



<http://italianosemplimente.com/>

*Impara a **comunicare** in Italiano. Semplicemente*

## Prima la colazione o prima l'allenamento?

### Trascrizione

Ciao amici di Italiano Semplicemente. Io sono Gianni.

**Assistente Elisabetta: Ciao a tutti. Io sono l'assistente di Gianni, mi chiamo Elisabetta. Vi ricordate di me?**

Credo che i più attenti si ricordino di te Elisabetta. Elisabetta è la mia assistente, è la voce di Google traduttore e a cui ho voluto dato un'anima, e oggi Elisabetta mi aiuterà in questo nuovo episodio di Italiano Semplicemente.

**Assistente Elisabetta: bene, iniziamo?**

Iniziamo. Oggi vi racconterò alcune cose sull'**alimentazione** e sullo **sport** e quindi vedremo qualche termine che ha a che fare con lo sport e qualcun altro con l'alimentazione, in particolare con la colazione.

In linea generale, se parliamo di alimentazione e di sport, la prima cosa che mi viene in mente è la differenza tra **grassi, carboidrati** e **proteine**. Grassi, carboidrati e proteine sono chiamati i **macronutrienti**, si tratta cioè delle tre grandi categorie di nutrienti che forniscono energia al nostro corpo.

I macronutrienti ci danno energia. Ci sono anche i micronutrienti, ma il nostro organismo assume maggiormente i macronutrienti. Anche l'acqua è un macronutriente ma generalmente non si considera.

Si parla sempre di **grassi, carboidrati** e **proteine**: quando mangiamo, fondamentalmente o mangiamo carboidrati, o mangiamo proteine oppure grassi.

Facciamo una breve panoramica sui cibi.

I cibi ricchi di carboidrati sono il pane, la pasta, le patate, il riso e i cereali, ma anche frutta e verdura.

I cibi ricchi di proteine invece sono carne, il pesce, il latte e derivati del latte quindi formaggio eccetera, soia e legumi in generale.

I grassi invece si trovano maggiormente nell'olio, nel burro, nel lardo, nella panna, ma ovviamente ci sono molti grassi anche nella carne, soprattutto quella rossa.

I grassi sono anche detti **lipidi**, e quando una persona ingrassa, lo potete vedere anche dalla parola: "**ingrassa**", aumentano i grassi nel nostro corpo: una persona "ingrassa".

Ed i grassi, anche se rappresentano un bel problema se si vuole perdere peso, cioè se si vuole "**dimagrire**", ebbene i grassi sono un'importante come riserva energetica, infatti come abbiamo detto i macronutrienti ci danno energia, e i grassi, rispetto alle proteine ed ai carboidrati, ci danno più energia: un grammo di grasso infatti dà più energia di un grammo di carboidrati e di proteine, circa il doppio.

Il nostro corpo ama i grassi dunque, [nostro malgrado](#), di conseguenza cerca di non consumarli, cerca di tenerli stretti, cerca di non bruciarli perché sono più preziosi e quindi quando ad esempio facciamo una corsetta nel parco ho letto che si iniziano a bruciare maggiormente i grassi solo dopo circa un'ora che si è iniziato a correre.

Ma in generale quando ad esempio facciamo attività sportiva cosa succede? Cosa bruciamo durante l'attività sportiva?

Vorrei partire da una ricerca che può interessare molto i giovani e soprattutto quelli che vanno in **palestra**, che vanno cioè ad allenarsi in palestra, quel luogo, quel locale dove si fa attività sportiva ed in particolare dove si trovano gli attrezzi per fare sport, quindi si tratta di un locale "**attrezzato**" (appunto) per lo svolgimento di esercizi atletici o ginnici.

Prima di parlarvi in dettaglio della ricerca apro una piccola parentesi sull'attività sportiva e sui diversi modi di fare attività sportiva.

In palestra, come sapete, si fanno diversi tipi di attività sportiva: si fa **ginnastica**, si fa **sollevamento pesi**, ed in generale si svolge sia attività **aerobica** che **anaerobica**.

### **Assistente Elisabetta: attività aerobica ed attività anaerobica.**

Brava. L'attività **anaerobica** è ad esempio il sollevamento pesi, ed in generale è l'attività cosiddetta "**di potenza**": si fa cioè uno sforzo fisico intenso, molto forte in un breve lasso di tempo: ad esempio, il centometrista fa attività anaerobica. Il **centometrista** è lo sportivo che pratica la corsa dei 100 metri. Una breve distanza ma che richiede un intenso sforzo: questa è attività anaerobica, così come il sollevamento pesi.

Invece l'attività **aerobica** è una *attività a bassa intensità e a lunga durata*: quindi il **maratoneta** fa attività aerobica; il maratoneta, cioè lo sportivo che fa le maratone, cioè lunghe distanze.

La parola aerobica è simile alla parola aereo, ma aereo ha una "e" in più: **a-e-r-e-o**. Quindi è aerobica e non aer**e**obica. In pratica la parola aerobica è come aeroporto: si scrivono entrambi senza la "e" che invece sta nella parola aereo.

Ebbene la ricerca di cui vi dicevo è stata pubblicata sulla rivista *American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism*, vale a dire una rivista americana che tratta di psicologia, di endocrinologia e di metabolismo.

### **Assistente Elisabetta: *American Journal of Physiology – Endocrinology and Metabolism***

Non ho pronunciato bene Assistente Elisabetta?

### **Assistente Elisabetta: insomma, mica tanto!**

Vabè comunque: scopo della ricerca era di capire se, prima di andare in palestra, sia opportuno mangiare oppure no. Risultato: **meglio non mangiare prima della palestra**.

A molti potrà sembrare un risultato banale, ma ci si potrebbe chiedere (almeno questo è quello che mi sono chiesto io appena letto il titolo dell'articolo) cosa significhi "prima" di andare in palestra.

Quanto tempo occorre aspettare esattamente prima di fare colazione? E poi, seconda domanda: quanto tempo dopo invece, è bene fare colazione? Ed infine, terza domanda: cosa mangiare a colazione quando si fa sport di mattina, che sia prima o che sia dopo?

### **Assistente Elisabetta: sono tre domande?**

Esatto, tre domande.

Per rispondere a queste domande, vediamo la ricerca in questione intanto a quali risultati ha condotto.

E' stato innanzitutto verificato che il nostro corpo lavora meglio e brucia più **grassi** a stomaco vuoto anziché a stomaco pieno.

### **Assistente Elisabetta: Bene. Io sono sempre a stomaco vuoto!**

Ben per te quindi!

Questa è la prima informazione utile: meglio fare sport a stomaco vuoto che a stomaco pieno: questo è quello che emerge dalla ricerca svoltasi nell'Università di Bath, nel Regno Unito, in Inghilterra.

Quindi ragazzi, se andate in palestra e volete avere risultati importanti non mangiate prima della palestra.

La ricerca ha analizzato dieci uomini adulti che erano in sovrappeso. Questi uomini erano quindi uomini **in sovrappeso**, quindi grassi, che pesavano molto: erano uomini pesanti. Essere in sovrappeso significa essere grassi, detto in modo generico, ma in realtà per decidere se una persona è in sovrappeso bisogna fare una operazione matematica tenendo in considerazione sia il peso che l'altezza di una persona.

In generale le persone sono divise in persone **sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesi**.

**Assistente Elisabetta: sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesi.**

Le persone sottopeso sono quindi magre, molto magre rispetto al rapporto tra altezza e peso, poi i normopeso cioè coloro che sono "**nella norma**", poi ci sono le persone sovrappeso ed infine gli obesi, cioè le persone molto grasse.

Tutto si basa sul calcolo di un indice, il famoso *Body Mass Index, BMI*, cioè *l'indice di massa corporea*.

Io ad esempio, che peso 88 kg e sono alto 1 metro e 87, cioè 187 centimetri, ho calcolato il mio indice di massa corporea ed è uscito fuori che sono in sovrappeso, perché il mio peso dovrebbe essere compreso tra i 65 e gli 87 kg. Pesando 88 kg sono 1 kg in sovrappeso. Accidenti!

**Assistente Elisabetta: Gianni, devi mangiare meno, oppure fare più attività sportiva.**

Grazie mille assistente del conforto morale. Cercherò di seguire i tuoi consigli. Tu invece?

**Assistente Elisabetta: io non sono umana, non ho mai mangiato nulla in vita mia.**

Beh, non sai cosa ti perdi! Comunque fortunatamente non sono risultato essere un obeso, ed ho scoperto che fino a 104 kg non sono un obeso: fino a 104 kg! Se dovessi arrivare a pesare 105 kg sarei invece una persona obesa.

**Assistente Elisabetta: comunque sei bello lo stesso Gianni!**

Grazie Elisabetta, hai forse paura di essere licenziata?

**Assistente Elisabetta: sì!**

Ehehe!

La ricerca di cui vi parlavo comunque è consistita nel far camminare questi volontari, questi uomini sovrappeso, come me quindi, ad un certo ritmo, o a stomaco vuoto oppure a stomaco pieno.

Infine è stato analizzato il sangue di queste persone ed è stato analizzato anche il **tessuto adiposo** di queste persone, cioè sono state fatte analisi sui grassi, sull'**adipe** di queste persone, per vederne alcune caratteristiche.

Ebbene quello che è emerso dai risultati è che “**dopo aver mangiato, il tessuto adiposo (cioè il grasso) è "occupato a 'rispondere"**”, cioè l'organismo si preoccupa maggiormente alla digestione di quanto si è mangiato durante il pasto e di conseguenza si occupa meno dell'esercizio, cioè della camminata.

Quindi i cambiamenti a cui va incontro il nostro corpo quando ci si allena non dipendono solamente dall'esercizio in sé, ma anche dal fatto che si mangi prima oppure dopo l'allenamento. Quindi l'allenamento non stimola gli stessi cambiamenti in termini di benefici sul corpo umano. Molto meglio stare a digiuno che mangiare quindi.

Avevo letto già qualcosa a riguardo, qualche tempo fa, e con l'occasione, dovendo scrivere questo episodio, ho letto non solo che è molto meglio fare colazione dopo l'allenamento piuttosto che prima, ma anche che bisogna aspettare un po' di tempo prima di mangiare, terminato l'allenamento.

Al termine dell'allenamento infatti il corpo è impegnato nello **smaltire le tossine accumulate** durante l'esercizio fisico e a **reintegrare le riserve energetiche**, per cui è buona cosa lasciar passare un po' di tempo prima di fare colazione. Quanto tempo? In genere da mezzora a un'ora dalla fine dell'allenamento. Così ho risposto ad una delle mie tre domande.

Ma se invece mi piace fare colazione appena alzato?

In questo caso, mi sono informato, è bene non assumere alcun alimento durante le tre ore che precedono l'allenamento. Quindi se mi alzo alle 7 di mattina e faccio subito colazione posso iniziare ad allenarmi intorno alle 10, non prima.

Quindi ho trovato la risposta anche ad una seconda domanda che mi ero fatto, cioè cosa significa non mangiare prima di fare colazione? La risposta è che "prima" significa 3 ore prima della colazione.

La terza domanda era: cosa mangiare a colazione quando si fa sport di mattina?

Ebbene la colazione è meglio che sia leggera, equilibrata e facilmente digeribile. Perciò pochi **grassi** e poche **proteine**, ma fondamentalmente non esagerare neanche con i **carboidrati**.

Cosa mangiare? Ad esempio frutta fresca o pane e marmellata o anche **fette biscottate e marmellata**.

A proposito della frutta, solitamente nelle diete non si danno limiti categorici al suo consumo. C'è una certa libertà dunque, ma se si è un po' **grassottelli** oppure se si hanno problemi di diabete si sconsiglia di mangiare la frutta più **zuccherina**, come ad esempio le banane, l'uva ed anche i fichi.

Bene ritengo che le mie tre domande sull'alimentazione e lo sport mattutino abbiano ricevuto una risposta soddisfacente. Ora un piccolo esercizio di ripetizione sui termini più importanti della lezione.

Mi raccomando di fare anche l'esercizio di ripetizione così prendete confidenza con la lingua e memorizzerete meglio le parole.

Attività aerobica: la maratona

...

Attività anaerobica: la corsa dei 100 metri

...

Carboidrati: frutta e verdura, pasta, riso e pane

...

Proteine: carne, pesce, latte e derivati

...

Grassi: olio e carne rossa

...

Grazie a tutti. Ci vediamo al prossimo episodio di Italiano Semplicemente

**Assistente Elisabetta: mi raccomando, fate sport e fate anche colazione, ma dopo! ok?**

Ciao.