

RUBRICA - **Sfatiamone il mito e facciamo un pò di chiarezza.** Ci sono alcune domande nel nostro settore vanno per la maggiore. Una tra le più quotate è: **“Allenando gli addominali perdo la pancia?”**.

È giunto il momento di sfatare qualche mito e fare un po' di chiarezza.

Sembrerebbe logico ritenere che avendo del grasso posizionato sotto l'ombelico sia efficace per smaltirlo eseguire tanti addominali bassi. Corretto? NO!

### **Anatomia dell'addome**

Il retto dell'addome non si divide in alto e basso, ma consiste in un unico muscolo. L'unica diversità è la guaina connettivale che **unisce tutto il CORE** (obliqui, retto e trasverso).

La differenza che esiste e ci permette di dividere l'addome in addominali alti e bassi è legata alla guaina: il retto dell'addome sopra l'ombelico è avvolto sia anteriormente che posteriormente, mentre i muscoli sotto l'ombelico sono fasciati solo anteriormente. Un'altra difformità è legata agli obliqui che si dividono in interni ed esterni: entrambi si inseriscono a livello del pube. Si attivano in modo differente se l'azione implica che sia il pube ad avvicinarsi al tronco o il tronco ad avvicinarsi al pube. Per questo si usa dividere gli addominali in alti e bassi.

### **E allora perché abbiamo la “pancetta” posizionata fundamentalmente nel basso ventre?**

Il primo fattore è di natura genetica: è il nostro patrimonio genetico che fa sì che alcuni individui abbiano maggior accumulo di grasso in questa zona del corpo.

Purtroppo il grasso corporeo ostinato, a cui appartiene anche la “pancetta” è uno dei più difficili da diminuire ed eliminare. Consiste in uno strato lipidico che si va ad insinuare maggiormente in alcune aree del corpo rispetto ad altre: le zone di accumulo più tipiche sono a livello delle braccia, il basso ventre, i glutei e la culotte de Cheval.

Sicuramente avere una buona educazione alimentare e una vita attiva e non sedentaria facilita l'abbassamento del grasso corporeo. Con **“buona educazione alimentare”** non intendiamo eliminare alcuni macronutrienti nella dieta, ma mangiare tutto in modo equilibrato e corretto.

Fatte queste premesse resta il quesito di **come sia possibile togliere o rimodellare la**

**"pancetta" persistente.**



Come eliminare la "pancetta"?

È giusto allenare gli addominali per il loro benessere e sviluppo ipertrofico, ma non dobbiamo illuderci di risolvere in questo modo il problema. **Non sono gli addominali la soluzione:** l'unico mezzo efficace che si può praticare è [sottoporsi una dieta ipocalorica ed equilibrata](#), ovvero all'assunzione di meno calorie rispetto al fabbisogno giornaliero e di cibi più sani.

Osservare una dieta di questo tipo non implica però l'immediata perdita dello strato lipidico accumulato in questa zona, grasso che per questo viene definito ostinato. Per capire meglio questo concetto immaginiamo una vasca da bagno piena di acqua. Il livello dell'acqua corrisponde a quanto grasso il nostro fisico ha in eccesso. Nel momento in cui togliamo il tappo alla vasca essa andrà via via a svuotarsi. Possiamo paragonare questa immagine a una persona che, seguendo la dieta ipocalorica, piano piano inizia a perdere peso. Nel nostro paragone il livello di acqua lentamente scenderà fino all'ultimo strato, il più basso. Così accade anche al nostro corpo: il grasso ostinato corrisponde all'acqua che sta sul fondo.

Prima di riuscire a diminuire lo strato di grasso ostinato localizzato, il nostro corpo perderà lo strato lipidico accumulato nelle altre zone e solo alla fine andrà a eliminare e intaccare quello più difficile da levare.

Sicuramente avere una vita non sedentaria, praticare attività fisica costantemente, avere una dieta equilibrata e ricca di nutrienti sani aiuterà il nostro corpo a tonificarsi, rassodarsi, avere maggior percentuale di massa magra e diminuire quella grassa.



### **Ma è possibile dimagrire solo dove si vuole?**

Purtroppo il dimagrimento localizzato non esiste.

### **Perché?**

Ognuno di noi accumula grasso sia negli adipociti, sia a livello muscolare. Quando si fa esercizio una delle fonti di energia che utilizza il muscolo è il grasso, ma quello intramuscolare, non quello sottocutaneo.

Perché allora alcune zone del corpo si definiscono meglio di altre? Se si confrontano gli arti

inferiori con l'addome si capisce che i primi hanno un volume muscolare maggiore e quindi un dispendio energetico differente e più alto rispetto all'addominale. Questi ultimi hanno una attività metabolica diversa, decisamente inferiore e di conseguenza è più difficile e richiede molto più tempo consumare il grasso ostinato.

Pertanto vale la pena concentrarsi di più sul carrello della spesa, che non ostinarsi a ricercare attraverso la magia degli addominali un ventre piatto senza controllare gli altri fattori.

**Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista - Life Coach

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Centro fitness Fitup, Via Risorgimento 57 - Lecco

T. +39 3394935212

email: [info@marcobrusadelli.it](mailto:info@marcobrusadelli.it)



## **ARTICOLI PRECEDENTI**

27 Aprile - [\*\*Benessere in Movimento. Minimanuale del Trekking e dell'escursionismo\*\*](#)

25 Marzo - [\*\*Benessere in movimento. Bambini e ragazzi sempre meno movimento!\*\*](#)

26 Febbraio - [\*\*Benessere in movimento. Palestre e piscine chiuse: "Evitare il collasso"\*\*](#)

19 Gennaio - [\*\*Benessere in movimento. Zona Rossa: Attività motoria e attività sportiva\*\*](#)

## **2020**

30 Novembre - [\*\*Benessere in movimento. Diego Armando Maradona: la sua storia travagliata può insegnare tanto\*\*](#)

29 Settembre - [\*\*Benessere in Movimento. Sport e bambini. Che cosa è meglio fare?\*\*](#)

3 Agosto - [\*\*Benessere in Movimento. Cellulite e attività fisica. Che cosa è meglio fare?\*\*](#)

25 Maggio - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento mentale\*\*](#)

1 Aprile - [\*\*Benessere in Movimento. Covid-19: attività fisica in casa. Linee guida generali\*\*](#)

28 Febbraio - [\*\*Benessere in Movimento. Dolore muscolare per colpa dell'acido lattico: sarà vero?\*\*](#)

28 Gennaio - [\*\*Benessere in Movimento. Serotonina: l'ormone della felicità\*\*](#)

## **2019**

21 Dicembre - [\*\*Benessere in movimento. Vacanze e attività sportive invernali\*\*](#)

21 Novembre - [\*\*Benessere in Movimento. Ascoltare il proprio corpo\*\*](#)

14 Ottobre - [\*\*Benessere in Movimento. Natura e sport all'aria aperta\*\*](#)

10 Settembre - [\*\*Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre\*\*](#)

2 agosto - [\*\*Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute\*\*](#)

7 Luglio - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo\*\*](#)

7 giugno - [\*\*Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei\*\*](#)

5 maggio - [\*\*Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è\*\*](#)

28 marzo - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta\*\*](#)

22 febbraio - [\*\*Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute\*\*](#)

23 gennaio - [\*\*Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso\*\*](#)

## **2018**

21 dicembre - [\*\*Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...\*\*](#)

23 novembre - [\*\*Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli\*\*](#)