

Allenamento ad alta intensità e controllo del peso

dei dottori S. Franckowiak e K. Fontaine

L'allenamento per la forza è da molto tempo consigliato alle persone normali e sottopeso come mezzo per aumentare la massa muscolare e migliorare il benessere e la vitalità. In effetti, le organizzazioni come l'American College of Sports Medicine hanno consigliato¹, per le persone sane, un allenamento per la forza fatto di serie singole di 8-12 ripetizioni per 8-10 esercizi per allenamento. Comunque, non è chiaro se l'allenamento per la forza andrebbe consigliato per le persone sovrappeso il cui obiettivo è la perdita di peso (grasso, per la precisione) piuttosto che l'aumento della massa muscolare magra.

In questo articolo descriveremo il ruolo potenziale che può ricoprire un programma razionale di allenamento per la forza nella riduzione del peso corporeo e daremo alcuni consigli generici per aumentare la sua efficacia.

Per ridurre il grasso corporeo, dovete creare un deficit energetico (cioè spendere più calorie di quelle necessarie al corpo per funzionare). Sfortunatamente, quando si crea un tale deficit calorico, quello che va perso non è solo grasso corporeo. Cioè, il corpo prende l'energia da tutti i tessuti indiscriminatamente. Infatti, qualsiasi dieta produce non solo una riduzione del grasso corporeo ma anche una perdita di tessuto magro. Un'analisi recente di Ballor e Poehlman² ha indicato che il 28% in media del peso perso da chi non svolge attività fisica è in realtà massa magra, mentre per chi svolge principalmente attività aerobica la percentuale scende al 13%. Se il deficit calorico è sufficientemente forte (per esempio le diete "tipo digiuno" molto povere di calorie), vanno persi anche i tessuti organici e le ossa. Inoltre, visto che stare a dieta è un atto innaturale, il corpo comincia ad adattarsi riducendo il ritmo metabolico a riposo (RMR).

Ciò significa che dovete creare deficit calorici sempre più alti per continuare a perdere grasso corporeo a un ritmo costante. Detto questo, l'obiettivo principale dell'uso dell'allenamento per la forza insieme alle attività di riduzione del peso è conservare la massa magra riducendo il grasso corporeo. La conservazione della massa magra serve anche per mantenere il ritmo metabolico più alto possibile affinché la perdita di grasso sia favorita anche con una restrizione calorica relativamente modesta. Inoltre, l'allenamento per la forza può essere una strategia utile per conservare la riduzione del grasso (cioè non riguadagnare peso) dopo che la persona ha raggiunto il suo obiettivo. Cioè, costruire anche solo 0,5 kg di tessuto muscolare dopo una dieta di dimagrimento permetterà alla persona moderatamente attiva di consumare 50-100 calorie aggiuntive al giorno. Infatti, 1,5 kg di muscolo in più aumenta il ritmo metabolico del 7% circa. Il concetto è che guadagnare massa magra è molto desiderabile perché il muscolo è metabolicamente attivo (cioè ha bisogno di una modesta quantità di calorie per sopravvivere) mentre il grasso non lo è.

Quando i professionisti del fitness sviluppano programmi di attività fisica per le persone sovrappeso, a volte non consigliano l'allenamento per la forza. Una delle ragioni principali è che alle persone sovrappeso non piace impegnarsi nell'attività anaerobica intensa. È molto più facile convincere la persona sovrappeso a svolgere attività aerobica a bassa intensità ("per bruciare grasso") che ad allenarsi con i pesi ad alta intensità. Infatti, molto spesso le persone sovrappeso ci dicono, "Voglio perdere peso, non guadagnarlo". Confondono la riduzione del peso con la riduzione del grasso. Inoltre, è molto difficile guadagnare una quantità significativa di peso muscolare quando si segue una dieta molto rigida. Le persone che la pensano così devono essere convinte razionalmente che, nel lungo termine, un programma di allenamento per la forza ad alta intensità (HIT) produrrà un beneficio sostanziale. Riusciranno non solo a ridurre il grasso più efficacemente durante la dieta ma anche a non riguadagnarlo quando tornano a una dieta meno rigida "di mantenimento".

Diamo un'occhiata a come gli adulti sovrappeso possono usare un approccio HIT per massimizzare l'efficacia a breve e medio termine degli sforzi per ridurre il peso e tenerlo sotto controllo. Sappiate che le nostre indicazioni generiche andranno modificate un po' viste le circostanze uniche di ogni individuo sovrappeso.

Intensità

L'intensità è il fattore chiave nell'allenamento per la forza. Dovete lavorare abbastanza duramente per mettere in moto il meccanismo della crescita. Tuttavia, con una persona sovrappeso, non è possibile inserire immediatamente l'allenamento fino all'incapacità positiva momentanea. È possibile, addirittura probabile, che la persona non abbia mai svolto attività fisica intensa di nessun tipo. Perciò, dovete aumentare lentamente e gradualmente l'intensità degli allenamenti (forse nel corso di molte settimane) fino a che la persona è fisicamente e mentalmente capace di eseguire un esercizio con l'intensità necessaria.

Ricordatevi che allenarsi fino all'incapacità positiva è una capacità il cui apprendimento richiede tempo. Dovete anche pensare che, con un deficit calorico, probabilmente la persona non riuscirà ad allenarsi allo stesso livello di intensità usato da chi non è a dieta. Dovete quindi far sì che la persona si alleni il più duramente possibile ma all'interno del contesto di un'assunzione calorica ridotta. Non consigliamo le tecniche di generazione dell'intensità (per esempio, contrazioni statiche, negative ecc.) durante una dieta di dimagrimento. Queste tecniche sfruttano a tal punto la capacità di recupero che potrebbero essere deleterie per una persona a dieta. Dovrebbe essere una cosa scontata, ma qualsiasi persona sovrappeso (con o senza problemi di salute esistenti) dovrebbe consultare un medico prima di intraprendere questo, o qualsiasi altro, tipo di allenamento.

Breve

L'allenamento anaerobico per una persona sovrappeso dovrebbe durare soltanto il tempo necessario per stimolare la crescita oppure, in questo caso, per il mantenimento della massa magra. Molto spesso, le persone sovrappeso dicono che il poco tempo a disposizione rende difficile seguire una routine costante di allenamento per la forza oppure che non gli interessa passare un'ora in palestra. Eseguire allenamenti brevi e intensi dovrebbe fornire uno stimolo sufficiente della massa muscolare senza produrre disinteresse e noia. Consigliamo serie di allenamento singole di 3-5 esercizi multiarticolari che si concentrano sui gruppi muscolari più grandi (gambe, fianchi, schiena). Solitamente è possibile sollevare carichi pari a circa il 60-80% dell'1RM iniziale per poi progredire lentamente da lì. Gli allenamenti andrebbero eseguiti a un ritmo piuttosto veloce e non dovrebbero durare più di 30 minuti. Non sconsigliamo necessariamente l'attività aerobica a bassa intensità dopo l'allenamento con i pesi ma se l'allenamento con i pesi è stato di un'intensità sufficiente, è difficile che la persona sovrappeso voglia o sia in grado di eseguire molti esercizi aerobici.

Infrequente

Solitamente le persone sovrappeso fanno grossi cambiamenti nello stile di vita per adeguarsi all'allenamento per la forza. Cosa interessante, fra le persone sovrappeso e quelle non sovrappeso, la mancanza di tempo è la scusa più spesso citata per non svolgere attività fisica.

In effetti, una delle ragioni perché le persone sovrappeso sono contrarie all'allenamento per la forza è l'idea (diffusa dai media popolari) che per progredire ci si debba allenare molto a lungo e di frequente (1-2 ore fino a 6 giorni la settimana). La brevità e la relativa infrequenza dell'allenamento HIT possono essere molto allettanti per l'atleta sovrappeso. Consigliamo di allenarsi inizialmente 2-3 volte la settimana per sviluppare la qualità motoria necessaria per eseguire in modo adeguato e sicuro i movimenti. Con l'aumentare dell'intensità, la frequenza dell'allenamento andrebbe ridotta per garantire il giusto riposo e recupero. Probabilmente un atleta a dieta avrà bisogno di ancora più tempo fra gli allenamenti per recuperare adeguatamente perché è probabile che una dieta di deficit con calorie ridotte ritarderà la riparazione e la crescita.

Sicurezza

Come detto prima, queste persone possono avere un problema di salute grave di cui l'atleta deve tenere conto. L'HIT, essendo un protocollo di allenamento ad alta intensità e volume contenuto, è molto sicuro, a patto che sia usata la tecnica di esecuzione appropriata. Accertatevi che queste persone acquisiscano la capacità di eseguire ogni esercizio correttamente prima di farli allenare da soli.

Concentrarsi sui movimenti lenti e controllati con la forma di esecuzione corretta ridurrà le possibilità di infortunio. Ovviamente, andrebbe preferito l'uso delle macchine perché richiedono capacità inferiori per eseguire gli stessi movimenti.

A parte le indicazioni generali sulla tecnica di esecuzione corretta, andrebbe posta molta enfasi sull'educazione della persona sovrappeso all'indolenzimento muscolare, alla respirazione corretta e a qualsiasi altro fattore che può essere rilevante per l'allenamento. Sappiamo per esperienza che molte persone sovrappeso sono particolarmente sensibili, a volte addirittura timorose, alle sensazioni che accompagnano l'attività fisica intensa (per esempio, respirazione pesante, ritmo cardiaco elevato ecc.). Qualsiasi informazione che può alleviare questi timori è di grande beneficio per il praticante in sovrappeso.

Conclusione

I benefici dell'HIT non si limitano a quelli che vogliono semplicemente aumentare la forza e il peso muscolare. Insieme alla riduzione dell'assunzione calorica, le persone sovrappeso possono usare l'approccio HIT per cercare di conservare la loro massa muscolare esistente. Conservando la massa muscolare magra, probabilmente il loro sforzo nella dieta sarà più duraturo ed efficace. La persona sovrappeso deve avere chiaro che l'obiettivo è la riduzione del grasso, non la riduzione del peso di per se. In effetti, l'uso dei principi dell'HIT per aumentare la massa muscolare dopo la conclusione del periodo di restrizione calorica aumenterà notevolmente la sua capacità di non riguadagnare il grasso perso. Riassumendo, l'allenamento HIT breve, intenso e infrequente può essere un elemento importante in un regime generale per la riduzione del grasso.

Riferimenti

¹ American College of Sports Medicine (1995). Guidelines for exercise testing and prescription (5th edition). Baltimore, MD: Williams & Wilkins.

² Ballor, D.L., & Poehlman, E.T. (1994). Exercise-training enhances fat-free mass preservation during diet-induced weight loss: a meta-analytic finding. *International Journal of Obesity*, 18, 35-40