

Dimagrimento e frequenza cardiaca

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 10/1/2024 9:40:00



Sul legame fra **fat burning** (combustione dei grassi) e **frequenza cardiaca** bisogna rilevare alcuni punti essenziali.

1) Se $\hat{A}$ inteso come **concetto salustistico** per dimagrire, si $\hat{A}$ di fronte a una grossa bufala. Infatti $c\hat{A}$ ancora chi sostiene che si dimagrisce prima a una certa intensità $\hat{A}$ di sforzo fisico perché $\hat{A}$ a quella intensità $\hat{A}$ "si bruciano i grassi". Fisiologicamente si dimentica che il corpo umano $\hat{A}$ in grado di trasformare i vari macronutrienti, cioè $\hat{A}$ gli zuccheri assunti in grassi (tant' $\hat{A}$ che se si assumono troppi carboidrati si ingrassa) e i grassi in energia. $\hat{A}$ quindi il computo delle calorie totali assunte meno quelle spese che $d\hat{A}$ il dimagrimento del soggetto.

2) Se $\hat{A}$ inteso come **concetto di allenamento sportivo**, $\hat{A}$ comunque impreciso. Il solo rilevamento della frequenza cardiaca non $\hat{A}$ in grado di rilevare la percentuale di grassi bruciata dal soggetto a una certa velocità $\hat{A}$ in modo esatto. L'esempio più $\hat{A}$ evidente $\hat{A}$ che non si usa il test di Conconi per sapere se un atleta ha una certa potenza lipidica che gli permetta di concludere a una certa velocità la maratona. Infatti il maratoneta (a differenza del mezzofondista veloce) deve essere in grado di bruciare alla velocità $\hat{A}$ di gara una certa percentuale di grassi, se vuole arrivare in fondo. Inoltre, come giustamente ha rilevato, se la macchina $\hat{A}$ diversa, diversi sono i meccanismi energetici che la fanno muovere e differenti meccanismi energetici hanno differenti influenze sulla frequenza cardiaca.

3) Dai punti precedenti discende che $\hat{A}$ utopistico trovare una frequenza cardiaca esatta e che comunque $\hat{A}$ fisiologicamente approssimativo perché $\hat{A}$ $d\hat{A}$ che accade nel nostro corpo non $\hat{A}$ solo funzione della frequenza cardiaca. L'esempio più $\hat{A}$ ovvio $\hat{A}$ quello dell'atleta in crisi: nonostante la frequenza cardiaca sia a livelli tutto sommato bassi non riesce ad andare più $\hat{A}$ avanti perché $\hat{A}$ ha finito la benzina.

4) I valori legati alla frequenza cardiaca sono quindi da ritenersi buone approssimazioni, un po' come il numero di giri del motore ci dice come sta andando la nostra macchina: non più $\hat{A}$ direi per $\hat{A}$ se stiamo facendo una salita, se $c\hat{A}$ ancora benzina, quanto stiamo consumando, a che velocità $\hat{A}$ stiamo andando (dipende dalla marcia, dalla pendenza del terreno ecc.) ecc. $\hat{A}$

$\hat{A}$

$\hat{A}$