

## **ALLENAMENTO MENTALE 3 - LIBRI E SCARPETTE RENDON LE GARE PERFETTE! – L'incremento del consumo calorico attraverso lo studio e la lettura**

Raggiungere il peso forma nei tempi prestabiliti non è sempre facile, nemmeno quando l'allenamento prosegue in maniera ottimale e l'alimentazione viene sufficientemente curata, ma non bisogna mai disperare, perché bastano piccoli accorgimenti per incrementare il nostro metabolismo basale attraverso lo *studio* e la *lettura*.

I nostri antichi predecessori pregavano gli Dèi affinché concedessero loro *mens sana in corpore sano*, tuttavia gli odierni ritmi impostici dalla vita moderna possono effettivamente allontanarci da attività fondamentali per la nostra crescita personale e il nostro intelletto, come quelle rappresentate dalle due sopraccitate attività.

Trascuriamo gran parte della nostra giornata seduti a una scrivania di fronte a uno schermo, rallentando conseguentemente il *metabolismo basale* e, non appena terminiamo l'allenamento pomeridiano, l'unica cosa che desideriamo fare una volta tornati a casa, letteralmente stremati, è quella di sederci sul divano per subire passivamente un po' di televisione, allo scopo di rilassarci.

Il rischio di trovare un po' di conforto nel cibo dopo una giornata di questo tipo è poi molto alto e sappiamo bene quanto sia meglio evitare di assumere dosi importanti di carboidrati la sera, per evitare un brusco innalzamento della glicemia e un conseguente accumulo di grassi! Ed è proprio qui che entra in gioco la nostra arma più potente e segreta... il *cervello*! L'organo principale del sistema nervoso centrale, per quel che riguarda il metabolismo basale, incide sul *dispendio calorico quotidiano* per circa il 20% e potete quindi ben comprendere quanto sia importante tenerlo allenato e metabolicamente attivo, allo scopo di bruciare più carboidrati e consumare più calorie anche a riposo.

È stato calcolato che un uomo di 35 anni, del peso di circa 70 kg, consuma circa 123 Kcal dopo un'ora di lettura e 147 Kcal dopo un'ora di studio; dispendio calorico che aumenta leggermente se, nel caso di un'attività che implichi lo studio vero e proprio, si aggiunge la ripetizione mnemonica ad alta voce. Nelle donne, invece, il consumo calorico è leggermente minore, aggirandosi comunque sulle 94 Kcal dopo un'ora di lettura e sulle 118 Kcal dopo un'ora di studio.

Le calorie consumate da un cervello in ottima forma potrebbero dunque fare quella tanto agognata differenza che ci consentirà di presentarci in perfette condizioni alla prossima gara. Trovate il tempo di studiare una lingua, magari svegliandovi prima al mattino, dedicandole una buona mezzora e leggendo qualcosa di appassionante la sera, in grado di sostituire degnamente qualsiasi pellicola cinematografica.

Parafrasando il noto proverbio africano del leone e della gazzella, così tanto amato da noi corridori, *non importa che tu sia mezzofondista o ultramaratoneta, l'importante è che cominci a leggere!*