata**. La scoperta è arrivata da un **gruppo di ricerca tutto italiano** che ha messo sotto osservazione tra il 2003 e il 2004 una trentina di ragazzi con un soprappeso che variava da lieve a grave. Scopo dello studio: calcolare il consumo delle diverse riserve energetiche (carboidrati e lipidi) durante camminate a diverse intensità e identificare le velocità associate al maggiore consumo di depositi di grasso.

“Abbiamo identificato l'andatura 'sciogli grasso' per eccellenza: si tratta della camminata costante a 4 km/h” afferma **Claudio Maffei Docente di Clinica Pediatrica dell'Università di Verona** e responsabile dello studio pubblicato sull'ultimo numero del *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism* che sta attirando l'attenzione dei media oltreoceano. “E' la dimostrazione che un'attività consueta, economica e facilmente praticabile ovunque come il cammino, è molto utile per combattere l'obesità. A 4 km/h - continua Maffei - la velocità per intenderci che si tiene quando si porta a spasso il cane o quando si fa una comune passeggiata, il 40 % delle calorie bruciate deriva dai grassi. Aumentando la velocità, questa percentuale si riduce: a 6 km/ora ad esempio il consumo di grassi si ferma attorno al 20%”.

Per arrivare a questo risultato è stato analizzato il '**quoziente respiratorio**' del gruppo di ragazzi arruolati dal **Dipartimento di Pediatria** dell'Università di Verona, mentre camminavano sopra dei rulli a diverse andature. Il quoziente respiratorio non è altro che il rapporto tra l'ossigeno consumato, direttamente riconducibile alla quota di energia utilizzata, e l'anidride carbonica prodotta dall'organismo. Il calcolo del rapporto consente di ottenere precise informazioni sulla **fonte** di energia utilizzata.

“In sostanza è emerso che a parità di tempo più si va veloce più si consumano energie o 'calorie', ma la fonte di energia utilizzata cambia di percentuali significative a seconda degli sforzi. Maggiore è lo sforzo - spiega Maffei - maggiore è l'utilizzo di carboidrati; diminuendo l'intensità di esercizio fisico l'organismo attinge sempre meno dai carboidrati per preferire la fonte energetica dei depositi adiposi”.

Riportando i dati emersi dallo studio del team veronese un ragazzo sovrappeso di 70 kg che cammina per 40 min a 4 km/ora brucia 150 calorie e 6 g di grasso. Camminando a 6 km/ora, brucia le stesse calorie in 27 minuti. Ma brucia solo 3 g di grasso, ha una maggiore sensazione di fatica e, cosa ancora più importante, di fame. A maggiore velocità, infatti, la percentuale di carboidrati consumati aumenta e questo innesca quelle reazioni dell'organismo che portano a un aumento dell'appetito e quindi al consumo di cibo. E' importante sottolineare che uno sforzo meno intenso è meno faticoso e consente di prolungare l'esercizio per più tempo, offrendo dei risultati ancora migliori.

Questo non vuol dire che i sacrifici di chi consuma le scarpe da jogging nei parchi cittadini siano vani, al contrario. “L’attività fisica regolare è indicata per tutte le persone soprappeso in ogni sua forma non importa che sia una camminata, una corsa o delle vasche in piscina” sottolinea Maffeis. “Come è evidenziato dal nostro studio un esercizio fisico aerobico a più bassa intensità permette la più efficace perdita di grasso. Aumentare l’intensità dell’attività fisica aerobica con il jogging, ad esempio, comporta benefici anche in termini di fitness misurata anche come capacità cardio-respiratoria massimale”.

Un’ora al giorno di camminata (anche non continuativa), attività fisica raccomandata **dall’Organizzazione mondiale della sanità** per tutta la popolazione, è salutare per l’organismo, quindi, e non va a discapito di altre attività fisiche. Lo dimostrano le regole d’oro per combattere il soprappeso stilate dal team veronese alla luce delle nuove evidenze scientifiche:

Le regole d’oro per eliminare il grasso in eccesso:

- Ridurre i grassi dell’alimentazione
- Non bere bevande zuccherate
- Suddividere l’assunzione di cibo in cinque pasti al giorno (colazione, snack a metà mattina, pranzo, merenda, cena)
- Camminare almeno un ora al giorno
- Limitare la ‘video dipendenza’ durante il tempo libero
- Consumare almeno cinque porzioni di frutta o verdura al giorno
- Praticare uno sport qualsiasi con regolarità
- Controllare il peso con regolarità (per agire prima che sia ‘troppo tardi’)

Per ulteriori informazioni:

Valentina Alfieri
Ufficio stampa, OSC healthcare
Tel.02 43912386
Cell. 346 0152728
e-mail: valfieri@oscbologna.com