

[Home](#) > [Articoli](#) > Allenarsi a digiuno: fa bene o male? Ecco cosa sapere

# Allenarsi a digiuno: fa bene o male? Ecco cosa sapere

Allenarsi a digiuno è una buona idea per dimagrire? Vediamo tutti i pro e i contro dell'allenamento a stomaco vuoto.



Publicato il 24 Ottobre 2021

Redazione NutriDoc.it

- [Allenarsi a digiuno: cosa succede se ci si allena a stomaco vuoto](#)
- [Allenarsi a digiuno: pro e contro](#)
- [Quando è meglio evitare di allenarsi a digiuno?](#)



C'è chi afferma che sia il modo più efficace per dimagrire e chi invece di **allenarsi a digiuno** non vuole neppure sentirne parlare. Trattandosi di un argomento molto dibattuto, infatti, i pareri al riguardo sono vari e contrastanti.

Allenarsi a digiuno fa davvero così bene come sostengono alcuni specialisti, sportivi e *fitness addicted* oppure alla lunga si rivela rischioso per l'organismo ed è meglio evitarlo?

Partiamo dal presupposto che per digiuno non si intende necessariamente una condizione per la quale bisogna privarsi del cibo per un giorno intero. Anche al mattino, dopo 7-8 ore di sonno, si può parlare di digiuno in quanto l'organismo ha trascorso tutta la notte senza ricevere alcun tipo di nutrimento.

Al risveglio quindi i livelli di glicogeno nel sangue saranno molto bassi, tanto da parlare di **leggera ipoglicemia**. Al contrario, il quadro ormonale rivelerà elevati livelli di adrenalina, glucagone, cortisolo, tiroxina creando le condizioni ottimali per una maggiore ossidazione lipidica.

**Allenarsi a digiuno la mattina**, quindi, sembra essere una buona strategia per dimagrire. Eppure, l'attività non produce solo benefici. Vediamo allora cosa succede all'organismo se si decide di allenarsi a stomaco vuoto.

## Allenarsi a digiuno: cosa succede se ci si allena a stomaco vuoto

Secondo gli esperti, allenarsi a digiuno permette di **attivare il metabolismo lipidico** e spingerlo a bruciare più grassi. Ciò è dovuto al fatto che durante la notte o, in generale, nelle ore di digiuno l'organismo ha continuato a consumare energia, riducendo così al minimo le scorte di glicogeno al risveglio (o nel momento che precede l'allenamento).

Quando si inizia l'attività fisica senza introdurre nuovo 'carburante', l'organismo si vedrà allora costretto a utilizzare **fonti di energia alternative agli zuccheri**, ovvero i grassi.

Allenarsi a digiuno quindi porta il metabolismo a eliminare le scorte lipidiche, favorendo il dimagrimento, poiché in assenza di glicogeno il corpo risponde alla necessità di energia **bruciando la massa grassa**.

Questo risultato si ottiene con qualsiasi tipo di allenamento, a patto che sia di moderata intensità e che non si protragga troppo a lungo. L'allenamento cardio (o aerobico) è quello che consente di sfruttare meglio la condizione di digiuno per dimagrire, ma anche allenarsi con i pesi permette di ottenere diversi vantaggi.

Vediamo allora i pro e i contro di allenarsi a digiuno, tutti i benefici che possono derivare dall'attività a stomaco vuoto e i possibili effetti collaterali.

## Allenarsi a digiuno: pro e contro

Al di là dell'obiettivo che si intende raggiungere per la propria forma fisica, è innegabile che allenarsi la mattina sia un'attività in grado di produrre numerosi risultati positivi. In alcuni casi, inoltre, farlo prima di colazione permette di amplificare i benefici.

In particolare, diversi studi hanno dimostrato che l'allenamento mattutino a stomaco vuoto **migliora l'umore e la concentrazione** per tutta la giornata. L'allenamento infatti è considerato un antistress naturale perché stimola la produzione di endorfine, gli ormoni del benessere. Al tempo stesso, aiuta a distrarsi dai pensieri negativi rimanendo concentrati sulle attività da svolgere.

Iniziare la giornata con una sessione di allenamento, quindi, è l'ideale per partire con il sorriso, sentirsi più energici e produttivi.

Allenarsi a digiuno la mattina, inoltre, aiuta a **tenere sotto controllo la pressione sanguigna**, migliora la qualità del sonno notturno e contribuisce a farci optare per scelte alimentari più sane durante la giornata.

Infine, come abbiamo già accennato, allenarsi a stomaco vuoto **aiuta a dimagrire** perché stimola il metabolismo e lo spinge a bruciare più massa grassa.

Gli aspetti positivi dell'allenamento a digiuno sono numerosi ma è bene sapere che questa attività può comportare delle controindicazioni.

## Quando è meglio evitare di allenarsi a digiuno?

Dal momento che, a seguito del digiuno, si manifesta una condizione di ipoglicemia, l'allenamento a digiuno è **sconsigliato a chi soffre di diabete e cali di pressione**.

Chiunque abbia la necessità di allenarsi al mattino presto, quindi, dovrebbe introdurre degli zuccheri nell'organismo per evitare svenimenti e altre complicazioni. Una banana, un centrifugato o una spremuta di frutta 30 minuti prima dell'allenamento saranno sufficienti a sostenere il fisico durante l'allenamento, che deve comunque essere da leggero a moderato e non superiore a 40 minuti.

Il digiuno, infatti, rende difficile (e rischioso) lo svolgimento di attività pesanti o protratte per lungo tempo, che richiedono molta energia e adeguate quantità di zuccheri. Svolgere un allenamento troppo intenso o per un tempo eccessivamente lungo può provocare **catabolismo muscolare** e malessere generale (crampi, cali di pressione, svenimenti).

Inoltre, considerati i livelli di **cortisolo** più elevati dopo il digiuno, l'attività fisica potrebbe incidere negativamente sullo stress soprattutto quando questa comporta una riduzione delle ore di sonno.

Pensare di svegliarsi qualche ora prima del normale per allenarsi a digiuno non aiuta a perdere peso ma piuttosto può provocare l'effetto contrario. Come abbiamo già avuto modo di vedere, infatti, il sonno influenza il metabolismo e **[dormire almeno 7-8 ore per notte aiuta a dimagrire.](#)**

#### Categoria articolo:

**Nutrizione sportiva**



### Cerchi un professionista della nutrizione?

Se vuoi raggiungere i tuoi obiettivi, le "diete fai da te" non funzionano. Affidati a un professionista vero, proprio qui su NutriDoc

Trovalo ora

NutriDoc è il primo sito in Italia che mette in contatto pazienti interessati a migliorare la propria alimentazione con reali professionisti della nutrizione: biologi nutrizionisti, dietologi e dietisti verificati e abilitati alla loro professione.

#### LINK UTILI

[Chi siamo](#)  
[Verifica dei profili](#)  
[Domande frequenti](#)  
[Termini e condizioni](#)  
[Privacy](#)

#### SEGUICI



#### ARTICOLI RECENTI

[Dieta Fodmap,](#)  
[Omega 3 vegetali e fonti vegetali d'elemento](#)  
[Liquirizia e prebiotici: come evitarla se si soffre di ipertensione](#)