

IL RUOLO DELLA CORSA NELLA RELAZIONE DIETA/PESO

L'alta prevalenza dell'obesi nella società Occidentale è stata attribuita in parte al consumo di grandi quantità di grassi. Tuttavia, la popolazione è diventata più sedentaria, **el'inattività può aumentare il rischio dell'aumento di peso e di cattive scelte alimentari.**

Le analisi sono state effettuate per **verificare se la relazione tra dieta e peso possa essere attenuata da un esercizio fisico intenso.** Alla ricerca hanno partecipato 62.042 uomini e 44.695 donne. I runners erano generalmente più magri (media BMI, maschi 24,15 +/- 2,81; femmine 21,63 +/- 2,70). **Correre ha** significativamente **ridotto il valore del BMI** (indice di massa corporea) e ha evidenziato **l'aumento del consumo di carne e verdura negli uomini e nelle donne**($P < 10$ e $P < 10$ rispettivamente). La corsa ha anche **attenuato la relazione tra il consumo di carne e la circonferenza della vita e del petto sia negli uomini che nelle donne** ($P = 0.0002$ and $P < 10$) mentre **non ha influenzato la circonferenza dei fianchi nelle donne.** L'attività fisica intensa può mitigare l'aumento di peso indotto dall'alimentazione, pur non garantendo una protezione da cattive scelte alimentari.

Williams PT.

Fonte: Med Sci Sports Exerc. 2011

“Tratta bene il tuo corpo: è l'unico posto che hai per vivere”

Dott. Alessandro Raspa