

TUTTO RIMETTE IN FORMA SE...



Quali sono i benefici dell'attività aerobica? Ci sono prove schiaccianti che questo tipo di attività motoria laddove viene praticata con regolarità sia in grado di migliorare sensibilmente la salute, la forma fisica, lo stato mentale e tanti altri parametri del benessere delle persone.

Nuotare, correre, camminare, ballare, andare in bicicletta, così come tutte le attività della sala cardio di una palestra, sono esempi eccellenti di attività aerobiche se praticate a bassa o media intensità. Messo in questo modo significa che non esiste un confine netto tra aerobico e anaerobico in base al tipo di esercizio o di sport. Quello che fa la differenza facendo rientrare un'attività in un ambito o nell'altro è l'intensità con cui l'esercizio viene portato a termine.

Così facendo il bisogno energetico cambia in funzione dell'intensità e della durata di uno sforzo fisico qualunque esso sia.

Nella attività aerobica a bassa intensità si assiste dapprima alla combustione degli zuccheri in seguito a quella dei grassi. Quando l'attività aerobica a bassa intensità si aggira intorno all'ora di durata il metabolismo prende d'assalto la riserva di zuccheri veloci come prima scelta e al loro termine si rivolge alle riserve di grassi. In questa fase gli zuccheri arrivano a coprire fino al 20% del fabbisogno energetico mentre i grassi fino al 80%(essendo per natura caloricamente più ricchi di energia).

Invece nell'attività a media intensità, un vero e proprio mix tra aerobico e anaerobico, zuccheri e grassi contribuiscono in egual misura alla trasformazione energetica.

Infine nell'attività anaerobica ad alta intensità la trasformazione dei nutrienti in energia avviene molto velocemente tra i 4 e gli 8 secondi al massimo che è il tempo in cui muscoli riescono a sostenere lo sforzo massimo prima di dare segni di cedimento costringendo il praticante a fermare l'esecuzione o ridurre l'intensità.

NON solo l'aerobico fa dimagrire e migliora il metabolismo!