Dimagrire facendo cardio-fitness: è possibile?

Data: Invalid Date | Autore: Redazione



Siamo abituati a sentire nelle palestre che per dimagrire bisogna fare cardio: "corri che dimagrisci".
La domanda è: **è realmente efficace?**

Sicuramente l'allenamento cardio-fitness ripetuto costantemente 2/3 volte la settimana per 30/40 minuti, è ottimo per mantenersi in salute, in quanto migliora la vascolarizzazione di tutto il corpo, infatti viene consigliato per prevenire o permettere un miglioramento di alcune patologie.

L'**American Heart Association**ha dichiarato che bassi livelli di fitnesscardiovascolare sono associati a maggiore mortalità e malattie cardiache. Infatti, raccomanda l'attività del cardio-fitness per ridurre la pressione arteriosa e abbassare i livelli di colesterolo nel sangue.

I **vantaggi delcardio-fitness** quindi sono molteplici, ma il dimagrimento non fa parte di questi.
Per avere il fenomeno del dimagrimento ci sono essenzialmente 2 cose a cui bisogna puntare:
-Aumentare il dispendio energetico (ovvero il consumo calorico giornaliero): questo lo fai essenzialmente attraverso l'attività fisica. Questa deve mirare essenzialmente ad aumentare la tua massa muscolare perché quello è il tessuto "metabolicamente più attivo";
-Diminuendo l'introito calorico (e questo si fa attraverso l'alimentazione): aumentando la massa muscolare incrementi anche il tuo metabolismo basale, ossia le calorie consumate a riposo.

Quindi, ciò che introduci con l'alimentazione, deve essere inferiore al consumo che si ha con

l’esercizio fisico: **questo è il vero segreto deldimagrimento.**

Non esiste un programma di allenamento generale da poterti consigliare, deve essere personalizzato in funzione di vari fattori, tra cui l’età, il livello di forma fisica, il tempo che si ha disposizione, l’eventuale presenza di patologie. È importante che tali domande vengano poste prima di intraprendere qualsiasi programma di allenamento.

Clicca qui per altri articoli inerenti alla salute e all'allenamento.

A cura diDott.ssa Marta Doria e Dott. Gianmaria Celia

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/dimagrire-facendo-cardio-fitness-e-possibile/128405