



LA LEGGE PER TUTTI
INFORMAZIONE E CONSULENZA LEGALE

Allenamento: come bruciare gli zuccheri

Autore: Redazione | 11/11/2018



In questo articolo vedremo quale attività fisica è più indicata per mantenere un livello ottimale di zuccheri nel sangue.

Hai fatto di recente le analisi e il medico, che le ha controllate, ti ha detto che il livello degli zuccheri presenti nel sangue è un po' al di sopra della norma. In questo

momento non vi sono particolari problemi di salute, però la situazione è da tenere sotto controllo, per il caso che dovesse manifestarsi il diabete, patologia fastidiosa e molto insidiosa. Il medico ti ha consigliato di mantenere ottimale il livello degli zuccheri non solo con l'alimentazione, ma anche praticando attività fisica. In questo articolo ti spiegheremo tutto sull'**allenamento: come bruciare gli zuccheri**. Prima, però, cercheremo di capire come funziona, nel nostro organismo, il meccanismo di assorbimento e utilizzazione del glucosio.

Come viene metabolizzato il glucosio

Quando ci alimentiamo, introduciamo nel nostro corpo una certa **quantità di carboidrati**. Questi non sono altro che zuccheri, e forniscono all'organismo l'energia necessaria per funzionare correttamente.

I carboidrati possono essere:

- semplici. Hanno una struttura molecolare più elementare, e vengono rapidamente trasformati in glucosio, che è lo zucchero presente nel sangue. Un esempio è dato dal saccarosio, che è lo zucchero normalmente utilizzato in cucina, oppure dal fruttosio, presente nella frutta e nel miele;
- complessi. Hanno una struttura molecolare più complicata, e il corpo ha bisogno di tempo per trasformarli in glucosio e consentirne l'assorbimento al livello del sangue. Un esempio è costituito dagli amidi presenti nella pasta e nel pane.

Una volta digeriti, tutti i **carboidrati vengono assorbiti dal sangue** sotto forma di glucosio, un vero e proprio carburante per le cellule. Per poter passare dal sangue a queste ultime, però, il glucosio necessita di un ormone, che prende il nome di insulina e che viene prodotto dal pancreas. Ovviamente, più zuccheri si ingeriscono, più insulina è costretto a produrre l'organismo. Un effetto fastidioso è dato dal fatto che questo ormone favorisce l'accumulo di grasso. E' quindi importante non esagerare con i carboidrati.

I diabetici hanno problemi nel metabolismo degli zuccheri, o a causa di un malfunzionamento del pancreas che non produce più insulina (diabete di tipo 1), oppure perché questo ormone non riesce a penetrare nelle cellule per consentire a queste ultime di utilizzare gli zuccheri (diabete di tipo 2). I primi devono ovviare al loro problema con iniezioni di insulina; i secondi devono assumere farmaci che

migliorano l'efficienza di questo ormone.

Efficacia dell'insulina e sport

E' stato scientificamente dimostrato che l'attività fisica migliora l'**efficacia dell'insulina**, sia quella prodotta dall'organismo, sia, nel caso dei diabetici di tipo 1, quella assunta dal paziente mediante iniezioni. Ciò fu rilevato, per la prima volta, nel 1926, da un medico affetto da diabete di nome Lawrence. Questi pubblicò sul British Medical Journal un articolo, in cui spiegava di avere rilevato su se stesso un effetto benefico dell'attività fisica. Il dottor Lawrence si accorse che l'insulina che assumeva faceva più effetto se, dopo i pasti, praticava un'attività sportiva. In definitiva, quest'ultima aiutava il corpo a **bruciare gli zuccheri**, che diminuivano in modo significativo: questo si traduceva in un minor fabbisogno di insulina.

Qual è l'allenamento più indicato per bruciare gli zuccheri? Di seguito parleremo degli sport consigliati a questo scopo. A tal proposito, occorre fare una precisazione. Durante i primi 30 minuti di attività fisica, il corpo brucia prevalentemente carboidrati. Pertanto, si raggiunge l'obiettivo del quale parliamo in questo articolo. Però, se oltre a bruciare zuccheri si vuole anche **perdere peso**, l'allenamento dovrà essere di circa un'ora. Infatti, dopo la prima mezzora in cui l'organismo brucia gli zuccheri disponibili, l'energia comincia ad essere attinta dalle riserve di grasso.

I vantaggi dello sport

Lo sport, è risaputo, presenta numerosi vantaggi. Infatti:

- aiuta la perdita di peso;
- riduce i trigliceridi;
- riduce il colesterolo "cattivo" (LDL);
- aumenta il colesterolo "buono" (HDL);
- previene l'aterosclerosi;
- fa bene all'umore;
- stabilizza la pressione;
- fa bene al cuore (se praticato previo controllo medico);
- stabilizza il livello di glucosio nel sangue.

Bruciare gli zuccheri con la camminata veloce

La camminata veloce è un'attività sportiva che, in linea di massima, può essere praticata da tutti, perché non richiede particolari sforzi. Tuttavia, è bene, per questo come per altri sport, sottoporsi preventivamente a una visita medica, e verificare, in particolare, il buon funzionamento dell'**apparato cardiocircolatorio**. Questa forma di allenamento è molto semplice: bisogna, infatti, camminare a ritmo sostenuto, e nient'altro.

Tuttavia, alcuni accorgimenti vanno seguiti, ecco quali:

- innanzi tutto, l'abbigliamento. Questo deve essere comodo e consentire una buona traspirazione del corpo; deve, inoltre, tener conto della stagione. E' possibile praticare la camminata veloce anche con la pioggia: basta un leggero giubbotto impermeabile, di tipo tascabile, da tenere in uno zainetto. Le scarpe devono essere comode e, ovviamente, adatte all'attività sportiva;
- la postura. il corpo deve essere dritto, come se un filo invisibile lo tirasse verso l'alto. Le braccia devono essere leggermente piegate ad angolo;
- il movimento. Il camminare deve essere ritmico e armonioso. Le braccia si devono muovere ritmicamente avanti e indietro, coordinate alle gambe: gamba sinistra e braccio destro in avanti, poi gamba destra e braccio sinistro, e così via;
- prima di iniziare, è consigliabile, per non traumatizzare i muscoli, effettuare qualche esercizio di stretching;
- il passo veloce va preceduto da una breve fase di riscaldamento, in cui l'incedere è più lento;
- prima di terminare, occorre nuovamente rallentare il passo per qualche minuto.

E' consigliabile iniziare con **un quarto d'ora di camminata al giorno**, aumentando progressivamente il tempo fino ad arrivare a un'ora.

Bruciare gli zuccheri con la corsa

La corsa è un altro sport che consente, durante i primi 30 minuti in cui viene praticato, di bruciare i carboidrati in maniera efficace. Anche per questa forma di allenamento, però, occorre stare attenti a non improvvisare, ma seguire alcuni consigli, affinché i benefici non si trasformino in danni per il corpo. Ecco quali:

- adoperare le scarpe giuste. Occorre servirsi di scarpe specifiche per la corsa, e non di generiche scarpe da ginnastica;
- non esagerare. Il rischio è quello di praticare questo sport tutti i giorni, il che non è nemmeno consigliabile. L'ideale è **correre a giorni alterni**;
- ascoltare della musica o degli audiolibri. L'ideale sarebbe correre in un luogo piacevole a vedersi, magari in un parco o vicino al mare. In questi casi, è consigliabile approfittarne per respirare a fondo aria buona e per godere delle bellezze della natura. Ma se invece corri il rischio di annoiarti, ciò potrebbe essere demotivante. Per evitare questo inconveniente, porta con te le cuffie e ascolta la musica che ti piace o un audiolibro;
- non farsi ossessionare dal percorso. Mentre si corre, meglio non pensare alla distanza già percorsa e a quello che resta, ma correre e basta, seguendo scrupolosamente il programma giornaliero;
- attrezzarsi per il cattivo tempo. La pioggia (a meno che non vi sia un'allerta meteo da prendere in considerazione) non deve scoraggiare. Basta attrezzarsi con un impermeabile tascabile.

Bruciare gli zuccheri andando in bicicletta

La bicicletta è uno sport molto efficace non solo per bruciare gli zuccheri, ma anche per perdere peso. Inoltre, nelle città pianeggianti è possibile adoperarla per recarsi al lavoro e per sbrigare commissioni, il che presenta indubbiamente dei vantaggi:

- è un ottimo **mezzo di locomozione** che non richiede l'impiego di carburante;
- se il medico ne consente l'utilizzo (abbiamo visto che una visita medica è necessaria per praticare qualunque tipo di sport), si tratta di un'attività fisica che non ha un forte impatto sulla muscolatura e sulle articolazioni, e che è modulabile secondo le diverse esigenze;

- permette di trasformare in attività sportiva il tempo impiegato per gli spostamenti.

Per **bruciare zuccheri andando in bicicletta**, è necessario alternare brevi periodi di pedalate brevi ad alta intensità, di circa 40 secondi, con altri di pedalata più lenta. Per “pedalata ad alta intensità” si intende quella che si adotterebbe se si avesse fretta, come avviene se si teme di perdere un appuntamento.

Altri modi per bruciare zuccheri

Ci sono altri modi per bruciare gli zuccheri:

- salire le scale. Alcuni studi dimostrano che un quarto d’ora di scale in salita equivale a mezzora di corsa. Dunque, salendo le scale per quindici minuti al giorno è possibile controllare efficacemente il livello del glucosio. Ovviamente, per poter **praticare questo esercizio** occorre vincere la pigrizia e, in tutte le occasioni in cui si deve salire, preferire farlo a piedi evitando l’ascensore. Attenzione però se ci sono problemi alle articolazioni del ginocchio;
- praticare lo stepper. Se non si ha l’occasione di fare una buona quantità di scale ogni giorno, è possibile acquistare uno stepper, un attrezzo che simula il movimento necessario per **salire i gradini**. Quindici minuti al giorno consentono di bruciare gli zuccheri mantenendoli sotto controllo. Occorre però allenarsi gradualmente, cominciando con pochi minuti e poi aumentando il tempo trascorso ad usare l’attrezzo;
- nuotare. Anche 30 minuti di nuoto al giorno possono aiutare a controllare il glucosio. Per chi comincia occorre però allenarsi gradualmente;
- ballare. Il ballo è un movimento divertente. Si può praticare anche in casa, da soli, al ritmo di una musica allegra, per 30 minuti al giorno. Un ulteriore vantaggio, in questo caso, consiste nel miglioramento dell’umore.

Ora puoi scegliere l’allenamento più adatto per te e sai come bruciare gli zuccheri. Un’ultima avvertenza: specie se soffri di diabete, evita di allenarti a digiuno. Bruciando il poco glucosio di cui dispone il tuo corpo quando non hai mangiato, rischi pericolose ipoglicemie. Prima di metterti in movimento, quindi, fai almeno uno spuntino.