

R

epor

ter

Siracusa

little China

Numero 21 del 9.11.2012 • Supplemento a Il Giornale di Siracusa • FREE PRESS

Attualità | Approfondimenti | High Tech | Moda | Gusto | Spettacoli | Lavoro



DIMAGRIRE

Non basta sudare

Uno dei miti è che basta disperdere i liquidi, attraverso la sudorazione, ed il gioco è fatto. Una bella corsa, anche sostenuta, magari sotto il sole, e poi davanti allo specchio ad ammirarsi, dicendoci che siamo migliorati e che ci sentiamo leggeri, comunque meno appesantiti. Nulla di più vero, perché recenti studi affermano che sudare non equivale a dimagrire. A dircelo è un personal trainer, Pierluigi De Pascalis, docente del corso di laurea specialistica in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate, Facoltà di Medicina e Chirurgia, dell'Università di Foggia.

"Sudando è possibile evitare – spiega De Pascalis – il surriscaldamento dovuto all'aumento di temperatura durante un lavoro. Pertanto non solo l'idea di agevolare il dimagrimento per tramite della sudorazione è errata ma, dar seguito a quelle (discutibili quanto diffuse) pratiche che prevedono l'uso di pancere in neoprene

per incrementare la sudorazione, equivale soltanto a perdere maggiori liquidi, che verranno immediatamente reintegrati al primo bicchiere d'acqua bevuto".

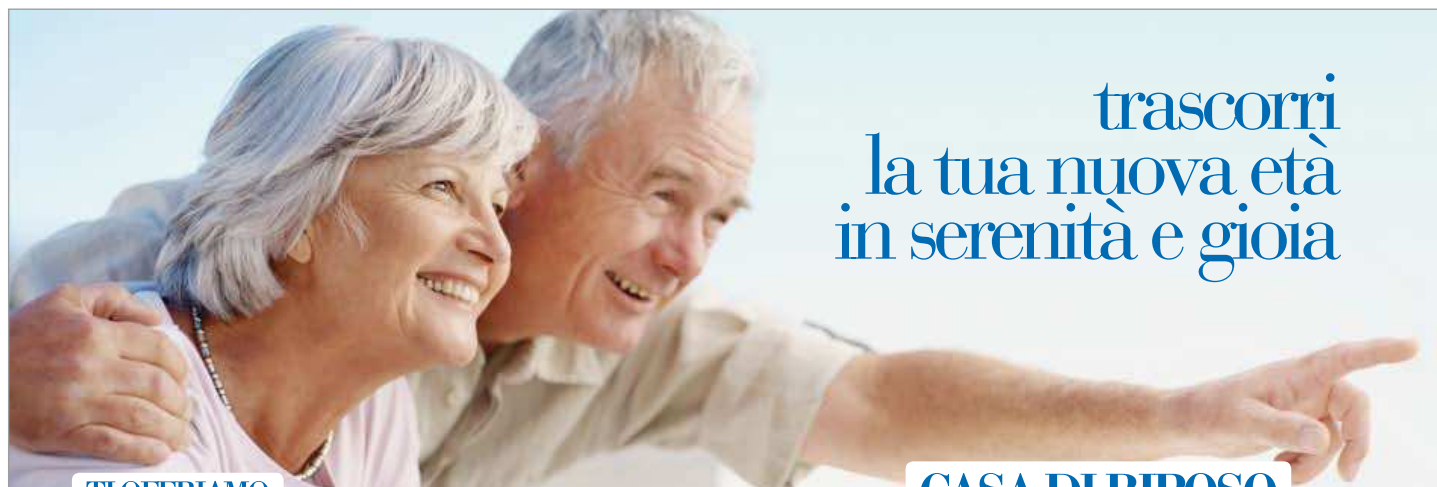
Chi ci ha guadagnato?

Questo falso legame sudorazione-dimagrimento ha fatto la fortuna economica di aziende operanti a cavallo tra gli anni '80 e fine anni '90 intente a diffondere in malafede questo messaggio, con l'obiettivo di vendere corsetti sintetici e tute in plastica che, stimolando la sudorazione, avrebbero prodotto il dimagrimento localizzato e senza sacrifici. Ad oggi certamente l'impiego di simili orpelli appare in diminuzione ma, la falsa aspettativa di dimagrire sudando, spinge non pochi ad un'altrettanto pericolosa pratica consistente nello svolgere attività sportive con l'addome avvolto in pellicola per alimenti o nell'impiego di abbigliamento pesante. Questo genere di situazioni ostacola gravemente una delle principali funzioni di termoregolazione del corpo, con possibili gravi

conseguenze. La sudorazione infatti può efficacemente contrastare l'aumento di temperatura corporea solo se è consentita la sua evaporazione. Imprigionare il corpo con pellicole in nylon, impermeabili, k-way e quant'altro, non consente quindi l'efficace controllo della temperatura. La copiosa sudorazione che si viene a determinare espone a gravi rischi.

Che tipo di rischi?

La perdita di liquidi in misura pari al 5% del peso corporeo può portare a crisi cardiache, astenia, crampi, nausea. Una perdita del 2% riduce notevolmente le prestazioni motorie con l'insorgere della fatica. Si può evincere facilmente da queste considerazioni che è certamente meglio e più proficuo favorire il raffreddamento corporeo, evitando il prematuro insorgere dell'affaticamento. Meno fatica equivale ad un lavoro più lungo, quindi ad un utilizzo maggiore di riserve energetiche e di conseguenza, questa volta sì, ad un idoneo dimagrimento.



trascorri
la tua nuova età
in serenità e gioia

TI OFFRIAMO

- Personale specializzato
- Ambiente familiare e confortevole
- uno splendido parco per le tue passeggiate
- una buona cucina tradizionale
- tanta compagnia e tante feste

...e ottimi prezzi!!!

CASA DI RIPOSO

NONNI FELICI

Viale Scala Greca, 284 - Residenza dei Pini
Tel. 0931.496010 - 0931.753737 - 348.9326091