# I falsi miti su sport e dimagrimento

Data: 10 marzo 2011 | Autore: Davide  Scaglione



**ROMA, 03 OTTOBRE 2011**- Sullo sport e il dimagrimento si sente di tutto: l'attività fisica fa dimagrire, lo sport fa gonfiare troppo il muscolo, è possibile perdere localmente il grasso... la redazione di Melarossa vi aiuta a chiarirvi un po' le idee perché, prima di iscriversi in palestra, è importante essere ben informati! Eccovi una serie di falsi miti da sfatare su sport e dimagrimento![MORE]

Lo sport fa dimagrire: è quello che pensano tutti! Ebbene: non è vero. Certo, praticare un'attività sportiva con regolarità aiuta a scolpire il corpo e non è poco. Aiuta anche a bruciare le calorie. Ma questo consumo energetico rappresenta solo una piccola parte delle calorie bruciate dal vostro corpo per funzionare. Per dimagrire, dovete associare allo sport un'alimentazione equilibrata.

Per dimagrire bisogna bere tanta acqua! Il dimagrimento provoca la produzione di tossine che è importante eliminare. Quando siete a dieta, bere acqua o tisane non zuccherate permette di idratare l'organismo e di facilitare il drenaggio di queste tossine. Ma bere acqua non aiuta assolutamente a dimagrire o a bruciare il grasso. Durante l'allenamento, il grasso si trasforma in muscolo: falso! Quando vi allenate, è vero che fate lavorare i muscoli e consumate il grasso. Ma dipende dal tipo di attività che scegliete. Se siete amanti di un sport di resistenza come la bici, la corsa o il nuoto, allora bruciate del grasso. Ma se praticate un'attività che rinforza il muscolo come le lezioni di GAG (gambe, addome e glutei) oppure la ginnastica, il vostro corpo produrrà del muscolo ma non farà sciogliere il grasso.

Sudare fa dimagrire! Passare ore in una sauna nella speranza di dimagrire è un'illusione. Il calore e gli esercizi intensi fanno sudare e perdere peso, è vero, ma si tratta semplicemente di una perdita

idrica e non di un vero dimagrimento, cioè di una perdita di grasso. Se perdete un chilo dopo la sauna, vi basterà uscire e bere un bel bicchiere d'acqua per riprenderlo subito!

Per dimagrire localmente, bisogna lavorare localmente! Fare gli esercizi permette di bruciare il grasso nei tessuti adiposi e quindi nelle zone in cui ce n'è di più. Ma l'organismo non brucia il grasso nella zona che state facendo lavorare. Per esempio, se fate ogni mattina 30 addominali nella speranza di sciogliere il grasso della vostra pancetta, sappiatelo: è inutile. Però questo esercizio vi permette di mantenere sani cuore e muscoli, di rimanere toniche e di dimagrire progressivamente. Ovviamente, purchè lo abbiniate ad un' alimentazione equilibrata!

Dimagrire vuol dire perdere peso! Questo è vero per le persone che non praticano sport. Devono pesarsi una volta a settimana quando ricevono la verifica peso di Melarossa, nella speranza di vedere la bilancia sorridere! Ma se siete a dieta e praticate uno sport, e possibile che la bilancia non vi sorrida! Perché? perché il muscolo pesa più del grasso. E quindi la soluzione migliore per capire se la vostra dieta sta andando bene o no è provare un vecchio paio di jean e vedere se riuscite ad entrarci e, soprattutto, a chiudere la zip!

Fare sport fa gonfiare! Non bisogna confondere gli esercizi in palestra che fate due o tre volte a settimana con l'allenamento di alcuni atleti. Se la loro massa muscolare cresce è perché questi esercizi sono abbinati ad un'alimentazione iper proteica. Quindi non preoccupatevi e allenatevi! D'altronde, le donne producono poco testosterone, che favorisce per gli uomini lo sviluppo muscolare, quindi non ci sono rischi!

www.melarossa.it

Valeria Pomponi
ufficio stampa Melarossa.it

06 6780904
06 6980904
ufficiostampa@melarossa.it

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/i-falsi-miti-su-sport-e-dimagrimento/18416