

PERCHÈ NON BISOGNA COPRIRSI TROPPO QUANDO SI CORRE!

All'aperto, in palestra o nella propria abitazione, la regola è una sola...**non bisogna essere troppo coperti quando si corre!**

Non c'è bisogno di sudare più del necessario per raggiungere l'obiettivo della seduta di allenamento, o peggio, di enfatizzare un improbabile dimagrimento! Se ti copri più del dovuto, non farai altro che:

1)Rischiare un "colpo di calore": L'attività fisica genera un **aumento della temperatura corporea** e il corpo, per mantenere la temperatura entro certi limiti, inizia a disperdere calore prevalentemente con il meccanismo del sudore, **umentando la circolazione sanguigna sottocutanea. Anche i muscoli richiederanno più sangue** e il cuore sarà costretto ad adeguarsi, aumentando la velocità di pompaggio (quindi aumento frequenza cardiaca) per accontentare le richieste di entrambi, ma...purtroppo **il nostro sangue è limitato!** Tutto questo può generare **svenimenti, stati confusionali, ipertensione ed in casi estremi la morte...**

2)"Bruciare" più zuccheri che grassi: l'ipertermia aumenta la **secrezione di adrenalina**. Questo comporta un **maggior utilizzo del metabolismo dei zuccheri rispetto a quello dei grassi** (per giunta, allenandosi in fascia lipolitica, saremmo di fronte ad un doppio errore...)

3)Peggiorare la qualità della seduta: l'ipertermia, oltre ad aumentare la frequenza cardiaca, genera un ingente aumento della **produzione di acido lattico e un aumento della deplezione del glicogeno muscolare**, eventi entrambi legate "a doppia mandata" all'**affaticamento muscolare, alla sensazione di stanchezza, spossatezza**. Tutto ciò ovviamente, influirà negativamente a più livelli sull'intera seduta di corsa.

In sintesi...non fidarti dei cialtroni da televendita, riponi nel cassonetto dei ricordi (o direttamente in quello della spazzatura!) tutoni dimagranti, panciere per il dimagrimento localizzato e k-way per una sauna a luglio inoltrato e... “viaggia leggero”.

Fonti: “Fisiologia dell’esercizio fisico e dello sport”, Wilmore e Costill

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

Dott. Alessandro Raspa