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 Ã¨ inteso come **concetto salutistico** per dimagrire, si Ã¨ di fronte a una grossa bufala. Infatti c'Ã¨ ancora chi sostiene che si dimagrisce prima a una certa intensitÃ di sforzo fisico perchÃ© a quella intensitÃ "si bruciano i grassi". Fisiologicamente si dimentica che il corpo umano Ã¨ in grado di trasformare i vari macronutrienti, cioÃ¨ gli zuccheri assunti in grassi (tant'Ã¨ che se si assumono troppi carboidrati si ingrassa) e i grassi in energia. Ã¨ quindi il computo delle calorie totali assunte meno quelle spese che dÃ il dimagrimento del soggetto.

2) Se Ã¨ inteso come **concetto di allenamento sportivo**, Ã¨ comunque impreciso. Il solo rilevamento della frequenza cardiaca non Ã¨ in grado di rilevare la percentuale di grassi bruciata dal soggetto a una certa velocitÃ in modo esatto. L'esempio piÃ¹ evidente Ã¨ 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 velocitÃ la maratona. Infatti il maratoneta (a differenza del mezzofondista veloce) deve essere in grado di bruciare alla velocitÃ di gara una certa percentuale di grassi, se vuole arrivare in fondo. Inoltre, come giustamente fai rilevare, se la macchina Ã¨ 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 Ã¨ utopistico trovare una frequenza cardiaca esatta e che comunque Ã¨ fisiologicamente approssimativo perchÃ© ciÃ² che accade nel nostro corpo non Ã¨ solo funzione della frequenza cardiaca. L'esempio piÃ¹ ovvio Ã¨ quello dell'atleta in crisi: nonostante la frequenza cardiaca sia a livelli tutto sommato bassi non riesce ad andare piÃ¹ avanti perchÃ© 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 puÃ² dirci perÃ² se stiamo facendo una salita, se c'Ã¨ ancora benzina, quanto stiamo consumando, a che velocitÃ stiamo andando (dipende dalla marcia, dalla pendenza del terreno ecc.) ecc.Ã

Â

Â