

**ALLA RADIO**

**METABOLISMO,  
CHE COSA SERVE  
PER (RI)FARSI  
I MUSCOLI**

di Nicoletta Carbone

**M**etabolismo, parola a cui diamo tanti significati e altrettante colpe. È colpa del metabolismo se siamo in sovrappeso e se non dimagriamo anche stando a dieta e ancora se riacquistiamo i chili persi con fatica per contro è merito del metabolismo se nonostante tutto quello che mangiamo possiamo sfoggiare una linea invidiabile. Senza alcun sacrificio né la minima rinuncia. Ma le cose non stanno esattamente così o solo in parte.

«Il metabolismo rappresenta ciò che il nostro organismo consuma per funzionare e se sull'incremento del metabolismo cerebrale non si può fare molto, incrementare i muscoli significa aumentare i consumi in modo significativo» spiega Michela Carola Speciani, medico chirurgo esperto in nutrizione applicata e autrice con Mattia Cappelletti di "Incredibilmente in forma. Sport e nutrizione per stare bene" (Edizioni **Lswr**). Quindi per aumentare il metabolismo bisogna aumentare i muscoli. La ricetta è semplice: muoversi di più e mangiare meglio. «Diffidare da diete eccessivamente restrittive o che promettono risultati nel breve

tempo. Spesso fanno perdere peso rapidamente ma andando a consumare la massa muscolare riducono anche il metabolismo, per questo non appena si ricomincia a mangiare si riacquistano i chili con gli interessi», continua l'esperta.

«Per mantenere in forma il proprio muscolo e, ancora meglio, stimolarne la crescita è importante fare una colazione abbondante e a ogni pasto utilizzare fonti proteiche come pesce, uova e semi oleosi» continua l'esperta. I muscoli però non si fanno solo a tavola, ma occorre anche muoversi. Parola d'ordine diversificare. «Oltre al lavoro con i pesi, che per la crescita della muscolatura è utilissimo, si possono fare piegamenti, affondi e trazioni» spiega Mattia Cappelletti, medico chirurgo ed esperto di preparazione atletica e nutrizione applicata. Ma non solo. «Si è visto infatti – prosegue l'esperto – che anche un'alternanza di brevi stimoli intensi intervallati da momenti di recupero (*HIIT, High Intensity Interval Training*) possono incrementare il consumo di massa grassa, senza intaccare la massa muscolare. Ecco perché è indicato, ad esempio, fare 1 minuto "intenso" di pedalata o di corsa veloce,

anche sul posto, e poi rallentare per uno/due minuti prima di ripetere lo sforzo intenso per un altro minuto, dedicando alla fine all'attività quotidiana solo 10 minuti (4-5 "cicli" in tutto). In alternativa 20 minuti di cyclette alternando 2 minuti massimali e 2 di "recupero" per tre volte alla settimana. Riuscire a fare di più è sicuramente meglio, ma anche queste brevi sessioni sono in grado di fare la differenza», conclude Cappelletti.

Non è solo importante cosa facciamo, ma anche quando lo facciamo. «Ai muscoli questo tipo di esercizio moderato-intenso piace fatto alla mattina a stomaco vuoto – spiega Massimo Gualerzi, cardiologo, esperto in prevenzione e riabilitazione delle malattie cardiovascolari – perché si favorisce l'utilizzo dei grassi a scopo energetico. La colazione comunque potrà essere consumata entro un'ora dall'esercizio fisico». Per quelli che alla mattina invece non "hanno l'oro in bocca" meglio puntare sul pomeriggio. «Dalle 5 del pomeriggio alle 8 di sera è il momento ideale per raggiungere la massima forza esplosiva e per aumentare la massa muscolare, grazie anche alla minima secrezione di cortisolo» conclude Gualerzi.



**OBIETTIVO SALUTE**  
La trasmissione condotta da Nicoletta Carbone su Radio 24

