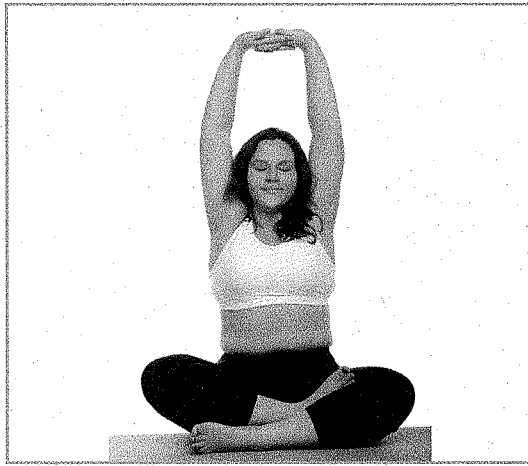


## Respirare per perdere peso: i risultati dello studio locarnese

***Venticinque persone hanno partecipato con successo allo studio condotto dalla palestra medica Il Centro di Locarno. Si cercano ora volontari per una nuova sessione a Bellinzona e Locarno.***



Si è concluso nello scorso dicembre lo studio sulla perdita di peso, condotto da Il centro di Locarno, che ha coinvolto venticinque partecipanti di cui sette uomini e diciotto donne in sovrappeso.

Lo scopo dello studio era quello di valutare una perdita di peso ed in particolare una perdita di massa grassa associando corrette abitudini alimentari ad un allenamento respiratorio specifico durante quattro settimane in cui erano previsti tre allenamenti settimanali.

Da punto di vista dietetico non è stato applicato nessun schema particolare ma si è lavorato tramite un diario alimentare andando a migliorare le abitudini alimentari quotidiane di ciascun partecipante.

Per quanto riguarda la parte di attività fisica con allenamento respiratorio ci si è concentrati sui seguenti punti: rinforzo della muscolatura del tronco, addominali e lombari, con l'utilizzo di macchinari specifici o tramite esercizi a corpo libero. Rinforzo degli arti inferiori: piegamenti sulle gambe (squat) o leg press per andare a coinvolgere i glutei, quadricipiti e ischiocrurali. Rinforzo di tronco e arti superiori. In quattro settimane si è registrata una perdita di peso di circa 2 kg, in linea con le società scientifiche internazionali che raccomandano per soggetti sovrappeso od obesi una perdita di

peso compresa tra 0.5 e 1 kg alla settimana. Interessante anche il dato sulla massa grassa: la perdita è stata di 1.5 kg mentre la massa muscolare è rimasta stabile. Questo è molto rilevante perché, purtroppo, le diete drastiche e troppo restrittive che promettono di far perdere tanto peso in poco tempo hanno come risultato una sostanziale perdita di massa magra (acqua e muscoli) il che è dannoso per la salute.

Un altro dato incoraggiante riguarda le circonferenze corporee che sono diminuite di circa tre centimetri. Una riduzione del peso comporta un calo del BMI e delle circonferenze corporee, quindi una diminuzione del rischio di sviluppare patologie legate al sovrappeso, come malattie da sovraccarico dell'apparato locomotore, malattie cardiache e respiratorie, diabete di tipo 2, ipertensione e alcune forme di cancro.

Durante lo studio si è potuto constatare un progressivo miglioramento nell'alimentazione dei partecipanti. Molti errori alimentari presenti nei primi diari sono stati corretti e le persone sono riuscite ad acquisire abitudini più salutari, riferendo di sentirsi meglio e di avere un sonno maggiormente ristoratore rispetto a prima. In ottica di prevenzione, uno stile di vita salutare permette anche al normopeso di prevenire sia l'aumento del peso corporeo sia il rischio di sviluppare patologie cronico degenerative.

La nostra nuova attività riguarderà una prova gratuita del nostro metodo allo scopo di promuovere salute, attività fisica e corretto stile di vita nel locarnese e bellinzonese. In questo caso metteremo a disposizione degli interessati sia il CENTRO di Bellinzona, in via C. Molo 18, sia il CENTRO di Locarno, in via Lavizzari 10a. Questo ci permetterà di sviluppare un'attività multicentrica e ottimizzare il nostro approccio. La partecipazione è gratuita. Gli interessati possono annunciarsi per un colloquio senza impegno allo 091 835 47 00 per Bellinzona o 091 221 02 04 per Locarno oppure scrivendo una mail a [info@ilcentro.ch](mailto:info@ilcentro.ch). Ulteriori informazioni [www.ilcentro.ch](http://www.ilcentro.ch).