

30' minuti di allenamento al giorno efficaci come 60'. Risultati simili in termini di kg in meno e massa corporea

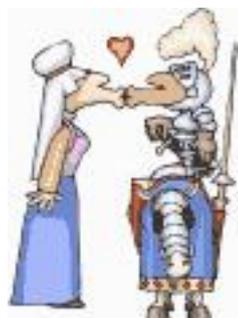
Salute e Benessere

Inviato da : Lucia Iorio

Pubblicato il : 2/2/2024 8:40:00



Buone notizie per i pigri: fare esercizio fisico tutti i giorni per 30 minuti per perdere peso e' efficace come farlo per 60 minuti: dunque lo stesso risultato si raggiunge nella meta' del tempo, come spiega uno studio danese pubblicato sull'American Journal of Physiology.



In Danimarca il 40% degli uomini e' moderatamente sovrappeso.

Per 13 settimane, i ricercatori dell'universita' di Copenhagen hanno seguito 60 uomini, in salute ma con chili di troppo, nei loro sforzi per rimettersi in forma.

Meta' di loro si esercitava per un'ora al giorno, indossando anche un monitor del battito cardiaco e un contatore di calorie, gli altri per la meta' del tempo. Si e' cosi' visto che 30 minuti di allenamento intenso produceva lo stesso effetto in termini di perdita di peso e massa corporea di 60 minuti di sforzi.

In media, chi faceva esercizi per mezz'ora al giorno ha perso 3,6 kg in 3 mesi, mentre quelli che lo facevano per un'ora solo 2,7 kg. La riduzione della massa corporea e' stata di 4 kg per entrambi i gruppi. Inoltre, chi si e' esercitato per 30 minuti ha bruciato piu' calorie del previsto.

Secondo i ricercatori, una possibile spiegazione del risultato e' che l'allenamento di 30 minuti e' facilmente fattibile, tanto che i partecipanti avevano l'energia per fare ancora piu' esercizi. Inoltre, il gruppo che faceva 60 minuti sul tapis roulant mangiava di piu', e quindi ha perso meno peso del previsto.

A