



UNC  
CONSUMATORI.IT

## Sport e alimentazione: i consigli del personal trainer

05 Marzo 2019



Fare **sport** nei più suggestivi luoghi della Capitale, all'aria aperta e con un **allenamento ad alta intensità** che **accelera il metabolismo** e consente di consumare grassi e calorie anche nelle 48 ore successive. È questa la filosofia di **Impacto Training**, il programma di allenamento ideato dal preparatore atletico **Fabio Inka** e ormai diffusissimo a Roma e in diverse città d'Italia.

La formula è semplice: gruppi eterogenei di persone si danno appuntamento in piazza, al parco, in vari luoghi all'aperto per allenarsi con i **trainer** di **Impacto**. Ma non solo: non mancano gli appassionati che seguono gli allenamenti su YouTube o con il libro.

**Impacto Training** è una vera e propria filosofia che promuove la **corretta alimentazione**, lo **stile di vita sano** e ovviamente il **movimento**. Ne parliamo con **Fabio Inka**, chiedendogli alcuni consigli per mantenersi in forma.



*“In vista dell’estate è giunto il momento di tirare le somme”, afferma **Fabio Inka**, ex atleta dell’Aeronautica Militare e Fitness Manager nella prima palestra della cantante Madonna in Messico, che aggiunge: “chi ha ceduto alle tentazioni, senza preoccuparsi delle calorie ingurgitate, dovrà fare i conti con qualche chilo in più. Ma non disperiamo! Ci vuole poco per tornare in forma: basta seguire semplici*

***regole alimentari** e fare una **giusta attività aerobica**. Un’ottima alternativa alla corsa continua lenta, per smaltire i grassi in eccesso, è la **corsa intermittente**. Si tratta semplicemente di una modalità di **allenamento aerobico** che prevede dei periodi ben definiti di corsa e camminata: da un minimo di 5 ad un massimo di 20 minuti, alternando 30 secondi di corsa a 30 di camminata. La fase di corsa deve essere svolta a una andatura elevata: anche la camminata dovrà essere sostenuta. È efficace perché la qualità del lavoro muscolare migliora (corriamo più veloci!) e le gambe non si affaticano eccessivamente. La frequenza cardiaca aumenta durante la corsa e si abbassa di poco durante la breve fase di camminata.”*

## **Quali sono i luoghi comuni da smentire per chi inizia ad allenarsi?**

- Non ho tempo
- È difficile e faticoso
- Ci vuole molto per vedere i risultati

*“**Impacto Training** -spiega **Inka**- è la risposta a questi luoghi comuni: migliora forza ed efficienza muscolare senza gonfiare i muscoli; aumenta **coordinazione, equilibrio e flessibilità**. Ogni singolo allenamento dura minimo 20 minuti e massimo 60 minuti ed è completamente a corpo libero. I risultati sono evidenti già in 8 settimane, allenandosi 5 volte a settimana per 20 minuti al giorno.”*

## **Alimentazione e sport: 5 consigli per chi si allena.**

*“Noi siamo quello che mangiamo, sembra banale, ma non lo è -afferma il creatore di **Impacto**- i miei **consigli** non devono essere in alcun modo considerati come principi assoluti, né devono sostituire una **dieta personalizzata** e consigliata da un esperto in nutrizione. Tuttavia, è possibile unire questi consigli all’**allenamento**, con l’obiettivo di migliorare la qualità della salute, la produttività, le percentuali corporee (massa grassa e massa magra)”.*

1. **NON SALTARE I PASTI!** Questa abitudine, se non correttamente monitorata, potrebbe provocare danni al corpo con il rischio di **rallentare il metabolismo**. Non lasciarsi ingannare dal fatto che probabilmente all’inizio si potrebbe **perdere peso**,

ciò che realmente si perde è la **massa magra**, non quella **grassa** con conseguenze estetiche controproducenti.

2. **NON MANGIARE TROPPO VELOCEMENTE.** La **digestione** inizia dalla bocca ad opera degli enzimi salivari; anche per questo motivo masticare lentamente migliora la digestione. Una buona masticazione inoltre aumenta il senso di sazietà.
3. **EVITARE DI MANGIARE DOLCI PRIMA DI ANDARE A LETTO.** La sera **l'attività metabolica** è ridotta al minimo e le calorie ingerite tendono ad essere più difficili da smaltire. Non solo, in generale di mattina il **metabolismo** è più attivo e dunque potrebbe essere il momento della giornata più appropriato per qualche zucchero in più.
4. **OCCHIO AGLI ALCOLICI O SUPERALCOLICI.** Anche queste bevande come quelle **zuccherate**, apportano solo **calorie vuote**, che non saziano affatto. In particolare, un grammo di alcol fornisce circa 7 Kcal. Tanto per intenderci: un mojito può introdurre più di 200 kcal. Un piatto di pasta al pomodoro (circa 80 grammi) fornisce quasi lo stesso numero di calorie, ma con un apporto nutrizionale completamente diverso.
5. **NON FARE DIETE CON UN SOLO ALIMENTO (esempio la dieta del cappuccino, dell'ananas, del pollo lesso, ecc.).** Il **nostro organismo** per essere in forma ha bisogno di assumere in un ciclo giornaliero tutti i principali macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e non esiste un solo **alimento** che contenga tutti i nutrienti necessari per soddisfare le richieste dell'organismo. Una corretta ed equilibrata alimentazione deve prevedere un corretto bilancio e la varietà degli alimenti.

**Autore:** Simona Volpe

**Data:** 5 marzo 2019