

IL LAVORO CON I VOSTRI CLIENTI (Working with Clients)

-BIA 310



-BIA 450



MONITORAGGIO DELLA PERDITA DI PESO (Managing weight loss)

1- DIETA E ESERCIZIO FISICO

Quando si prescrive una riduzione o un controllo del peso il programma più appropriato risulta quello che combina un programma nutrizionale con l'esercizio fisico più adatto.

Se ci sottopone solo ad una dieta senza l'esercizio fisico, si avrà una perdita di peso corrispondente al 50% della massa grassa e al 50% della massa magra.

Se dopo la dieta si aumenterà nuovamente di peso, si acquisterà principalmente la massa grassa, con il risultato di avere una percentuale di grasso superiore a quello che si aveva prima di iniziare la dieta.

Questo spiega il perché l'esercizio fisico assume un ruolo molto importante quando si imposta un processo per il controllo del peso di un cliente. Con la combinazione di un appropriato esercizio fisico ed una buona dieta, la riduzione di peso corrisponderà ad una riduzione della massa grassa, mantenendo invariata la massa magra. Purtroppo potrebbe accadere che durante tale programma si perde una piccola parte di massa magra.

La chiave per il mantenimento o l'aumento della massa magra risulta essere la prova di un successo in tale programma di controllo del peso.

2- LA COMPOSIZIONE CORPOREA

Il nostro corpo è composta da una parte **magra** (muscoli, ossa e organi) e da una parte **grassa**. La massa magra rappresenta la capacità energetica del corpo. La massa grassa rappresenta la parte energetica immagazzinata del corpo. Più grande è il valore della massa magra quanto più il nostro corpo risulterà capace di bruciare energia sia in situazione di riposo che durante l'esercizio fisico. Questo avviene perché la parte magra metabolizza e la parte grassa no.

3- **IMB o BMR (Indice di Metabolismo basale)**

L'indice di metabolismo basale rappresenta il valore attorno al quale il nostro corpo comincia a bruciare l'energia

Questo valore indica il numero di calorie consumate dal nostro corpo in situazione di riposo nell'arco delle 24 ore giornaliere. L'IMB o BMR è proporzionale al peso della massa magra. Infatti ogni chilogrammo di massa magra brucia approssimativamente 30 calorie nell'arco delle 24 ore, al contrario ogni chilogrammo di massa grassa non brucia neanche una caloria. In altre parole, più alto è il peso della massa magra, più alto sarà l'IMB e più velocemente il nostro corpo brucerà le calorie.

L'IMB è molto importante perché si dice che rappresenti il 90% del consumo energetico giornaliero del nostro corpo.

Solo il 10% delle calorie spese giornalmente derivano dal dispendio energetico dovuto all'esercizio fisico ed alle occupazioni giornaliere.

Però, bisogna aggiungere che l'esercizio fisico gioca un ruolo decisamente importante in un programma per il controllo del peso. Attraverso l'esercizio fisico si bruciano calorie e si mantiene attiva la massa magra con l'IMB il più alto possibile.

4- **ESERCIZIO AEROBICO**

L'esercizio aerobico è una attività fisica costante e continuativa che impiega la maggior parte dei gruppi muscolari (es: le gambe). La parola "**aerobico**" indica letteralmente "**con ossigeno**".

La natura continua dell'esercizio aerobico costringe il cuore ad ossigenare i muscoli. Siccome, il grasso brucia solo alla presenza di ossigeno, ecco che si dice che è molto importante abbinare ad un forma di riduzione del peso, una buona dose di esercizio aerobico appropriato.

In aggiunta poi, l'esercizio aerobico di buon livello, aumenta la massa muscolare e la resistenza cardio polmonare.

Per avere il massimo rendimento, l'esercizio aerobico deve essere ripetuto da 3 a 5 volte la settimana per almeno 20 minuti, ad un livello di massima respirazione.

Le attività aerobiche consistono nella corsa, ciclismo, camminata veloce, canotaggio, nuoto pattinaggio, danza aerobica e sci da fondo.

5- **ESERCIZIO ANAEROBICO**

L'esercizio anaerobico è una attività fisica di breve intensità.

Infatti, la parola "**Anaerobico**" significa "**senza ossigeno**". Durante una attività anaerobica i muscoli interessati sono privati dell'ossigeno.

Senza l'ossigeno, l'esercizio anaerobico non è in grado di bruciare la massa grassa però l'esercizio anaerobico procura il tipo di lavoro necessario alla costruzione di una migliore muscolatura, il quale risulta complementare all'esercizio aerobico (una maggiore muscolatura brucia più calorie).

L'esercizio anaerobico deve essere ripetuto 2 o 3 volte la settimana a giorni alterni. Le attività anaerobiche consistono nel sollevamento pesi, corsa veloce (sprint) salto in alto ed in lungo, attività sportive come il basket, il calcio, il tennis ed altri esercizi di breve durata, ma intensi.

6- CONSIDERAZIONI SULLA DIETA

La dieta assegnata a ciascuno dovrebbe essere ben bilanciata e deve includere un apporto di carboidrati complessi (pasta, riso, verdure, frutta).

La dieta deve essere povera di grassi e proteine. In generale bisognerebbe assumere il 60-70% di carboidrati complessi mantenendo basso il consumo di carboidrati semplici (zuccheri) al di sotto del 5%.

Le proteine al 15-20% ed i grassi al 15-20% del consumo totale calorico.

L'abbondante assunzioni di proteine non significa che si aumentino proporzionalmente i muscoli del corpo.

Qualsiasi apporto calorico (sia esso derivato da carboidrati, proteine o grassi) se non viene bruciato si traduce in aumento della massa grassa.

La tipica dieta americana (ricca di proteine) rappresenta un eccessivo apporto calorico e aiuta ad aumentare le malattie cardiache.

Il cibo che contiene un alto valore proteico(carni rosse, uova, ecc...) producono di fatto maggiori grassi che proteine.

Si dice che il 75% delle calorie derivanti dal consumo di una cosiddetta "costata di carne" o "fiorentina", siano considerate derivate dai grassi e solamente il 25% siano derivate dalle proteine.

Un buon programma per il controllo e la riduzione del peso è tale quando:

- 1- l'esercizio fisico viene fatto su base regolare
- 2- l'apporto calorico è ridotto di circa 500 Kcal al di sotto del fabbisogno giornaliero (o al di sotto del' IMB)
- 3- I grassi nella dieta vengano ridotti al di sotto del 25% delle calorie totali consumate
- 4- Un salutare rapporto fra la massa magra e grassa viene raggiunto e mantenuto (indice di massa corporea BMI).

Il successo può essere ottenuto con diversi programmi abbinati **dieta-esercizio fisico**.

I suggerimenti sopra esposti sono da intendersi di tipo generale allo scopo di raggiungere nel modo migliore l'obiettivo della riduzione del peso.

Comunque è bene ricordare che prima di iniziare qualsiasi programma di lavoro che porti ad un cambiamento significativo delle proprie abitudini e stile di vita, è bene affidarsi ad un serio professionista (medico, nutrizionista, pt) o ancora meglio ad un gruppo di professionisti che lavorano in sinergia.



Copyright © 2010