

RUBRICA - In questo periodo natalizio, nel quale molte persone hanno una maggior disponibilità di tempo libero, e molteplici sono le occasioni di convivialità, è probabile che possa salire l'ago della bilancia, ma come ho scritto nel precedente articolo ("[Come cambiare criteri per riuscire ad allenarsi](#)"), anche in questo momento diventa importante sapersi organizzare e conoscere, per evitare di confermare ciò che le **statistiche** dicono.

Durante le vacanze di Natale, nel nostro paese le persone hanno mediamente, un aumento di peso che varia dai 2 ai 3 chili, che per taluni significa comunque una bassa incidenza sullo stato di benessere generale, ma all'opposto su altri, come per esempio chi soffre di sindromi metaboliche, l'impatto diventa molto più forte e potenzialmente pericoloso.

Nel Fitness e nelle Scienze Motorie, credo sia importante fare un focus sul concetto di metabolismo, per capire come l'attività fisica possa incidere come strategia taglia-calorie; il prerequisito, però è quello di conoscere il proprio fabbisogno calorico in termini di Kcal.

Focus sul metabolismo:

- Il metabolismo è la velocità con cui il nostro corpo brucia le calorie per soddisfare i suoi bisogni vitali.
- Per accelerare il nostro metabolismo dobbiamo semplicemente aumentare i bisogni vitali del nostro corpo, incrementando il dispendio energetico.

Il dispendio energetico quotidiano è influenzato principalmente da tre fattori: il [metabolismo basale](#), la [termogenesi indotta dalla dieta](#) e l'[attività fisica](#).

Proprio su queste tre componenti, devono concentrarsi gli sforzi mirati all'aumento del metabolismo, ed in particolare il mio invito è quello di focalizzarvi sull'esercizio fisico.

Quanto più riuscirete a rendere questi giorni di vacanza attivi, tante più aumenterà sia il metabolismo energetico che il metabolismo basale, permettendovi perciò di concedervi qualche sfizio in più a tavola, riuscendo però a mantenere il vostro peso sotto controllo unitamente ad un buon livello di forma fisica.

Prof. Marco Brusadelli

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: marco_brusadelli@hotmail.it

www.marcobrusadelli.it

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro le statistiche | 2

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buoizzi 34, Lecco (LC)
Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

[clear-line]

ARTICOLI PRECEDENTI

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