



Allenamento a digiuno o dopo mangiato? Lo studio e la scelta

Descrizione

(Adnkronos) è?

Camminare, come ogni esercizio fisico, produce benefici per la salute. Il movimento giova al quadro cardiovascolare, aiuta il cuore, abbassa la pressione e contribuisce a tenere sotto controllo glicemia e colesterolo. L'attività, abbinata ad un'alimentazione equilibrata, consente anche di incidere sul peso e sul dimagrimento. Ognuno ha la propria routine, tra orari e programmi. Lo studio condotto dagli scienziati della Nottingham Trent University si sofferma su un dilemma abbinato ad ogni tipo di attività, anche ad una elementare come camminare. Meglio esercizio fisico a digiuno o dopo un pasto?

Nell'archivio, ricorda la NTU, sono state prodotte ricerche secondo cui allenarsi a stomaco vuoto aiuta a bruciare circa il 70% di grassi in più¹ rispetto a chi si allena due ore dopo aver mangiato. Gli scienziati della Nottingham Trent University hanno evidenziato che i soggetti osservati nella ricerca a prescindere all'esercizio svolto a digiuno o prolungato o 120 minuti dopo un pasto nel tardo pomeriggio non compensavano eccessivamente le calorie saltate durante la giornata.

I ricercatori hanno progettato lo studio pubblicato sull'International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism in modo che i partecipanti si allenassero su una cyclette alle 18.30 nella fascia oraria più gettonata per le attività a intensità moderata per 30 minuti, prima di completare una prova cronometrata per percorrere la distanza più lunga possibile in 15 minuti. Le persone coinvolte nella ricerca hanno ripetuto l'esercizio due volte in giorni diversi: una volta dopo un digiuno di 7 ore in una situazione per certi versi paragonabile a quella che si vive ogni mattina al risveglio e una volta dopo aver consumato un pasto 2 ore prima con una misurazione oculata del cibo assunto.

I risultati hanno mostrato che, analogamente all'attività fisica svolta dopo un digiuno prolungato, l'allenamento dopo il mini digiuno serale aumentava la quantità di grassi bruciati durante l'esercizio. La quantità di grassi bruciati durante la pedalata di 30 minuti è aumentata di circa il 70%, passando da 4,5 grammi a 7,7 grammi, rispetto al digiuno prolungato. Programmare l'allenamento tra pomeriggio e sera, inoltre, condizionava il regime alimentare della giornata portando ad una riduzione media di 440 calorie assunte. Insomma, l'esercizio fisico 120 minuti dopo

un pasto appare vantaggioso: si brucia più grasso e si arriva all'allenamento con meno calorie assunte.

I ricercatori hanno anche scoperto tuttavia, che nonostante questi benefici, nel test cronometrato dopo il pasto sono state coperte distanze inferiori rispetto a quelle registrate nel test più lontano dall'assunzione di cibo.

Volevamo valutare l'impatto dell'esercizio fisico a digiuno nelle prime ore della sera, il momento più popolare per allenarsi durante la settimana», le parole di Tommy Slater, ricercatore in scienze dello sport presso la Facoltà di Scienze e Tecnologia della Nottingham Trent University. «Digiunare prima dell'esercizio fisico serale potrebbe apportare benefici alla salute, aumentando la quantità di grassi bruciati durante l'attività o riducendo il numero di calorie assunte durante il giorno. Se eseguito regolarmente, potrebbe migliorare il modo in cui l'organismo gestisce i picchi di glicemia dopo i pasti», spiega. «Il digiuno durante il giorno sembra però ridurre le prestazioni, la motivazione e il piacere di fare esercizio fisico: questo potrebbe rendere più difficile per alcuni individui mantenere un impegno costante a lungo termine», aggiunge.

»

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Febbraio 15, 2026

Autore

redazione