

# E tu a quale ritmo bruci?

La capacità di consumare energie è determinata dal codice genetico

Dimagrire per alcuni si rivela un'impresa. Ma molto spesso è colpa del metabolismo. La velocità con cui le cellule eliminano le calorie.

C'è un test per capire le proprie caratteristiche.

Sarà poi vero che tutti i guai di chi non riesce a dimagrire, di chi improvvisamente si ritrova a lottare con la cellulite, di chi, a pranzo, per demolire i chili di troppo, si concede solo un misero toast, siano causati sempre e solo dal ritmo metabolico individuale? Temo proprio di sì, anche se tutto questo ci può apparire estremamente ingiusto. D'altronde c'è chi nasce con splendidi occhi azzurri e chi, come la sottoscritta, con comunissimi occhi marroni.

E' così la natura, sempre coerente con se stessa, ci ha creati diversi anche nel

nostro metabolismo.

Il metabolismo è il principale meccanismo che regola il nostro organismo. Tutte le cellule, fin dalla nascita, sono impegnate incessantemente in due attività fondamentali: assimilano e costruiscono da un lato e distruggono espellono dall'altro. Ogni alimento introdotto nel nostro corpo libera una certa quantità di energia, le famose calorie, sotto forma di calore e di lavoro muscolare.

## Le parole chiave

**Metabolismo basale:** il numero delle calorie che un individuo a digiuno da almeno 12 ore, in riposo assoluto, in un ambiente con una temperatura di 18°, consuma nelle 24 ore. (per un adulto, intorno alle 1640 calorie). Ogni attività fa aumentare il consumo di calorie.

**Calore medio:** varia da persona a persona e con l'età del soggetto. (Un giovane, consuma notevolmente di più di un anziano). La capacità delle cellule del nostro organismo di bruciare zuccheri, grassi e proteine non solo dipende dal tipo di cibo ingerito, ma anche dalla tendenza individuale a utilizzare maggiormente certe sostanze piuttosto che altre.

## DI CHE METABOLISMO SEI?

Scopriamolo insieme con questo semplice test e impariamo a svolgere una corretta attività fisica.

1	Dopo una dieta ipocalorica tendi a riprendere peso?	sì	no
2	La sera fai fatica ad addormentarti?	sì	no
3	Hai la pressione alta?	sì	no
4	Ti stanchi facilmente?	sì	no
5	Hai problemi di cellulite o smagliature?	sì	no
6	Al mattino ti svegli stanco?	sì	no
7	Ti risulta essere ipertiroideo?	sì	no
8	Dopo pranzo o cena avverti un senso di sonnolenza?	sì	no
9	La tua muscolatura è rilassata?	sì	no
10	Soffri di ritenzione idrica?	sì	no
11	Hai spesso mani e piedi freddi?	sì	no
12	Soffri di disturbi digestivi?	sì	no

### PIU' DI 6 SÌ: sei un ipossidatore

Il tuo metabolismo è lento e non brucia bene i grassi, poco le proteine, meglio gli zuccheri. Tendi quindi a ingrassare o a riprendere molto velocemente i chili persi. Oltre a una dieta specifica, che non si basi unicamente sullo scarso apporto di calorie, è fondamentale fare attività fisica.

### 6 SÌ E 6 NO: sei un normossidatore

Non presenti squilibri metabolici e sei piuttosto stabile nel peso. Per redere qualche chilo ti è sufficiente un'alimentazione bilanciata e regolare.

### PIU' DI 6 NO: sei un iperossidatore

Il tuo metabolismo è veloce, quindi bruci molto facilmente le calorie introdotte, soprattutto le proteine, poco i grassi, ancor meno gli zuccheri. Sei tendenzialmente magro e quindi non hai bisogno di sottoposti a particolari regimi alimentari. Se hai la fortuna di bruciare molto, non sprecarla diventando scheletrici: magro è bello, ma con tutti i muscoli al posto giusto!



Piscine Comunali

2001 PADOVA

2001 PIOVE DI SACCO

2001 ROVERETO

# UN SALTO NEL BLU

TUTTO QUELLO CHE VORRESTI SAPERE SUL NUOTO  
E NON SOLO...

Dorso

Figli

Spinning

# NEWS

# Dorso, indietro tutta

È lo stile preferito dai principianti perché consente di acquisire una rapida autonomia in acqua

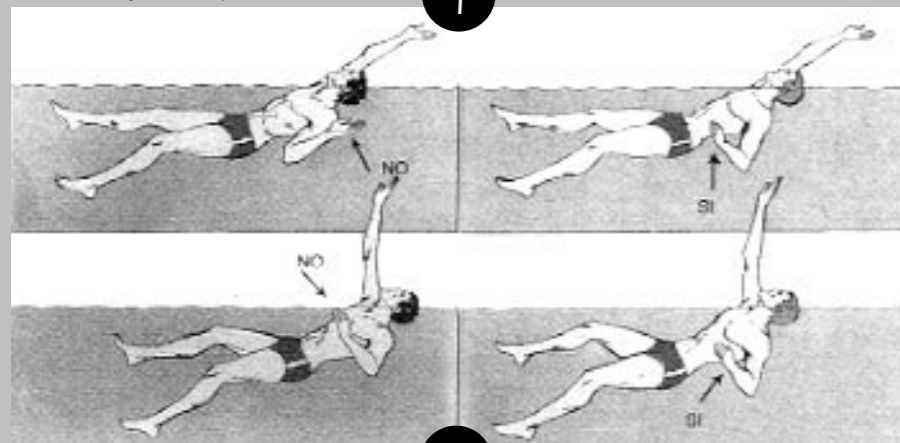
FRANCESCO CONFALONIERI medico dello sport, allenatore di nuoto, c.t. della nazionale di triathlon

Errato

LE BRACCIA

Corretto

Durante la trazione il braccio taglia l'acqua.

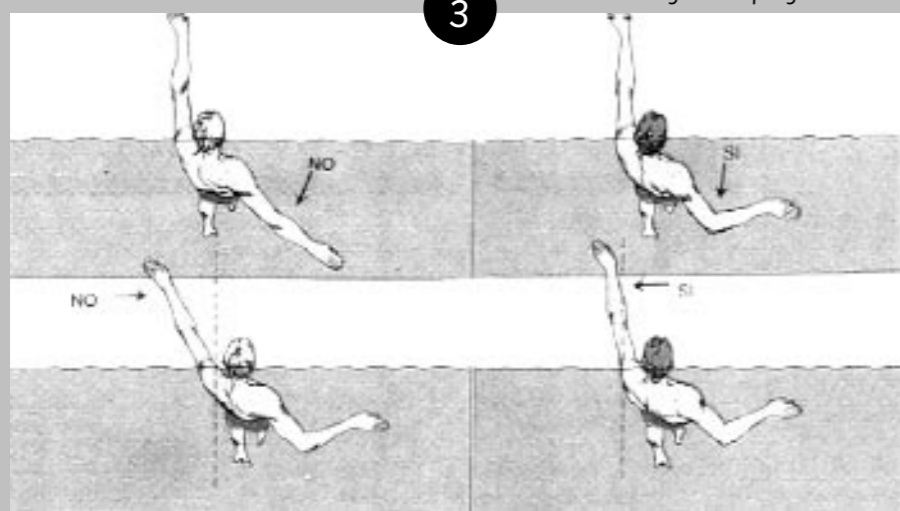


1

Trazione con il gomito che fa da perno al movimento dell'avambraccio

Durante la trazione la mano rompe la superficie dell'acqua.

Trazione a braccio teso



2

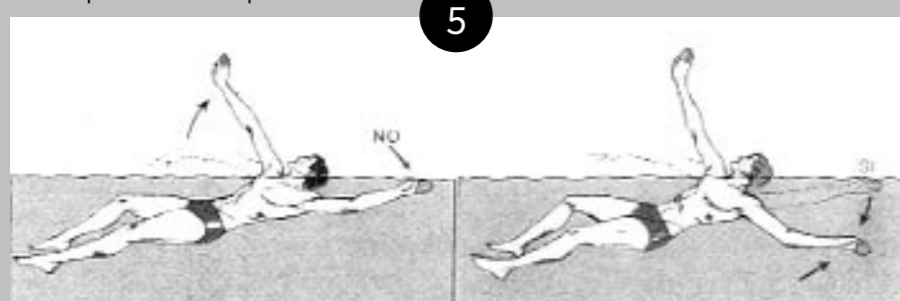
Traiettoria profonda della mano durante la trazione.

3

Trazione a gomito piegato.

Recupero fuori della linea delle spalle.

Arresto del braccio al momento dell'impatto con l'acqua.



4

Recupero sulla linea delle spalle.

5

Bracciata continua senza alcun arresto.

Sembra facile: nuotare con naso e bocca emersi risolve il problema della respirazione. Eppure ci sono alcune difficoltà nella posizione, nel galleggiamento e nell'orientamento. Il braccio deve entrare in acqua sfiorando la testa e concludere la passata vicino alla costola

Vediamo i principali errori e le loro correzioni.

## LE GAMBE

Errore Effetto Correzione

LE GINOCCHIA

Ginocchia che escono dall'acqua.

Posizione "seduta" maggior resistenza all'avanzamento.

Capo disteso. Sguardo verso avanti/alto.

IL PIEDE

Piede a martello

Movimento inefficace. Azione propulsiva scarsa o nulla.

Uscita dall'acqua delle sole dita dei piedi.

L'indagine

# Fai sport, lo dice la mamma

Una ricerca della IARD ha rilevato il favore delle donne nei confronti dell'attività fisica dei figli

STEFANIA GRIMOLDI

Per l'esame di quinta elementare in Francia bisogna sostenere anche la prova di nuoto. In Italia solo dal 1990 è operativa la legge che introduce ufficialmente il "corpo" nella scuola elementare. Bastano queste due realtà per illustrare quanto sia diversa, purtroppo non a nostro favore, la cultura sportiva sin dalla prima infanzia. Per fortuna, se la scuola latina nel campo dell'educazione motoria, le mamme fanno supponenza. È emerso da un'indagine dell'Istituto di ricerca IARD, realizzata analizzando un migliaio di questionari distribuiti in 170 negozi Prenatal in tutta Italia.

L'80 per cento dei bambini fra i 6 e gli 11 anni fa sport. Le mamme sono contente perché lo ritengono un'abitudine sana. Ma la scelta resta ai figli. Fra le discipline preferite c'è il nuoto. Sorpresa: l'agonismo è poco amato. E viene rimandato all'adolescenza

L'84,7 per cento delle mamme reputa lo sport una sana abitudine al pari di dormire e mangiare bene. Senza contare che per il 42,3 è una palestra di vita, perché insegna a rispettare le regole.

L'80 per cento dei bambini italiani fra i 6 e 11 anni pratica con piacere e regolarità un'attività motoria. In particolare il 36,2 nuota, il 22,1 gioca a calcio e il 16,3 pratica la ginnastica. Attività che sale al 27,8 per cento fra le bambine, perché considerata "più in linea con le caratteristiche fisico estetiche" dalle mamme, che però ritengono nuoto, equitazione, pallavolo, sci e tennis adatti a entrambi i sessi.

Ascegliere lo sport sono quasi sempre i bambini: il 70,8 per cento delle mamme dichiara di aiutare il figlio a chiarirsi le idee, senza forzature. Se il piccolo mostra qualche predisposizione, la madre, nel 20 per cento dei casi, è convinta che suo figlio abbia la qualità per raggiungere qualsiasi risultato. Viva l'ottimismo.

Tra i fattori esterni che invece disincentivano la pratica sportiva: la carenza o l'assenza degli impianti. Al Centro-Nord il 48 per cento delle mamme si dichiara abbastanza soddisfatto, al Sud e nelle Isole la maggioranza è poco contenta. Seguono i costi, la pigrizia, lo studio. C'è un 20 per cento di piccoli che passa il tempo libero davanti alla televisione o ai videogiochi.