

Mi piace se ti muovi!



Che l'attività fisica sia alleata stretta di qualsiasi dieta, ormai è scontato. In realtà ne è parte integrante e se vogliamo veramente raggiungere il tanto agognato peso forma, è praticamente impossibile prevedere uno stile di vita sedentario.

Ciò non significa certo che dovremo stravolgere la nostra vita di poltroni, né che dovremo andare alle olimpiadi, ma semplicemente che dobbiamo muoverci un po' di più e non dobbiamo nemmeno pensare che dovremo per forza scegliere uno sport.

In fondo, ogni giorno, ci muoviamo, lavoriamo, camminiamo, sbrighiamo le faccende domestiche, basta solo farlo con metodo e soprattutto con regolarità.

Non ha senso stravolgere la vita di un sedentario cronico, con un'attività massacrante, svolta nel fine settimana, solo per non sentirsi in colpa. Fa male al fisico e all'umore.

Quasi quasi mi verrebbe da dire di lasciar stare perché il sistema è sbagliato!

I benefici del movimento sono sostanziali e vanno ad amplificare gli "sforzi alimentari", che possono così anche essere ridotti, proprio perché interveniamo su più fronti.

Il fatto di muoversi e di farlo con regolarità, non significa solo bruciare calorie.

I benefici si sentono un po' in tutto il corpo

✚ DALL'APPARATO CIRCOLATORIO

Perché si rafforza il muscolo cardiaco, migliora l'elasticità dei vasi sanguigni, migliora la circolazione del sangue, diminuisce la pressione arteriosa.

✚ A QUELLO RESPIRATORIO

Con un miglioramento della ventilazione polmonare.

✚ AL SISTEMA ENDOCRINO-METABOLICO

Perché migliora la termoregolazione corporea e si alza il metabolismo basale.

✚ ALL'APPARATO MUSCOLARE E SCHELETRICO

Con il miglioramento del tono e della forza muscolare. Migliora la coordinazione, l'equilibrio, aumenta la massa magra e si riduce quella grassa. Viene rallentata la perdita di calcio dalle ossa.



Non è che l'esercizio fisico di per sé faccia dimagrire, piuttosto diciamo che agisce sul metabolismo basale, migliora la capacità dell'organismo di bruciare le calorie dei cibi consumati e tale effetto, dura anche dopo che l'attività fisica è terminata e quindi anche quando l'organismo è a riposo, cioè consumiamo di più anche quando dormiamo.

Se non avete mai fatto movimento con regolarità, sappiate che bastano 30 minuti di camminata veloce al giorno per portare già dei benefici e sappiate che questo avrà un ottimo influsso anche sul vostro umore, sul vostro modo di gestire lo stress, di ridurre l'ansia e di prendere decisioni.

Ovviamente è sempre consigliabile iniziare con gradualità e quando poi vi accorgete di star meglio, allora sarà del tutto normale incrementare l'impegno, in modo da non rendere l'attività solo un sacrificio, che poi rischia di stancarvi, ma una sana e piacevole abitudine, un modo per stare con noi stessi e per staccare la spina.

Dr.ssa Federica Felicioni
Biologa Nutrizionista
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it

