

Sviluppo tecnologico e lock down

Il grande sviluppo tecnologico ha inciso fortemente sulla riduzione del nostro movimento, degli spostamenti e delle nostre azioni, mettendoci in modalità sempre più sedentaria. Se aggiungiamo le parentesi di lock down, che ci stanno accompagnando in questo periodo, il rischio è di aggravare ulteriormente questa condizione. Unitamente a questi due fattori, si aggiunge la pigrizia, che può portarci ad esser ancor di più inattivi. La troppa sedentarietà e il poco movimento possono portare a dolori alla schiena, ad un metabolismo lento e ad altri problemi articolari.

Muoversi è un bisogno e chi si muove ogni giorno sta meglio

Chi non fa movimento è destinato ad una deflessione fisiologica più rapida, che si manifesta con un peggioramento delle condizioni generali sia di carattere fisico che psichico. Non siamo fatti per stare seduti. Tenere il cuore a riposo, stando seduti per la maggior parte del giorno equivale a debilitarlo, indebolirlo ed in definitiva aumentare le probabilità di rischio cardio vascolare. Dentro questo quadro, diventa fondamentale investire energia, nel gesto motorio più semplice che l'uomo possiede: la camminata.



Camminare

Il semplice schema motorio della camminata è fondamentale, per stimolare il sistema cardiocircolatorio a funzionare bene, garantendo l'efficienza dell'apparato muscolo-scheletrico, ed influenzando positivamente sull'ipertensione, l'osteoporosi, il diabete e su alcune malattie psichiatriche. La camminata, meglio se leggermente sostenuta, ha un effetto rigenerante sull'apparato cardiovascolare. Mette in moto il cuore senza affaticarlo, aumenta i battiti senza elevare lo stress.

Camminare per dimagrire

“Camminare fa dimagrire?”, rientra nella categoria delle domande più frequenti che noi Personal trainer riceviamo! Tantissime persone, investono il proprio tempo nella camminata pensando di dimagrire. La brutta notizia è che non funziona; [*camminare piano non fa dimagrire!*](#)

Per aumentare la spesa energetica della camminata è indispensabile passeggiare in salita o più velocemente oltre i 7-8km/h, ma questa è una velocità veramente impegnativa, tant'è che si consuma di meno correndo piano alla stessa velocità.

Nella camminata, a differenza della corsa, più aumenta la velocità e più diventa dispendiosa dal punto di vista energetico, a parità di km.

Pertanto camminare velocemente per dimagrire, può essere una valida strategia.

Camminare 30' o un'ora al giorno è sufficiente?

Come ho già scritto diverse volte, se l'obiettivo è perdere peso, il fattore determinante nel quale investire impegno, è una alimentazione adeguata, attraverso un piano personalizzato, ben preparato da un professionista (Nutrizionista, Dietologo, Dietista), così che venga correttamente stabilito il deficit calorico ([Benessere in Movimento. Allenando gli addominali perdo la pancia?](#)) necessario, oltre a vari parametri funzionali necessari raggiungere i propri obiettivi,

Per dimagrire 1kg quanto devo camminare?

Non fatevi questa domanda!

Una donna di 60 kg deve percorrere, oltre 200 km per consumare 1kg di grasso; scordatevi di camminare per perdere circonferenza sulla pancia o sulle cosce. È l'alimentazione che vi darà i risultati, camminare vi faciliterà il percorso, ma non sarà quello che vi porterà a perdere peso.

Quanto fa dimagrire la camminata?

Poco, la formula che si usa è: 0,5 kcal/kg/km, tradotto su donna di 60 kg che cammina per un km consuma 30 kcal, ciò significa che mangiando un biscotto avrà già pareggiato il conto.

A differenza della corsa, dove la velocità non influenza il costo energetico, se la camminata è veloce o meno aumenta il dispendio, questo succede perchè cambia il gesto motorio, *camminare velocemente consuma leggermente di più che camminare piano.*



Benefici della camminata rispetto al dimagrimento

Tuttavia passeggiare abbassa lo stress e può aiutare nel controllarsi a tavola.

Il motivo per cui tanti dimagriscono camminando è perchè riescono ad avere un controllo migliore dell'appetito grazie alla passeggiata. Quando ci mettiamo a dieta, dopo le prime settimane cala la spesa energetica indotta dall'attività non sportiva, perché iniziamo a muoverci inconsciamente meno, andando così incontro ad un "abbassamento" del metabolismo.

Sforzarsi di uscire a passeggiare, aiuta così nel continuare ad aumentare la nostra spesa energetica.

10 consigli

- rivolgiti ai professionisti del settore per impostare il tuo piano di azione.
- se fai già attività sportiva, effettua almeno 5000 passi al giorno, ovvero 3,2-3,5km.
- se non fai attività sportiva, i passi possono diventare anche 10.000 ovvero 6,5-7 km.
- passeggia almeno 30' al giorno ad un passo superiore ai 4,5km/h; un'ora sarebbe l'ideale.
- risveglia il tuo fisico con una bella passeggiata o trova un momento dopo una giornata di lavoro.
- se abiti nelle vicinanze del tuo luogo di lavoro, lascia a casa la macchina.
- cammina nella natura.
- approfitta del tempo libero e delle vacanze per camminare.
- organizza passeggiate con gli amici nel weekend.
- cammina con il tuo amico a quattro zampe.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista - Life Coach

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Centro fitness Fitup, Via Risorgimento 57 - Lecco

T. +39 3394935212

email: info@marcobrusadelli.it



ARTICOLI PRECEDENTI

- 28 Maggio - [Benessere in Movimento. Allenando gli addominali perdo la pancia?](#)
- 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](#)