

CORSA MEGLIO DEI PESI: IL GRASSO ADDOMINALE

17/10/2011

Rilanciamo un articolo di Salute 24: per eliminare il grasso addominale è sufficiente la corsa.

Per ridurre la circonferenza addominale non serve ammazzarsi di fatica in sala pesi: l'ideale, invece, è sudare un bel po' grazie all'allenamento aerobico, che si dimostra più efficace nella perdita del grasso viscerale e nella tonificazione dei muscoli. È quanto emerge da uno studio pubblicato su American Journal of Physiology Endocrinology and Metabolism dai ricercatori della Duke University (North Carolina, Usa), che spiegano che diminuire i livelli di grasso viscerale - quello che si trova in profondità nella cavità addominale e che circonda gli organi interni - è importante, soprattutto in certe categorie di soggetti, perché associato a diabete, malattie cardiache e alcuni tipi di cancro.

I ricercatori hanno monitorato per otto mesi 196 persone tra i 18 e i 70 anni, tutte obese o sovrappeso e con uno stile di vita sedentario, e le hanno divise in tre gruppi: al primo è stato fatto seguire un programma di allenamento aerobico, all'altro un programma basato su esercizi di resistenza, come il sollevamento pesi, mentre il terzo gruppo è stato invitato a seguire entrambi i tipi di preparazioni atletiche. Alla fine del periodo di training è emerso che coloro che avevano effettuato allenamento aerobico avevano fatto registrare una diminuzione del grasso viscerale fino a 20 volte di più rispetto a coloro che avevano frequentato solo la sala pesi. L'esercizio aerobico ha fruttato in media 6,3 centimetri quadrati in meno di grasso sulla pancia, contro i 3,8 del gruppo che si era dedicato solo al sollevamento pesi. Il terzo gruppo, dedito a entrambi i tipi di allenamento, non ha fatto rilevare nessun ulteriore beneficio per la salute rispetto a coloro che si erano allenati solo con l'aerobica.

«Un allenamento basato sulla resistenza è l'ideale per migliorare la robustezza e aumentare la massa corporea magra - spiega Cris Slentz, che ha guidato lo studio -. Ma l'esercizio aerobico funziona meglio contro il grasso viscerale perché permette di bruciare quantità maggiori di calorie».