



Aumentare il metabolismo

Pensi di avere il metabolismo basso? Non riesci a [dimagrire](#) e cerchi un modo semplice e veloce per aumentarlo? Tutto ciò di cui hai bisogno è una pausa di cinque minuti per leggere con attenzione questo articolo che spiega nei dettagli le strategie più efficaci per dare una marcia in più al metabolismo.

Il metabolismo è quell'insieme di processi biochimici ed energetici che si svolgono all'interno del nostro organismo. Tali reazioni hanno lo scopo di sfruttare l'energia proveniente dagli alimenti per soddisfare le richieste energetiche e strutturali delle cellule. Un fine meccanismo di regolazione provvede ad equilibrare tutte queste reazioni metaboliche in base all'effettiva disponibilità di nutrienti e alle richieste cellulari.

L'esistenza degli organismi viventi dipende quindi dall'introduzione di una quantità di energia e di materia capace di soddisfare le esigenze metaboliche, comunemente indicate come bisogni nutritivi. A loro volta le esigenze metaboliche sono in stretta relazione con il dispendio energetico quotidiano: tante più calorie vengono bruciate e tante più calorie devono essere introdotte. Arriviamo a questo punto a dare una definizione semplicistica ed alternativa del metabolismo: il metabolismo è la velocità con cui il nostro corpo brucia le calorie per soddisfare i suoi bisogni vitali

da tale definizione ricaviamo che:

per accelerare il nostro metabolismo dobbiamo semplicemente aumentare i bisogni vitali del nostro corpo, aumentando il dispendio energetico

Il dispendio energetico quotidiano è influenzato principalmente da tre fattori: il [metabolismo basale](#), la termogenesi indotta dalla dieta e l'attività fisica. Proprio su queste tre componenti dovranno concentrarsi tutti gli sforzi per aumentare il proprio metabolismo.

Il metabolismo basale è il minimo dispendio energetico necessario a mantenere le funzioni vitali e lo stato di veglia. Come riportato in figura in un individuo sano e sedentario il metabolismo basale rappresenta circa il 60-75% del dispendio energetico totale.

L'incremento della massa magra e dell'attività fisica rappresenta un forte stimolo per le attività metaboliche. Più muscoli abbiamo e più calorie consumiamo nel corso della giornata indipendentemente dall'età, dalla funzionalità tiroidea e dal livello di attività fisica. Il muscolo è infatti un tessuto vivo in continuo rinnovamento e con richieste metaboliche nettamente superiori rispetto al tessuto adiposo (quasi dieci volte). Se vuoi calcolare il tuo metabolismo basale o approfondire l'argomento puoi fare riferimento a questo articolo: [Il metabolismo basale](#)

Un miglior tono muscolare aiuta a bruciare maggiori calorie anche durante l'attività fisica. Mentre facciamo sport il nostro metabolismo aumenta notevolmente e permane elevato anche per diverse ore dal termine dell'allenamento (fino a 12 ore dopo un'attività particolarmente intensa). Per accelerare al massimo il metabolismo si consiglia di eseguire un'attività mista caratterizzata cioè da un lavoro ad alta intensità (esercizi di tonificazione con i pesi, con le macchine o a corpo libero) seguito da un'attività aerobica come la corsa, il ciclismo o il nuoto di durata.

Gli esercizi di muscolazione aumentano indirettamente il metabolismo grazie all'aumentata secrezione di ormoni anabolici ed il conseguente accumulo di massa muscolare

Le attività di resistenza accelerano notevolmente il metabolismo che permane elevato anche per 4-8 ore dal termine dell'allenamento. Hanno invece un effetto modesto sul metabolismo basale in quanto tendono a lasciare invariate le masse muscolari o addirittura ad atrofizzarle.

L'associazione di queste due tecniche di allenamento consente di aumentare notevolmente il proprio metabolismo costruendo muscoli ricchi di capillari e mitocondri

Per accelerare il tuo metabolismo ricorda di:

fare almeno due o tre allenamenti alla settimana, di durata non inferiore ai 40 minuti

alternare attività aerobiche con esercizi di tonificazione, seduta dopo seduta o all'interno della stessa sessione di allenamento (in questo caso meglio iniziare con esercizi di potenziamento e terminare la seduta con il lavoro aerobico) Vedi: [Come integrare l'allenamento con i pesi e attività aerobica](#).

darci dentro con i pesi e in generale con tutti gli esercizi di tonificazione. L'allenamento ad alta intensità è infatti un potentissimo stimolo per la secrezione di ormoni anabolici che difficilmente ti trasformeranno in un/a culturista ma aumenteranno notevolmente il tuo metabolismo

cambiare frequentemente il programma di allenamento, in modo da favorire gli adattamenti metabolici necessari per far fronte al nuovo stress

quando fai attività aerobica cerca di mantenere un ritmo costante, senza fermarti o concederti pause troppo lunghe. Esercitati ad una frequenza cardiaca intorno al 70-75% della FCmax per almeno trenta minuti. Evita invece sessioni troppo lunghe, specie se non possiedi una condizione fisica adeguata.

Se hai poco tempo da dedicare all'attività fisica adotta delle soluzioni intelligenti: parcheggia qualche centinaio di metri più lontano, fai le scale a piedi anziché prendere l'ascensore, usa la scopa anziché l'aspirapolvere. Questi semplici trucchetti ti aiuteranno ad accelerare il tuo metabolismo

Per conoscere il dispendio calorico delle varie discipline sportive puoi fare riferimento a questo articolo: [Calcolatore consumo calorico e sport](#)

Accelerare il metabolismo con la dieta

La dieta è sicuramente un mezzo molto efficace per aumentare il metabolismo. La TID (termogenesi indotta dalla dieta o azione dinamico specifica degli alimenti) rappresenta infatti circa il 10-15% del dispendio energetico quotidiano. La termogenesi indotta dalla dieta si distingue in:

facoltativa, che riguarda la quantità di alimenti assunti e coinvolge l'attivazione del sistema nervoso simpatico;

obbligatoria, che rappresenta l'energia spesa per l'utilizzazione dei singoli nutrienti ([digestione](#), assorbimento, trasporto, metabolismo, deposito).

La TID relativa ai [carboidrati](#) è del 5÷10%; dei [lipidi](#) è del 2÷5%; e delle [proteine](#) del 10÷35%.

Per accelerare il tuo metabolismo ricorda di:

consumare una [colazione](#) abbondante cercando, se possibile, di non saltare mai gli spuntini. Lasciando passare troppo tempo tra un pasto e l'altro il nostro corpo tende infatti a diminuire il suo metabolismo per fronteggiare la temporanea carenza di nutrienti. Per approfondire l'argomento vedi: [Dieta e spuntini](#)

evitare le diete dell'ultimo minuto. Una restrizione calorica severa tende ad abbassare il metabolismo diminuendo il dispendio energetico e aumentando la capacità del corpo di assorbire i nutrienti presenti negli alimenti. Quando preso dalla fame e dalla disperazione ti concederai anche solo un piccolo "sgarro alimentare" il tuo corpo sarà ben felice di immagazzinare il surplus calorico e di tenerlo ben stretto prima di bruciarlo inutilmente

non escludere completamente i grassi e la carne rossa dalla dieta. Un regime alimentare a basso tenore lipidico tende a diminuire la produzione di ormoni anabolici, diminuendo il metabolismo.

mantenerti ben idratata bevendo almeno due litri di acqua al giorno (l'acqua costituisce il 65-75% della [massa muscolare](#) e meno del 35% della massa grassa)).

mantenere alto l'apporto proteico nella dieta (1,2 - 2 gr di proteine al giorno per kg di peso

corporeo in relazione al tipo di attività fisica e lavorativa) preferendo quelle contenute nel pesce e nelle carni e formaggi magri (ricotta, fiocchi di latte, pollo, lonza di maiale, filetto di bovino, tacchino, ecc). Gli amminoacidi contenuti nelle proteine sono necessari per ridare forza e vigore ai muscoli dopo un allenamento intenso e stimolare il metabolismo. Le proteine hanno inoltre un elevato potere saziante ed un TID elevato

insieme ad un'abbondante apporto di **acqua** (preferibilmente con residuo fisso inferiore a 150 mg/litro) consumare molta frutta e verdura in modo che gli **antiossidanti** in essa contenuti favoriscano l'eliminazione di tossine che si accumulano nell'organismo a causa di inquinamento, fumo attivo/passivo, conservanti e sofisticazioni alimentari

evitare gli spuntini notturni e di assumere cibo poco prima di coricarsi. Durante il riposo il metabolismo corporeo tende infatti ad abbassarsi e molte delle calorie ingerite, non essendo necessarie nell'immediato, vengono immagazzinate nei tessuti di riserva

preferire i carboidrati complessi associati a **fibra** e limitare il consumo di zuccheri semplici (soprattutto alla sera, vedi: **cronodieta**); un eccesso di carboidrati ad alto **indice glicemico** favorisce infatti l'accumulo di tessuto adiposo causando a lungo andare insulinoresistenza. Tale condizione tende a ridurre il metabolismo e la termogenesi alimentare

Termogenesi indotta da altre cause:

La termogenesi indotta dal fumo di un pacchetto di sigarette è mediamente di 150÷200 kcal; l'effetto termogenetico svolto dalla nicotina si manifesta entro pochi minuti dall'inizio del fumo di una sigaretta.

Anche i nervini, alcune spezie e le **catecolamine** svolgono effetto termogenetico; effetto opposto hanno invece la digitale e i beta-bloccanti.

Infine anche il freddo rappresenta un importante stimolo per l'aumento del metabolismo ed è mediato nell'uomo dall'attivazione del sistema simpatico e dalle catecolamine. Il metabolismo basale accelera sensibilmente anche durante un'influenza, dato che ad ogni incremento di un grado della temperatura corporea corrisponde un aumento del 13% del metabolismo

Ulteriori consigli per aumentare il tuo metabolismo:

Tra gli alimenti più efficaci nell'accelerare il metabolismo ricordiamo: lievito, betulla, polline, zenzero, peperoncino, salice bianco, cacao, the scuro, the verde, caffeina, infusione preparata con le foglie di erba Mate, **fucus**, laminaria ed altre alghe. Tra gli integratori alimentari con presunto effetto termogeno ricordiamo il calcio piruvato e la carnitina

Concediti delle pause rilassanti, lo stress è un nemico subdolo che a lungo andare tende ad abbassare notevolmente il metabolismo

Infine alcuni consigli per tutelare prima di tutto la propria salute:

Per accelerare il tuo metabolismo evita di:

Ricorrere a soluzioni estreme, assumendo troppi integratori o farmaci senza controllo medico.

Secondo alcuni studi un metabolismo particolarmente veloce si associa ad un invecchiamento prematuro. In effetti, se ci pensiamo bene, un motore a benzina sovralimentato ha sicuramente una resa maggiore ma tende ad usurarsi più in fretta di un diesel; anche la tartaruga, il bradipo e l'elefante, con la loro longevità ci insegnano che chi va piano, spesso, va sano e va lontano

bere acqua gelata o fare bagni in acqua gelida che, seppur efficaci nell'accelerare il metabolismo, hanno evidenti effetti collaterali

assumere **amfetamine** per aumentare il metabolismo e favorire il dimagrimento. Tra gli effetti collaterali di queste sostanze, purtroppo abbastanza diffuse, ricordiamo ipertensione arteriosa, aritmie e forte dipendenza psicologica

bere **alcolici** in quanto influiscono negativamente su tutte le reazioni metaboliche che avvengono nel nostro organismo