



Effetti dell'allenamento aerobico e/o di resistenza sulla massa corporea e sulla massa grassa degli adulti in sovrappeso o obesi

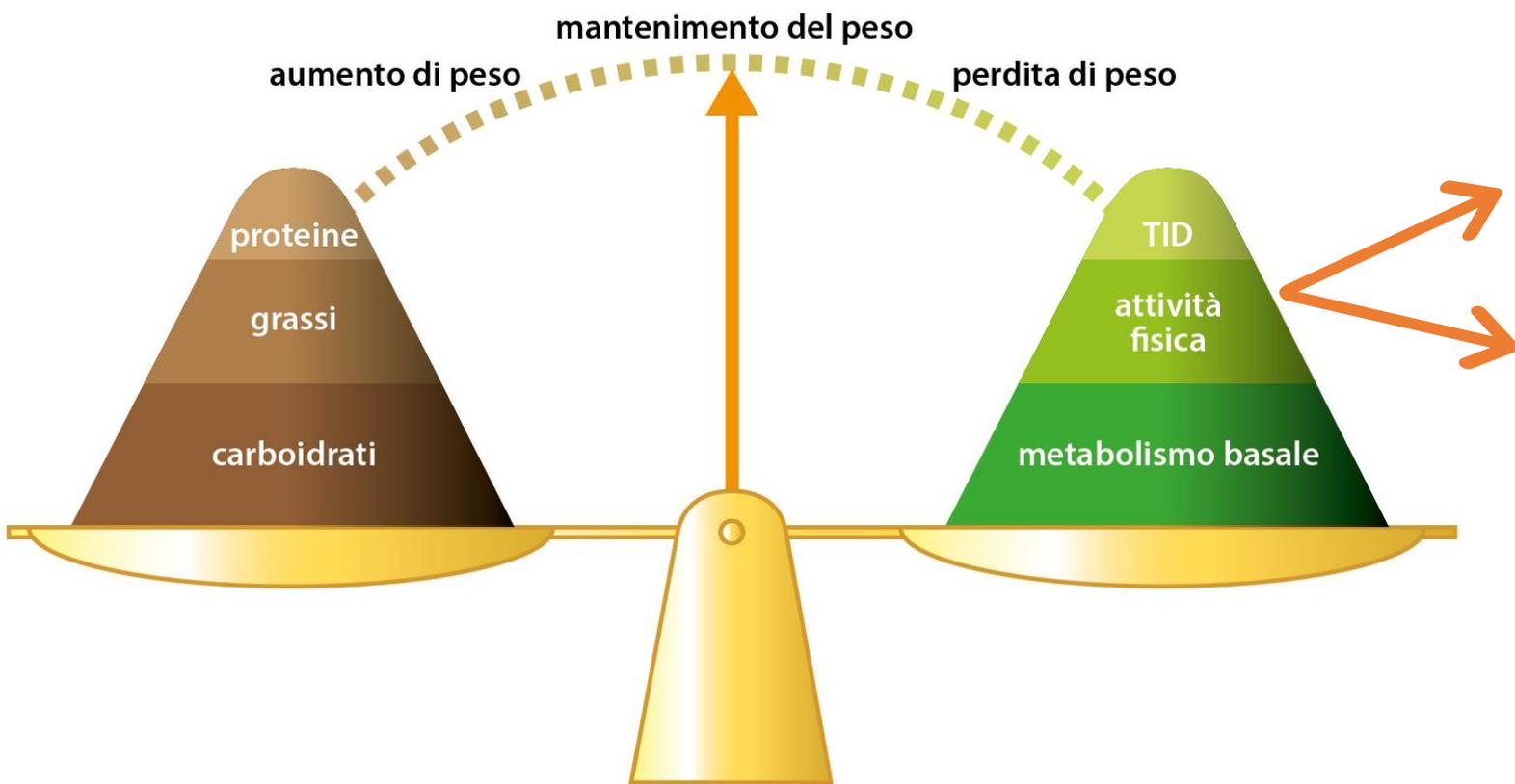
Sara Sansoni cdl Dietistica

ATTIVITÀ FISICA

Ogni movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che comporti un dispendio energetico - incluse le attività effettuate lavorando, giocando, dedicandosi alle faccende domestiche, viaggiando e impegnandosi in attività ricreative.



BILANCIO ENERGETICO



Incrementa la spesa energetica totale.

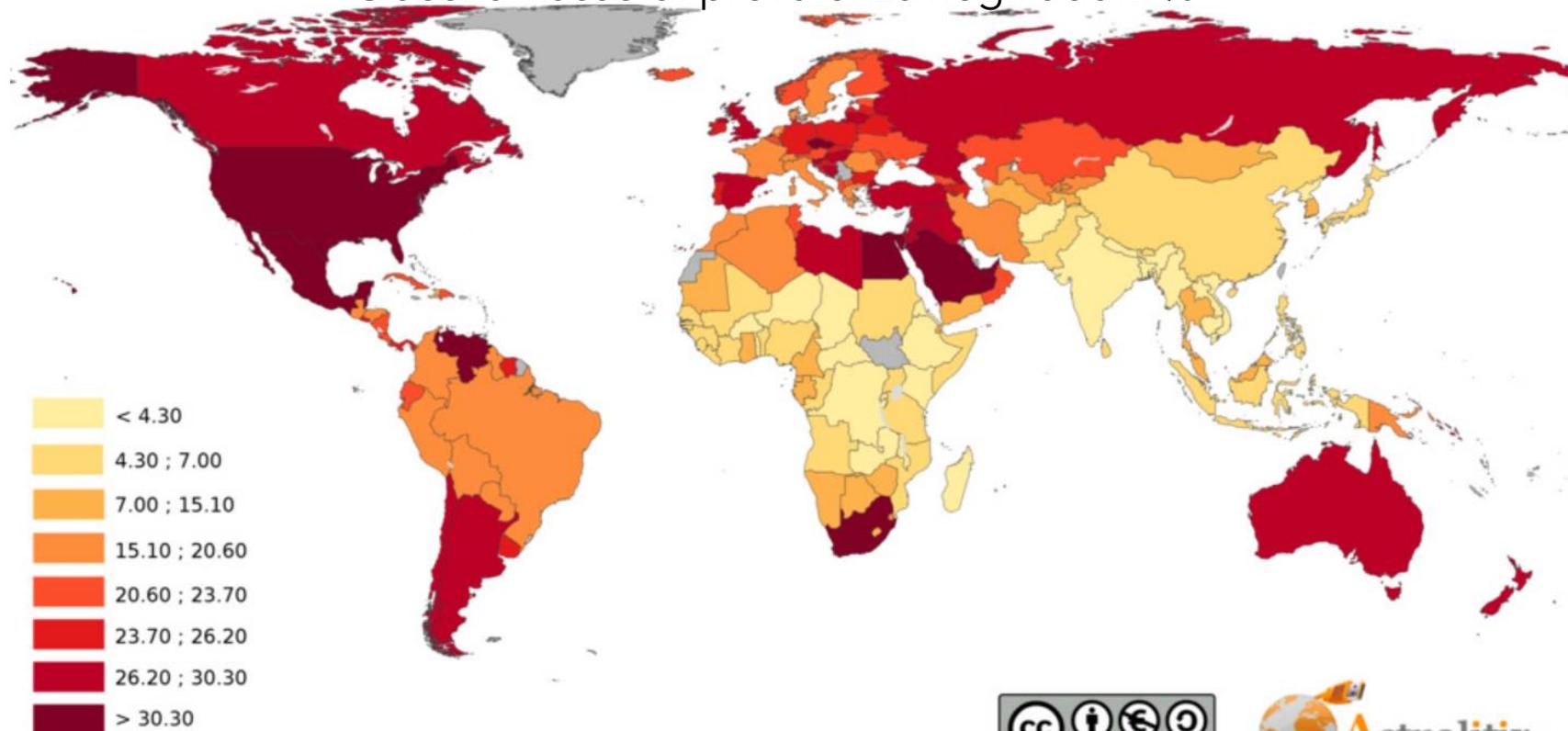
Possiede esiti clinici positivi nei confronti della pressione sanguigna, del controllo glicemico e del fitness cardiorespiratorio, tutte situazioni influenzate negativamente dall'obesità.

Quale tipologia di allenamento è maggiormente associato alla perdita di peso?

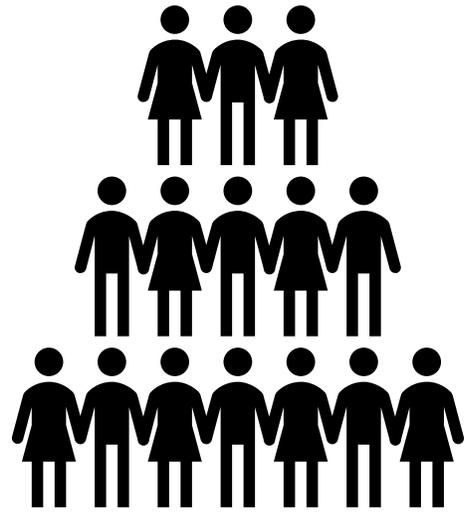


Servono indicazioni chiare, in quanto..

Obesità- tasso di prevalenza negli adulti %



Studies of a Targeted Risk Reduction Intervention Through Defined Exercise- Aerobic and Resistance Training (STRRIDE-AT/RT)



234 soggetti

CRITERI D'INCLUSIONE

- Et  compresa tra 18 e 70 anni.
- Sedentariet , quindi esercizio fisico $\leq 1-2$ volte/settimana.
- Sovrappeso o obesit  moderata (indice di massa corporea 25-35 kg/m²).
- Dislipidemia da lieve a moderata (colesterolo LDL 130- 190 mg/dl o colesterolo HDL ≤ 40 mg/dl per gli uomini o ≤ 45 mg/dl per le donne).
- No fumo.
- No diabete, ipertensione o malattia coronarica.

Protocolli di allenamento

1 ALLENAMENTO DI RESISTENZA

Frequenza: 3 volte a settimana.

Settimana 1-2: 1 serie/giorno.

Settimana 3-4: 2 serie/giorno.

Settimana 5: 3 serie/giorno.

Ripetizioni: 8/12.

Carico: ogni volta che il partecipante raggiungeva 12 ripetizioni su tutti e tre i set durante due sessioni di allenamento consecutive, si aumentava il carico di 2kg circa.

Controllo: supervisione diretta e/o utilizzo del partner di allenamento della forza FitLinxx.





2 ALLENAMENTO AEROBICO

Distanza: 12 miglia/settimana (circa 19km).

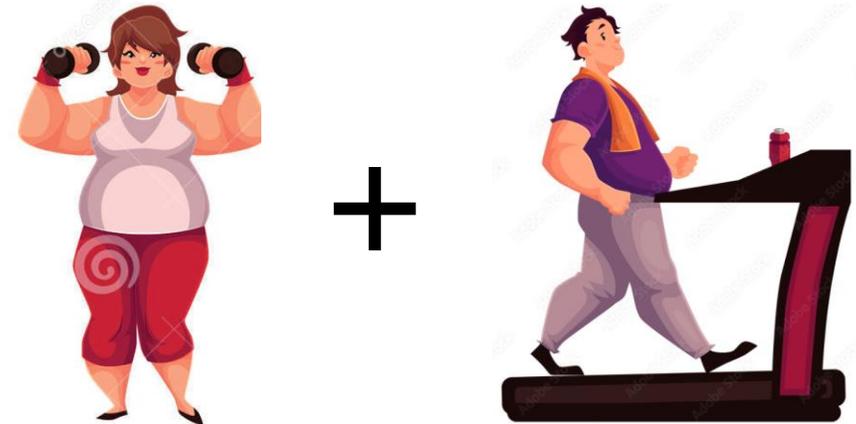
VO₂max: 65-80%

Gli esercizi aerobici includevano tapis roulant, ellittiche e cicloergometri.

Controllo: supervisione diretta e/o utilizzo di cardiofrequenzimetro.

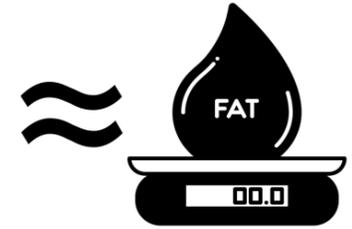
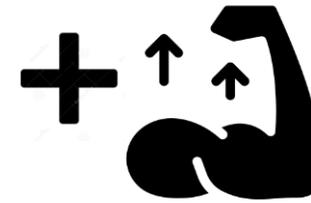
3 ALLENAMENTO MISTO

12 miglia/settimana al 65-80%
di VO₂ +
3 giorni/settimana, 3
serie/giorno, 8-12
ripetizioni/serie.



Risultati

ALLENAMENTO DI RESISTENZA



L'allenamento di resistenza non ha portato ad un cambiamento significativo nella massa grassa o nel peso corporeo, ma solo ad un aumento della massa corporea magra. Questo cambiamento è stato confermato sia dal BOD POD che dalle misurazioni dell'area muscolare della coscia. Probabilmente il motivo per cui RT è associato ad una riduzione della massa grassa e del peso corporeo, è il tasso metabolico a riposo (RMR). Infatti, all'aumentare della massa magra, aumenta il dispendio energetico. Questa ipotesi però non è stata approfondita all'interno di questo studio.



ALLENAMENTO AEROBICO



L'allenamento aerobico ha ridotto in maniera significativamente maggiore sia il peso corporeo che la massa grassa. AT ha infatti ridotto in maniera considerevole la percentuale di tessuto adiposo viscerale ed è riuscita a migliorare il punteggio della sindrome metabolica molto più di RT. Tra l'altro, il gruppo AT ha effettuato una media di 133 min/settimana di allenamento rispetto a ~180 min/settimana per RT.

ALLENAMENTO MISTO



L'aggiunta di RT non ha migliorato significativamente i risultati del gruppo AT. Infatti, si è visto che l'esercizio combinato AT/RT è ottimale per migliorare i limiti funzionali, ma non la massa grassa corporea.

Conclusioni:

- Sebbene RT fosse più efficace per i guadagni di massa corporea magra, non ha ridotto significativamente né la massa grassa né la massa corporea totale.
- AT è stato più efficace di RT per la riduzione del grasso e della massa corporea in adulti precedentemente sedentari, non diabetici, sovrappeso o obesi.
- Pur richiedendo il doppio dell'impegno di tempo, un programma combinato di AT e RT non ha comportato una maggiore perdita di massa grassa o massa corporea rispetto a AT.

Se l'obiettivo è aumentare la massa muscolare e la forza, è necessario un programma che includa RT. Tuttavia, bilanciando gli impegni di tempo con i benefici per la salute accumulati, sembra che l'AT da solo sia la modalità di esercizio ottimale per ridurre la massa grassa e la massa corporea totale.

