

ALLENAMENTO AEROBICO CONTRO ALLENAMENTO ANAEROBICO

E' davvero da tanti anni che ci occupiamo di attività fisica e di alimentazione sana, ed è praticamente da sempre che siamo costretti ad ascoltare una innumerevole quantità di paradossi che spesso finiscono per diventare "dogmi" accettati e tramandati per generazioni. Primo tra tutti è il miraggio del dimagrimento localizzato.

PH: Renzo Baggiani

Quante volte in palestra avete sentito l'assurda frase: "se hai la pancia devi fare gli addominali"! E, al tempo stesso, vi assicuro che è frequentissimo incontrare persone che si rivolgono a noi nella ferma convinzione che il loro corpo abbia messo in pratica un ammutinamento. Frasi come: "... non è possibile, faccio quattrocento addominali al giorno ma non mi cala la pancia!" sono oramai all'ordine del giorno. Seguendo la stessa logica, infatti, in ogni centro fitness potreste osservare miriadi di ragazze o donne sempre posizionate su macchine che noi definiamo "ginecologiche" (come l'abductor-machine o l'adductor-machine) nella remota speranza che possa ridursi il pannicolo adiposo accumulato sull'interno o sull'esterno coscia a causa di qualche sovradosaggio di patatine fritte o di crema di cioccolato. Il paradosso del dimagrimento localizzato è spiegato in poche parole: altro non e' che ciò che tutti

noi vorremmo fosse vero. Ma non è così. Ci spiace deludere il lettore, ma non è in alcun modo possibile perdere grasso muovendo la massa muscolare sottostante. Ciò non significa che possiamo smettere di allenare adduttori, abduttori o addominali! Significa soltanto che non dobbiamo aspettarci che queste aree subiscano un maggiore dimagrimento per il solo fatto che sono state sollecitate maggiormente rispetto ad altre.

Per sostenere empiricamente questa tesi (seppur supportata da molteplici sperimentazioni scientifiche) vorremmo solo spingere il lettore ad alcune semplici riflessioni. Prima tra tutte è l'esempio che potremmo fare di due coetanei, un ragazzo ed una ragazza. Prendiamo due soggetti che nascono nello stesso giorno, crescono, divengono adulti; supponiamo ad esempio che entrambi abbiano deciso di dedicarsi dai 20 ai 30 anni allo

jogging andando a correre 3 volte la settimana. Osservandoli a 30 anni, noteremo che la donna ha le gambe comunque con una percentuale di grasso più che doppia rispetto all'uomo. Però, se ci pensate bene, entrambi hanno iniziato a camminare circa ad 1 anno di età, sono andati al parchetto con gli amichetti delle scuole elementari, hanno giocato in spiaggia rincorrendosi prima della pubertà e sono andati a passeggio per il centro storico durante l'età postpuberale. Poi, come se non bastasse, hanno iniziato ad andare a camminare all'interno del supermercato per fare la spesa. In 30 anni, compresa l'attività sportiva, avremo 2 soggetti che hanno fatto pressoché lo stesso sforzo con gli arti inferiori (gambe) ma che hanno grasso di deposito assolutamente diverso. Per non annoiare il lettore, vorremmo solo specificare quindi che il grasso corporeo localizzato dipende quasi esclusivamente da due fattori:

la genetica (DNA) e l'alimentazione. Nel senso che è scientificamente provato che alte dosi di amidi, carboidrati e dolci tendono ad amplificare la forma ginoide (tipicamente mediterranea) detta anche "a clessidra", mentre le alte dosi di grassi (come per il popolo nord-europeo), tendono a portare l'organismo verso una forma femminile più arrotondata con gambe sottili, seno importante e assenza (o quasi) del punto vita. La genetica, cioè il patrimonio cromosomico che possediamo, farà il resto, finendo per farci somigliare ad una zia o ad un nonno anche se si "spacchiamo" di addominali per 2 ore al giorno!

Il secondo mito, invece, quello che abbiamo apposto nel titolo. E' meglio fare attività aerobica o attività anaerobica? E' ovvio che, dovendo scegliere fra queste due alternative e il divano, andrà benissimo una a caso delle due! In questo caso, infatti, se l'alternativa allo sport fosse poltrire sonnecchiando davanti a un real-tv, potreste anche fare "la conta", come si faceva da bambini, e andrà bene qualsiasi cosa uscirà. Se invece vi ponete un obiettivo specifico, dovremmo fare alcune riflessioni. Chi deciderà di allenarsi per giocare a pallone necessiterà di resistenza (e dovrà fare lavoro aerobico) e di potenza (quindi dovrà fare anche scatti, balzi e pesi). Chi invece si allenerà per la maratona dovrà escludere qualsiasi lavoro di potenza pura per acquisire la massima resistenza possibile. Chiunque volesse cimentarsi nei 100 mt piani, invece, dovrà tralasciare il lavoro di bassa intensità (footing) per dedicarsi a un allenamento volto a migliorare la potenza esplosiva. Ma ciò che abbiamo scritto è assai scontato; in più, ogni sportivo agonista possiede già un trainer o un coach in grado di impostare un corretto allenamento specifico. E tutti gli altri? Tutti gli altri siamo noi, cosiddetti "normali", che ci svegliamo una mattina ad aprile e, guardandoci allo specchio, ci rendiamo conto che l'estate arriverà all'improvviso anche quest'anno e, come se non bastasse, il nostro girovita riporta fedelmente i segni di un inverno all'insegna di panettoni, cioccolato e pasta all'uovo.

Cosa fare?

Ecco, appunto, è proprio in questa fase di vulnerabilità che si tende a credere a qualsiasi cosa ci venga detto, nella speranza che il girovita muti miracolosamente entro qualche ora. In questo terreno fertile si è diffusa (diversi decenni fa) la convinzione che sudare facesse dimagrire. Pertanto, qualsiasi attività non coadiuvata dalla sudorazione veniva erroneamente ritenuta non importante per il dimagrimento. In questa sottocultura si sono poi iniziati ad usare termini in grado di eccitare qualsiasi persona, come "bruciare". Quante volte infatti avete sentito dire la frase: "vado a correre per bruciare un po' di grasso"; oppure "... perché io non sudo? Non sarà il mio corpo che non brucia i grassi?". E' importante specificare al lettore che i grassi di deposito (adipe) non si bruciano, a meno che non si voglia parlare dell'uso di un lanciafiamme, bensì si usano! E' così, il nostro grasso viene usato dal nostro corpo, in quantità minime, durante tutta la nostra

giornata, quando siamo a riposo. La metabolizzazione del grasso di deposito è strettamente legata al nostro metabolismo basale; pertanto, più sarà alto e più "bruceremo" (per capirci) grassi a riposo. L'uso di grasso può essere aumentato durante l'attività fisica di tipo aerobico prolungata ad una intensità media (senza uccidersi). Questo concetto, assai diffuso, ha dato i natali all'attività aerobica da praticarsi in centri appositi. Trenta anni fa circa, infatti, all'interno dei centri fitness, iniziarono a diffondersi corsi di aerobica a corpo libero, che negli anni si sono evoluti in altre mille forme diverse (jezzercise, step, hip-hop, gag, body-pump, body-sculpt, spinning, walking e tante altre) mantenendo la costante di un lavoro aerobico (assolutamente sano) volto al dimagrimento. Nel contempo, tutte le sale un tempo dedicate ai pesi ed alle macchine iso-toniche, hanno visto una graduale riduzione della ghisa e del ferro ed un contemporaneo aumento di step, tapis-roulant, cyclette, ellittica ecc. L'allenamento aerobico deve la sua diffusione a diverse ragioni, che volendo andremo a sviscerare in futuri articoli perché richiederebbero intere pagine di divulgazione sociologica e psicologica. Vi basti sapere che, per motivi prettamente commerciali, è più facile proporre un corso di gruppo (perché gli utenti hanno spesso bisogno di essere trainati e stimolati) con musica (per percepire meno il senso di fatica) e senza l'ausilio di pesi (per la sottocultura grazie alla quale ogni donna teme, erroneamente, che i propri muscoli possano lievitare come il pane nel forno alla sola vista di qualche chilo di ferro).

Ma, volendo andare alla radice del problema, vorremmo guidarvi all'interno di un breve viaggio volto alla conoscenza di come avvengono i principali schemi biologici nel nostro organismo.

Il nostro corpo ha due soli scopi: la sopravvivenza e la prosecuzione della specie.

Essi sono in quest'ordine, cioè, se vi sono possibilità di sopravvivenza del singolo, la natura attua la possibilità che il singolo possa riprodursi. Nei casi infatti di riduzione estrema del grasso corporeo (anoressia), il corpo, non ritenendo la persona in grado di poter sopravvivere, riduce la possibilità di riproduzione con una amenorrea-indotta (blocco del ciclo mestruale), che si riattiverà spontaneamente solo quando le percentuali di grasso torneranno al di sopra di un limite minimo.

Da ciò si evince che il grasso serve a diversi fattori determinanti per la vita:

- produzione ormonale (tutti gli ormoni sessuali derivano molecularmente dalla struttura chimica del colesterolo);
- mantenimento della temperatura omeostatica attorno ai 37° C;
- mantenimento degli organi interni nel loro corretto sito (grasso viscerale);
- mantenimento in vita in caso di carestia o digiuno.

Per tutti (e tanti altri) questi motivi, il corpo è sempre

Vediamo allora le due attività fisiche al confronto.

restio ad utilizzare il grasso corporeo a scopo energetico.

ATTIVITÀ AEROBICA

PREGI

Usa il grasso corporeo di deposito come carburante
Migliora la circolazione ematica.
Migliora la circolazione linfatica.
Aumenta la resistenza fisica.
Migliora la produzione di endorfine (neurotrasmettitori del benessere).

DIFETTI

È spesso altamente catabolica (tende a ridurre e danneggiare anche la muscolatura magra) facendo perdere tono muscolare negli arti meno usati.
Crea un grave e prolungato danno ossidativo da radicali liberi (con invecchiamento precoce)
Aumenta il dispendio di grasso soltanto durante

lo sforzo, la lipolisi si interrompe all'interrompersi dell'allenamento.

ATTIVITÀ ANAEROBICA

PREGI

Aumenta notevolmente il tono muscolare e la forma fisica.
Migliora la potenza.
Non crea danno ossidativo quanto l'attività aerobica. E' di breve durata.
Il corpo continua a usare i grassi fino a 3 giorni dopo la sospensione dell'attività.
Migliora la produzione di endorfine (neurotrasmettitori del benessere).

DIFETTI

Viene ritenuta meno divertente e noiosa.
Usa pochissimo grasso durante lo svolgimento.

Facendo una sintesi, cerchiamo di estremizzare. Se ci ponessimo il dimagrimento come punto di arrivo, sarebbe logico praticare una attività aerobica o una attività anaerobica?

La risposta è variegata, ma semplice.

Il nostro corpo super-compensa tutto ciò di cui lo priviamo. Se usaste un diuretico, infatti, vedreste un forte effetto "rebound" dopo la sospensione, nel quale il corpo tratterrebbe una maggiore quota di acqua per "mettersi avanti coi lavori" nel timore che venga forzatamente espulsa altra acqua. Se ci depiliamo con una lametta il corpo aumenterà la velocità di crescita del pelo ed il suo spessore. Allo stesso modo, facendo attività aerobica, il corpo si vedrà privato di un elemento importante come il grasso (per tutti i motivi descritti sopra) e pertanto cercherà in ogni modo di recuperarlo con conseguente aumento della fame da carboidrati (tipica del lavoro aerobico a due/tre ore di distanza dalla sospensione dell'attività fisica).

Se infatti prendete ad esempio uno sportivo agonista spettacolarmente resistente, il maratoneta, dovrete convenire con me che si presenta esteticamente magrissimo (5-6% di grasso corporeo) ma con un fisico leggero e scheletrico che deve essere in grado di correre per 42 km consecutivi! Un corpo sottoposto ad un tale meccanismo ossidativo ovviamente dimostrerà sempre qualche anno in più dell'età anagrafica a causa del decadimento tissutale epidermico dovuto al danno ossidativo e, per quanto ammirevole per la prestazione, avrà una forma fisica non sempre gradevole esteticamente.

Se prendessimo invece l'esatto opposto, un centometrista, avremmo un corpo scultoreo, magro (circa 3-4% di grasso corporeo) che però corre al massimo per 100 metri.





Ma allora perché un atleta che corre per cento metri è più magro di uno che corre per 42 km?

Le ultime sperimentazione scientifiche negli Stati Uniti stanno chiarendo meglio questi interrogativi.

Pare infatti che un corpo che usa il grasso a scopo energetico (atleta aerobico) non accetti mai di sbarazzarsi definitivamente del carburante primario. Un corpo invece che non intacca mai il grasso durante lo sforzo (atleta di potenza) potrà liberarsi dell'adipe senza problemi.

In più, da qualche tempo, si stanno sviluppando esperimenti sull'EPOC (excess post exercise oxygen consumption), dai quali si evince che il maggiore consumo di calorie nei tre giorni dopo lo sforzo fisico si ha proprio con l'attività di potenza, e non con quella di resistenza.

Quindi, per concludere, pare che il fare attività di potenziamento sia assai meglio (per l'impatto estetico tanto desiderato) di fare allenamenti prolungati di tipo aerobico.

In sintesi potremmo concludere con un concetto, e cioè che non è tanto importante quanto a lungo ci si allena, ma bensì quanto intensamente ci si allena.

Ancora una volta, sia quando parliamo di allenamento che quando parliamo di cibo **la qualità diventa sempre più importante della quantità.** Quante volte infatti avete sentito dire: "...mangio pochissimo e non dimagrisco...", oppure: "...faccio un'ora di corsa al giorno e non calo un etto...?"

Ecco, ciò deriva dal fatto che spesso dovremmo fare più attenzione a "cosa" facciamo, e non a "per quanto tempo siamo riusciti a farlo".

Fabrizio Borghetti

www.fabrizioborghetti.it

Laureando in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Eat Coach

Economo Dietista

Personal Trainer FIF

Preparatore Atletico EFA

Educatore Alimentare

FIKDA Certified Kettlebell Trainer

Functional Trainer FIF

Dott.ssa Alessandra Sagratella

www.alessandrasagratella.it

Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Eat Coach

Personal Trainer FIF

Educatore Alimentare

FIKDA Certified Kettlebell Trainer

Functional Trainer FIF