



È una necessità che accomuna molti, tutti coloro i quali hanno esigenze di bruciare calorie e, di conseguenza, di perdere peso. Le calorie sono l'unità di misura dell'energia che ciascun essere umano necessita per affrontare la giornata: si parla in sostanza del fabbisogno calorico giornaliero come apporto di energie necessario per compensare il dispendio dovuto alle attività fisiche e mentali quotidiane.

Il metabolismo invece il processo biochimico che avviene all'interno del nostro organismo la cui finalità è quella di estrarre energia dagli alimenti assimilati. Accelerare il metabolismo significa bruciare più calorie e, di conseguenza, favorire la perdita di peso. Questo perché per perdere peso è necessario bruciare più calorie di quelle che si assumono.

## **Bruciare calorie con attività fisica**

Vediamo allora nel dettaglio qualche consiglio su [come bruciare calorie](#). Ovviamente ci può essere realmente utile in questo caso lo svolgimento costante di attività fisica, da intendersi come sport ma anche movimento nel corso della giornata.

Secondo alcune scuole di pensiero ci si dovrebbe allenare almeno 30 minuti al giorno: quale che sia il quantitativo esatto, sta di fatto che una vita sedentaria è nemica assoluta di uno stato di benessere generale. La sedentarietà non consente di bruciare calorie e, di conseguenza, di perdere peso.

Una attività fisica costante, infatti, fa sì che il corpo continui a bruciare calorie anche in fase di riposo. Come si diceva può essere utile anche praticare semplici attività a carattere quotidiano, come nel caso di camminate più o meno lunghe: se non si ha tempo di praticare attività sportiva può tornare utile andare a lavoro a piedi, o anche solo salire e scendere le scale di casa evitando di prendere l'ascensore.

## L'importanza della alimentazione

A corredo della attività fisica non può mancare una alimentazione il più possibile corretta e salutare: ci sono determinati alimenti che consentono di aumentare il meccanismo di dispersione delle calorie. In sostanza cibi che aiutano a bruciare.

Qualche esempio? Le verdure, i carboidrati complessi, i frutti fibrosi, i cereali integrali, le carni magre. Importante poi è cercare di mangiare in modo equilibrato, senza tagliare drasticamente la quantità di cibo da assumere o una tipologia di alimenti: tutto quanto serve, anche i grassi in quantità limitata hanno la loro funzione. Mangiare quindi in modo equilibrato senza eccedere il proprio fabbisogno personale (che è un parametro sempre soggettivo) di calorie da assumere quotidianamente.