HERBALIFE SPORTS

PERDERE PESO O MIGLIORARE LA COMPOSIZIONE CORPOREA?

di
Serena Chiavaroli - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Uno strumento da sempre riconosciuto valido per monitorare la propria forma fisica è la bilancia. Qualunque sia l'obiettivo, aumento di massa muscolare o diminuzione di massa grassa, *la misurazione del peso corporeo con la bilancia ci restituisce una valutazione incompleta*. Per determinare quindi il reale stato di forma di un soggetto è bene considerare **la composizione corporea come variabile che definisce la distribuzione di massa magra e massa grassa** nell'organismo. Tra le diverse metodiche di misurazione della composizione corporea (ad es. la plicometria) c'è la **valutazione con bilancia impedenziometrica**, di facile utilizzo e fondamentale per analizzare le variazioni di massa grassa anche quando il valore riferito al peso corporeo risulta invariato. Dall'analisi impedenziometrica è possibile misurare diversi parametri corporei oltre al peso tra cui:

- Massa grassa
- Massa magra
- Acqua corporea
- Grasso viscerale
- Massa ossea
- Metabolismo basale.

Per ottimizzare la propria composizione corporea non basta "bruciare" più calorie di quelle introdotte con l'alimentazione anzi, a volte, questo approccio può risultare controproducente, correndo il rischio di intaccare anche la massa magra, soprattutto quando la dieta non è bilanciata e l'attività fisica non adeguata alle necessità del soggetto. *L'alimentazione pertanto deve garantire l'apporto di tutti i nutrienti, in special modo la quota proteica, affinché la massa magra non si riduca*. La tipologia di esercizio fisico scelta dovrà prevedere anche *sessioni di potenziamento muscolare* con lo stesso obiettivo. Il fine ultimo è quello di **mantenere e aumentare i livelli di massa magra così da incidere positivamente sul metabolismo**.

Migliorare il peso corporeo, quindi, richiede tempo e passa attraverso un percorso disegnato con metodo, e legato soprattutto al cambiamento di alcune abitudini quotidiane, un passo fondamentale per mantenere il risultato nel lungo periodo.

Secondo il "National Weight Control Registry" (AHA 2015) *gli adulti che sono riusciti a mantenere con successo i risultati ottenuti riguardo il miglioramento del peso corporeo*, hanno curato principalmente i seguenti aspetti:

- **il 98% ha modificato le abitudini alimentari**
- **il 94% ha aumentato i livelli di attività fisica quotidiana** (soprattutto la camminata)
- **il 78% ha inserito una colazione sana ogni giorno**
- **il 75% si è pesato una volta a settimana**
- **il 62% guarda meno di 10 ore di televisione a settimana.**

Il messaggio è chiaro ma per molti *il primo ostacolo da superare è:*

"Da dove iniziare?"

E' possibile innescare il cambiamento ottimizzando alcuni semplici aspetti del quotidiano.
Ecco qualche indicazione da applicare alla tua giornata:

1. **Bevi** 2 bicchieri di acqua prima di ciascun pasto. Ricorda di aumentare l'introito di liquidi nel caso di esercizio fisico (prima, durante e dopo l'attività);
2. **Fai colazione**! E se già la fai, assicurati che sia corretta, completa di tutti i nutrienti e ben bilanciata. Un'ottima alternativa, pratica e facile da preparare, è la **colazione equilibrata Herbalife** composta dal sostituto di pasto FORMULA 1, dall'INFUSO A BASE di ERBE e dall'ALOE;
3. **Allenati**! Quando ti aspetta una giornata impegnativa inserisci l'esercizio fisico al mattino, anche 30' di camminata veloce oppure di corsa o ancora esercizi a corpo libero, in questo modo stimolerai positivamente la funzione cognitiva;
4. **Sperimenta!** Una dieta ipocalorica composta anche da sostituti di pasto ricchi di proteine aiuta a diminuire la massa grassa mantenendo la massa magra in soggetti con Sindrome Metabolica (Flechtner-Mors M 2010). Se il tuo obiettivo è ridurre la massa grassa, puoi provare il sostituto di pasto FORMULA 1 come alternativa a due pasti principali della giornata. La sua formulazione (completa di tutti i nutrienti e ricca di proteine) facilita la riduzione del peso mantenendo al contempo la massa magra. Se invece intendi mantenere il risultato raggiunto utilizza il FORMULA 1 per sostituire 1 pasto al giorno;
5. **Recupera!** Il riposo, specie quello notturno, è un presupposto fondamentale per migliorare il proprio stile di vita. Se la tua qualità del sonno è scarsa le cause potrebbero essere molteplici. E' importante intervenire il prima possibile per evitare di pregiudicare il raggiungimento del tuo obiettivo;

6. **Inizia oggi stesso ☺**

Bibliografia

- American Heart Association – Weight Management. 5 Steps to Lose Weight. AHA 12/2015
- Flechtner-Mors M, Boehm BO, Wittmann R, Thoma U, Ditschuneit HH. Enhanced weight loss with protein-enriched meal replacements in subjects with the metabolic syndrome. Diabetes Metab Res Rev. 2010 Jul;26(5):393-405. doi: 10.1002/dmrr.1097.