

Perdere peso nei punti giusti: è possibile?

Data: 9 ottobre 2020 | Autore: Redazione



Il dimagrimento localizzato è una tematica non del tutto chiara. Ad oggi, anche la ricerca scientifica non è ancora arrivata ad una conclusione.

Cosa ci dice la ricerca?

I primi studi riguardo l'ipotesi del dimagrimento localizzato furono condotti negli anni 60' dove però non esistevano metodi e strumenti sofisticati, come oggi, per misurare il grasso sottocutaneo. Già in quell'epoca gli studi negavano la presenza di tale fenomeno.

Negli anni a venire furono effettuati studi più approfonditi.

Uno dei primi studi è stato realizzato da Krotkiewski et al. sì è evinto che la diminuzione dello spessore del tessuto sottocutaneo non era associato ad una riduzione delle cellule adipose in maniera rilevante, ma ciò era probabilmente dovuto a fattori secondari dell'ipertrofia del muscolo sotto di esso. Significa che il muscolo si trova sotto l'area adiposa, crescendo di volume crea un effetto visivo di perdita di grasso, ma che in realtà non è.

Lo studio più recente è stato condotto nel 2013 da Ramírez-Campillo et al. Questo studio prevedeva l'allenamento dell'arto inferiore non dominante con la Leg press, tre volte la settimana, per tre mesi con un carico tra il 10-30 1-RM, per un totale di circa 1000 ripetizioni a seduta. Al termine dello studio è emerso che la maggior parte del grasso corporeo era rappresentato dalla parte superiore del corpo (non allenata), negli arti inferiori invece, non sono state riscontrate differenze nella perdita di tessuto adiposo tra l'arto allenato e non.

A tal proposito concludo dicendo che, come supportato anche dalla ricerca scientifica, il dimagrimento localizzato non esiste.

Falsi miti...

Quanti di voi hanno sentito spesso questa frase o si sono posti questa domanda: "fare più addominali riduce il grasso addominale?"

Studi famosissimi effettuati a distanza di anni (1984-2011) dimostrano che esercizi mirati sugli addominali, con un numero di serie elevate eseguiti 5 giorni su 7 non comportano una perdita di tessuto adiposo addominale ma, che anche in questo caso si tratta di un effetto visivo secondario all'ipertrofia.

Il dimagrimento, il miglioramento estetico, dunque, è dato dalla sinergia di più fattori, tra cui al principio c'è anche un accurato regime alimentare.

Per leggere altri articoli di questa tipologia, (clicca qui)

Dott.ssa Teresa Marazita

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/peridere-peso-nei-punti-giusti-e-possibile/122903>

