

### Dimagrimento e frequenza cardiaca

#### Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 6/1/2024 10:00:00



Sul legame fra fat burning (combustione dei grassi) e frequenza cardiaca bisogna rilevare alcuni punti essenziali. Una frequenza cardiaca esatta  $\tilde{}$  fisiologicamente approssimativa perch $\tilde{}$  ci $\tilde{}$  che accade nel nostro corpo non  $\tilde{}$  solo funzione della frequenza cardiaca. L'esempio pi $\tilde{}$  ovvio  $\tilde{}$  quello dell'atleta in crisi: nonostante la frequenza cardiaca sia a livelli tutto sommato bassi non riesce ad andare pi $\tilde{}$  avanti perch $\tilde{}$  ha finito la benzina.

## Dimagrimento e frequenza cardiaca

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11174>

---



1) Se  $K$  inteso come concetto salutistico per dimagrire, si  $A'$  di fronte a una grossa bufala. Infatti c' $A'$  ancora chi sostiene che si dimagrisce prima a una certa intensità di sforzo fisico perché  $A'$  a quella intensità "si bruciano i grassi". Fisiologicamente si dimentica che il corpo umano  $A'$  in grado di trasformare i vari macronutrienti, cioè gli zuccheri assunti in grassi (anzi  $A'$  che se si assumono troppi carboidrati si ingrassa) e i grassi in energia.  $A'$  quindi il computo delle calorie totali assunte meno quelle spese che dà il dimagrimento del soggetto. Vedi: Sport e dimagrimento

A

2) Se  $A'$  inteso come concetto di allenamento sportivo,  $A'$  comunque impreciso. Il solo rilevamento della frequenza cardiaca non  $A'$  in grado di rilevare la percentuale di grassi bruciati dal soggetto a una certa velocità in modo esatto.

# Dimagrimento e frequenza cardiaca

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11174>

---

L'esempio più evidente  $\dot{A}$  che non si usa il test di Conconi per sapere se un atleta ha una certa potenza lipidica che gli permetta di concludere a una certa velocità  $\dot{A}$  la maratona. Infatti il maratoneta (a differenza del mezzofondista veloce) deve essere in grado di bruciare alla velocità  $\dot{A}$  di gara una certa percentuale di grassi, se vuole arrivare in fondo. Inoltre, come giustamente fai rilevare, se la macchina  $\dot{A}$  diversa, diversi sono i meccanismi energetici che la fanno muovere e differenti meccanismi energetici hanno differenti influenze sulla frequenza cardiaca.

A

3) Dai punti precedenti discende che  $\dot{A}$  utopistico trovare una frequenza cardiaca esatta e che comunque  $\dot{A}$  fisiologicamente approssimativo perché  $\dot{A}$  che accade nel nostro corpo non  $\dot{A}$  solo funzione della frequenza cardiaca. L'esempio più ovvio  $\dot{A}$  quello dell'atleta in crisi: nonostante la frequenza cardiaca sia a livelli tutto sommato bassi non riesce ad andare più avanti perché  $\dot{A}$  ha finito la benzina.

A

4) I valori legati alla frequenza cardiaca sono quindi da ritenersi buone approssimazioni, un po' come il numero di giri del motore ci dice come sta andando la nostra macchina: non puoi dirci se stiamo facendo una salita, se c'è ancora benzina, quanto stiamo consumando, a che velocità stiamo andando (dipende dalla marcia, dalla pendenza del terreno ecc.) ecc.

A

A

A