

È vero che lo sport non serve a dimagrire? Ecco perché l'esercizio non conta solo per le calorie consumate di Anna Fregonara

Sul tema circolano affermazioni fuorvianti. I benefici del movimento vanno al di là delle addizioni e sottrazioni di energia. E serve a far perdere il peso «cattivo»

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 21 marzo 2026)



Si chiama «ormone dello sport». È una proteina, l'irisina, rilasciata dal muscolo scheletrico durante l'attività fisica e, in studi sperimentali, è stata associata alla trasformazione di parte del tessuto adiposo bianco, la «ciccia» nel linguaggio comune, in tessuto adiposo bruno, **un grasso metabolicamente più attivo che contribuisce al consumo energetico** complessivo.

È soltanto uno dei molti motivi per cui vale la pena muoversi, come anche quello di proteggere il cuore o di rendere il nostro cervello più lucido. Per questo l'attività fisica resta uno dei più potenti «farmaci» di cui disponiamo.

La domanda

Eppure ogni tanto si ha quella sensazione di impegnarsi, di bruciare più calorie, tuttavia di **non perdere tanto peso quanto** ci si aspetterebbe in base alle calorie in eccesso smaltite.

Lo studio

A indagare questo apparente paradosso sono stati i ricercatori Herman Pontzer ed Eric Trexler della *Duke University* che hanno messo alla prova l'idea che **più ti muovi, più bruci calorie**. Per

anni si è spiegato così, con il modello additivo, il più intuitivo, quello che accade quando pratichiamo attività fisica.

Ogni caloria consumata in più con il movimento si aggiunge al dispendio energetico totale giornaliero alimentato da tre fattori:

- il primo è il **metabolismo basale**, cioè l'energia che il corpo utilizza a riposo per mantenere le funzioni vitali (respirazione, attività cardiaca, regolazione della temperatura, funzionamento di organi e tessuti) e che rappresenta in media la quota più consistente della spesa quotidiana;
- il secondo è l'**energia spesa per il movimento**, dall'allenamento ai gesti ordinari della giornata come camminare per andare al lavoro o occuparsi della casa;
- il terzo è l'effetto termico del cibo, cioè l'energia necessaria per digerire, assorbire e metabolizzare quello che mangiamo.

Inizio in Tanzania

Se il nostro dispendio energetico quotidiano è di 2 mila calorie e facciamo una corsa che ne «vale» 300, secondo il modello additivo il totale sale a 2.300.

Secondo i ricercatori, però, le cose potrebbero non funzionare in modo così lineare, come se l'organismo fosse una mera calcolatrice. Il primo dubbio Pontzer lo maturò anni prima, nel 2012, studiando in Tanzania i **cacciatori-raccoglitori Hadza**. Notò che, pur essendo più attivi fisicamente, gli Hadza **consumavano in media lo stesso numero di calorie al giorno di chi fa una vita sedentaria** in Occidente, una volta corretti i dati per età e composizione corporea.

Nella nuova ricerca pubblicata su *Current Biology*, analizzando 14 studi che hanno coinvolto nel complesso 450 persone, Pontzer e Trexler hanno confrontato l'aumento di energia atteso in base al modello additivo con quello effettivamente bruciato. **Quando le persone aumentano l'attività aerobica, quindi la corsa, il nuoto o la bicicletta per esempio, il consumo totale di energia cresce meno di quanto ci si aspetterebbe.** In media, l'incremento è stato pari a circa il 30% di quello che il modello additivo avrebbe fatto pensare.

Dieta varia e attività fisica per vivere meglio e a lungo in salute



1
Il deficit calorico dev'essere moderato, mai aggressivo. Tagli drastici attivano infatti in modo più marcato i meccanismi di compensazione, come il cosiddetto «sistema anticarestia», rendendo il percorso più difficile da mantenere nel tempo



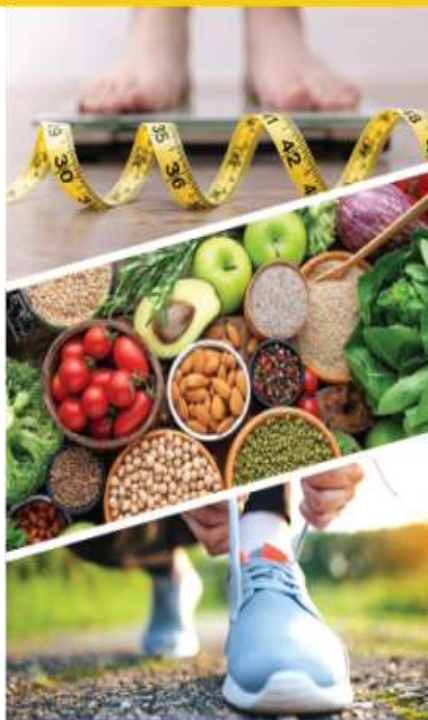
2
Un'alimentazione ricca di fibre e composti antiossidanti (cereali integrali, legumi, verdura, frutta, semi oleosi) aiuta a contenere l'infiammazione cronica di basso grado, sostiene la biodiversità del microbiota intestinale e migliora la regolazione di fame e sazietà



4
Le proteine devono essere in quantità appropriata per preservare la massa magra durante il dimagrimento, con un equilibrio tra fonti vegetali e animali. Gli eccessi proteici con drastica riduzione dei carboidrati possono far perdere peso in fretta, ma spesso sono seguiti da un marcato aumento del desiderio di carboidrati e da scarsa sostenibilità nel medio periodo



5
Il movimento dev'essere equilibrato, né troppo né troppo poco. È importante integrare esercizi di forza, flessibilità ed equilibrio con una componente aerobica. Con l'età aumentano rigidità e perdita di elasticità muscolare; questo favorisce dolore, ridotta mobilità e un circolo vizioso di inattività e infiammazione



Fonte: con la consulenza di Stefano Erzegovesi e Gianfranco Beltrami



3
Grassi di buona qualità nella giusta quantità (olio extravergine d'oliva, frutta a guscio e semi) rallentano lo svuotamento gastrico e favoriscono la sazietà. Eliminarli quasi del tutto rende la dieta meno appagante e più difficile da mantenere



6
Non è mai troppo tardi per iniziare a muoversi. Anche chi ha condotto per anni una vita sedentaria può ottenere benefici significativi con un programma personalizzato, dopo valutazione medica e funzionale. La forza è la qualità che declina più in fretta con l'età. La massa muscolare tende a ridursi dopo i 40 anni (circa l'1% l'anno), un fenomeno noto come sarcopenia che aumenta il rischio di cadute, fragilità e alterazioni posturali

Un paradosso apparente

«Non si tratta di ridimensionare il valore dell'attività fisica, ma di riconoscere la complessità del nostro organismo», esordisce **Stefano Erzegovesi**, medico nutrizionista e psichiatra, esperto in nutrizione preventiva e disturbi alimentari.

«L'apparente paradosso si spiegherebbe con quello che gli autori chiamano modello vincolato del dispendio energetico. Invece di limitarsi a sommare le calorie bruciate, **l'organismo tenderebbe a mantenere la propria spesa energetica entro un intervallo relativamente ristretto**, attivando meccanismi di compensazione che riducono altre voci di consumo e mantengono l'equilibrio complessivo».

Tornando al nostro esempio, le 300 calorie della corsa vengono davvero consumate, tuttavia non si traducono integralmente in un aumento del totale giornaliero. Una parte viene controbilanciata da un minore dispendio in altri momenti della giornata. In particolare, **una quota della compensazione arriverebbe da una riduzione del metabolismo basale e, soprattutto, del dispendio energetico durante il sonno.**

Sistema anticarestia

Questi cambiamenti non chiariscono, però, del tutto il fenomeno. «Un'altra spiegazione può essere il cosiddetto «**sistema anticarestia**». Per gran parte della storia evolutiva dell'uomo, il problema non è stato l'eccesso di cibo come oggi, ma la sua insufficienza. Il nostro organismo è, infatti, programmato per difendere le proprie riserve in caso di carestia», chiarisce **Gianfranco Beltrami**, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana.

«Al centro di questa regolazione c'è l'ipotalamo, un'area del cervello che agisce come una sorta di termostato: quando registra variazioni nel consumo o nell'apporto calorico, invia segnali ormonali e biochimici per modulare il dispendio energetico, riducendo il metabolismo basale e migliorando l'efficienza dell'organismo, così da consentire di svolgere le stesse attività consumando meno». Nello studio **la compensazione è risultata più evidente negli allenamenti aerobici**, soprattutto se associati a una restrizione calorica. Con l'allenamento di forza, invece, l'effetto è apparso più contenuto, probabilmente perché il lavoro muscolare richiede energia anche nelle ore successive per i processi di riparazione e costruzione del tessuto muscolare.

La strategia più solida

Qui può sorgere una domanda: perché, allora, le raccomandazioni restano quelle di **muoversi di più e mangiare meno e meglio?**

«Perché, al di là del modello di calcolo, resta **la strategia più solida quando si parla di salute e longevità**», precisa Erzegovesi. «L'attività fisica, come una dieta sana, è un vero **“farmaco”** multi-target. Agisce sul sistema cardiovascolare, migliora la sensibilità insulinica, riduce il grasso epatico, modula pressione e glicemia, influenza umore e qualità del sonno, interviene sui meccanismi di fame e sazietà, preserva salute ossea, massa muscolare. E, anche se in modo lineare, contribuisce al mantenimento di un peso corporeo adeguato».

Sport modulatore dell'infiammazione cronica

Un aspetto tutt'altro che marginale se si considera che, secondo le stime della *World Obesity Federation*, entro il 2035 circa 4 miliardi di persone, metà della popolazione mondiale, potrebbero convivere con sovrappeso o obesità.

La combinazione di movimento e dieta sana rappresenta anche un **potente modulatore dell'infiammazione cronica di basso grado**, oggi riconosciuta come **terreno comune di molte malattie cronico-degenerative**. «Il muscolo, quando si contrae, produce miochine, proteine con effetti antinfiammatori e metabolici», spiega Beltrami.

«Sul piano dell'invecchiamento cellulare è stato, inoltre, osservato che chi pratica attività fisica con costanza presenta, in media, **telomeri più lunghi** rispetto ai sedentari. I telomeri sono le sequenze terminali del Dna che **proteggono i cromosomi**: tendono ad accorciarsi con l'età e con lo stress ossidativo. L'esercizio fisico è stato associato a una minore velocità di accorciamento e, in alcuni studi, a una maggiore attività della telomerasi, l'enzima che contribuisce alla loro manutenzione».

Non tutti gli studiosi concordano sull'entità della compensazione descritta da Pontzer e Trexler. Il dibattito resta aperto, soprattutto sui meccanismi e sulla misura del fenomeno. Ma un punto è condiviso: il movimento dà benefici sistemici che vanno ben oltre il semplice calcolo delle calorie.

Nuove sinapsi

Tra i benefici, quelli legati alla salute del cervello: durante l'attività fisica aumenta il flusso di sangue al cervello e una migliore vascolarizzazione sostiene la **plasticità neuronale**, rafforzando le connessioni tra le cellule nervose. «Il risultato è un **miglioramento della concentrazione, della memoria e della capacità di apprendimento**», sottolinea Beltrami. «Oggi sappiamo che il cervello non è un organo “statico”. Le ricerche più recenti hanno dimostrato che, in alcune aree come l'ippocampo, sostanze prodotte dal nostro organismo, note come fattori di crescita, permettono la formazione di **nuove sinapsi**. Questo rinnovamento contribuisce a mantenere efficienti le reti cerebrali, un aspetto particolarmente rilevante con l'avanzare dell'età. Inoltre, numerosi studi osservazionali collegano l'attività fisica regolare a un minor rischio di declino cognitivo e demenza».

Nei tempi giusti è utile anche contro la depressione

«Vari studi osservazionali mostrano che le persone fisicamente attive hanno un **rischio di sintomi depressivi inferiore del 25-40%**, rispetto ai sedentari», dice Beltrami. «L'esercizio sembra migliorare la produzione di serotonina, l'ormone del buon umore, regola quella del cortisolo, quello dello stress, aiuta autostima e controllo delle emozioni negative».

Il movimento è anche un **antidoto alla solitudine** che alimenta proprio i disturbi depressivi. È necessario prima stabilizzare la condizione clinica, poi lavorare piano piano sullo stile di vita. L'attività fisica può entrare in un secondo momento, come parte di un percorso integrato a psicoterapia e, quando indicato, farmacoterapia.

Leggi anche

[Dieta varia e attività fisica per vivere «in salute»](#)

[Per dimagrire la palestra non basta: ecco perché serve anche una dieta \(salutare\)](#)

[Attività fisica: quale e quanta farne a tutte le età, i benefici e perché «ogni movimento conta»](#)

[Perché quando corriamo inconsciamente scegliamo di risparmiare calorie](#)