

Dieta e attività fisica: ecco perchè è un binomio indissolubile

La combinazione di una dieta equilibrata con un giusto movimento determina una riduzione del peso corporeo, un aumento della massa magra, a discapito della massa grassa, e un rafforzamento muscolare.

Dieta e attività fisica sono fondamentali per stare in buona salute.

Dieta e attività fisica sono due aspetti strettamente collegati e l'una non può prescindere dall'altra, almeno se desideriamo stare in buona salute.

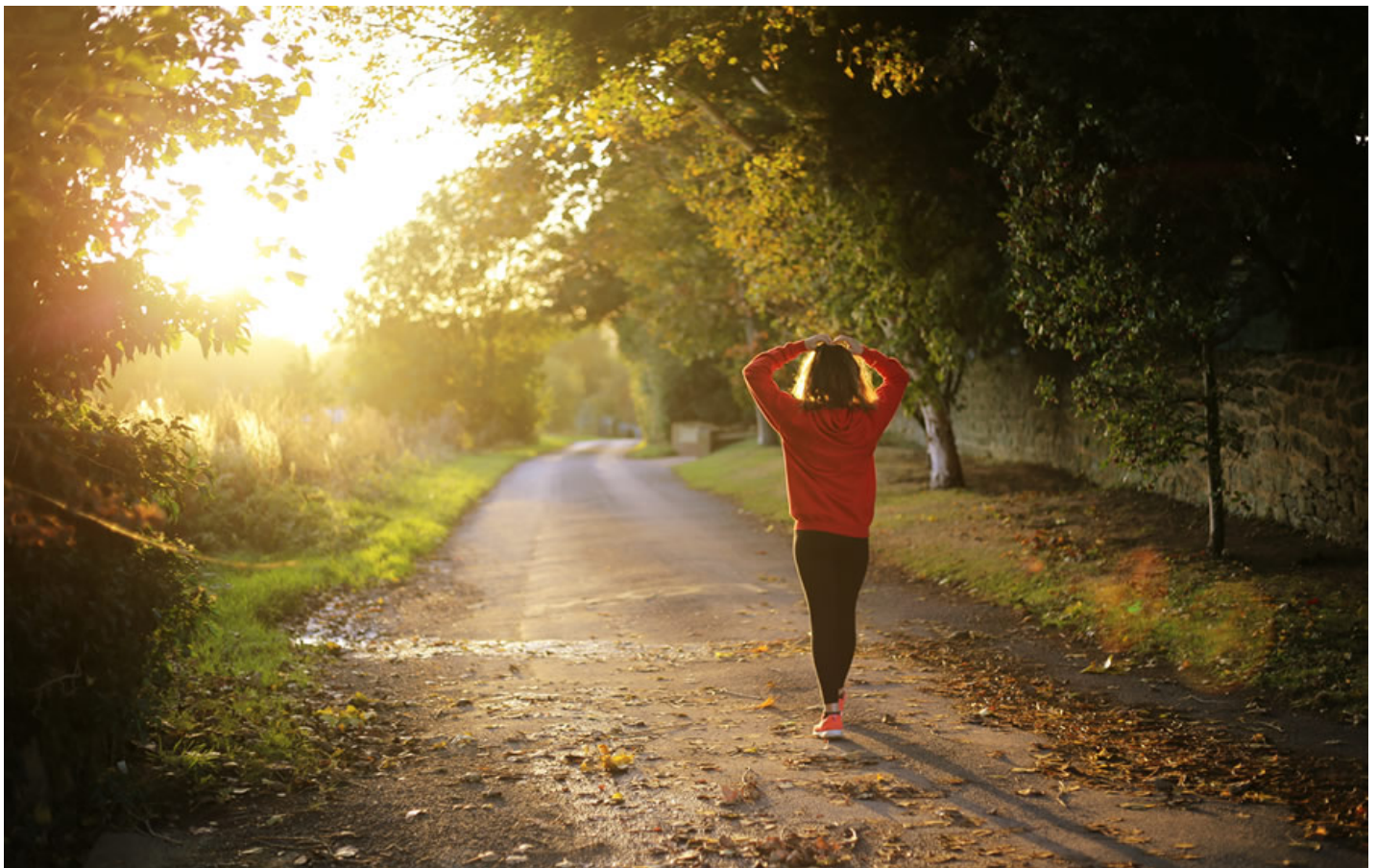
L'aumento del dispendio energetico, infatti, facilita la perdita di peso e preserva o migliora la massa muscolare. Associata al movimento, inoltre, la giusta alimentazione è un'**efficace prevenzione dell'obesità** nonchè un modo per ridurre i fattori di rischio delle malattie metaboliche. Diversi studi scientifici, hanno confermato quanto l'[obesità](#) possa favorire una serie

di malattie croniche come il **diabete mellito di tipo due** e le **malattie cardiovascolari**.

Gli esperti sono anche concordi nel ritenere che una **perdita di peso**, ottenuta attraverso dieta e movimento, sia sufficiente a contenere il rischio di patologie croniche anche quando l'indice di massa corporea iniziale (IMC) si abbassi solo del 3%. Per calcolare il proprio IMC si divide il peso (espresso in chilogrammi) per il doppio dell'altezza (espressa in metri).

È importante sottolineare che il **controllo del peso** non è semplicemente ottenuto dal bilancio tra l'energia in entrata, fornita dalla dieta, e l'energia in uscita prodotta dal movimento.

In realtà, intervengono diversi fattori che regolano e influenzano tale bilancio energetico. Prendendo in esame la **dieta**, ossia l'alimentazione dell'individuo, bisogna tener conto delle kilocalorie introdotte, dei macronutrienti assimilati, dei tempi di assunzione del cibo nonché del suo effetto termico. Dal canto suo, il movimento incide sul dispendio energetico in maniera diversa a seconda della tipologia di attività svolta, della sua intensità e durata e, infine, della capacità di regolare l'appetito.



L'alimentazione deve comprendere fibre, alimenti vegetali e cereali integrali (Foto © La Gazzetta del Gusto)

Per indurre una perdita di peso è necessario che il **regime alimentare preveda un minore introito energetico rispetto al fabbisogno calorico giornaliero**, ma affinché la dieta sia equilibrata è necessario che:

1. venga apportato il giusto contributo di [macronutrienti](#), ossia carboidrati, grassi e proteine;
2. si assumano, nella giusta misura, [micronutrienti](#), vitamine e sali minerali che, pur non aggiungendo calorie sono fondamentali per preservare e/o migliorare la salute;
3. nella dieta ci sia il giusto apporto delle fibre, che si ottengono da alimenti vegetali (verdura e frutta fresca) e dai cereali integrali che danno maggiore sazietà e sono preziosi per la prevenzione delle malattie metaboliche.

Per ottenere una perdita di peso è necessario modificare le nostre abitudini nel corso della giornata e sotto diversi punti di vista:

1. va intensificata l'**attività fisica «non strutturata»** che vuol dire essere meno sedentari. Qualche suggerimento può essere di fare le scale e non usare l'ascensore, muoversi a piedi anziché con l'auto, pulire casa e impegnarsi in tutte quelle attività che aumentino il consumo energetico;
2. va introdotto anche il movimento «strutturato» ossia l'effettiva attività fisica che può essere aerobica (come la corsa) o di forza (la pesistica). Il movimento, soprattutto quello strutturato, consente aumentare il dispendio energetico e anche di migliorare la massa magra.

La combinazione di una dieta equilibrata, nelle chilocalorie e nell'apporto dei nutrienti, con un giusto movimento determina una riduzione del peso corporeo ma, soprattutto, consente di migliorare la composizione corporea con l'aumento della massa magra a discapito della massa grassa e con un rafforzamento muscolare.

© Articolo della Dott.ssa Giovanna Senatore (Nutrizionista)

Data di creazione

28/03/2019

Autore

redazione