

Pedalarare più lontano o pedalarare più velocemente : cosa è meglio per perdere peso?

Lungo e lento o corto e veloce. Se il tuo obiettivo è ridurre il grasso corporeo, quale di questi metodi ti darà i risultati migliori?



In apparenza, il principio fondamentale della perdita di peso è semplice: creare un deficit calorico in cui le calorie bruciate siano superiori a quelle assunte nell'ambito di una dieta sana ed equilibrata. Il ciclismo, come forma di esercizio cardiovascolare, contribuisce in modo significativo al dispendio energetico. **Sia la distanza (percorrere più**

U.S. Vicarelo 1919

Settembre 2026

www.usv1919.it

chilometri) che l'intensità (uscite brevi ma intense) svolgono ruoli cruciali, ma in modo diverso.

Pedalizzare per distanze più lunghe si traduce generalmente in un aumento del dispendio energetico, semplicemente perché si dedica più tempo all'esercizio fisico. Secondo l' *American Council on Exercise* , pedalare a ritmo moderato brucia circa 7 calorie al minuto per individui di peso corporeo intorno ai 70 kg.

Di conseguenza, un giro più lungo, anche a ritmo moderato, può far bruciare un numero considerevole di calorie. Questo però se si ha il tempo di fare **lunghe pedalate**. D'altra parte, pedalare più velocemente aumenta il consumo calorico al minuto grazie alla maggiore intensità, ma l'esercizio ad alta intensità può essere fastidioso per le cosce e i polmoni.

[illegible]

U.S. Vicarelo 1919 Settembre 2026

www.usv1919.it

Poi bisogna considerare che il corpo brucia combustibili diversi a diverse intensità. A bassa intensità, il corpo può alimentare l'esercizio bruciando grassi. Anche la persona più magra ne ha a sufficienza per resistere per ore.

A intensità più elevate, il corpo ha bisogno di carburante che deve essere fornito ai muscoli più velocemente, quindi utilizza il glicogeno, che è il modo in cui i carboidrati vengono immagazzinati nel corpo. Senza integrarlo, la maggior parte delle persone ha abbastanza glicogeno immagazzinato per riuscire a pedalare per una o due ore.



Ma nonostante pedalare lentamente bruci i grassi, non è così semplice affermare che sia il modo migliore per perdere peso. Anzi, questa è

[illegible]

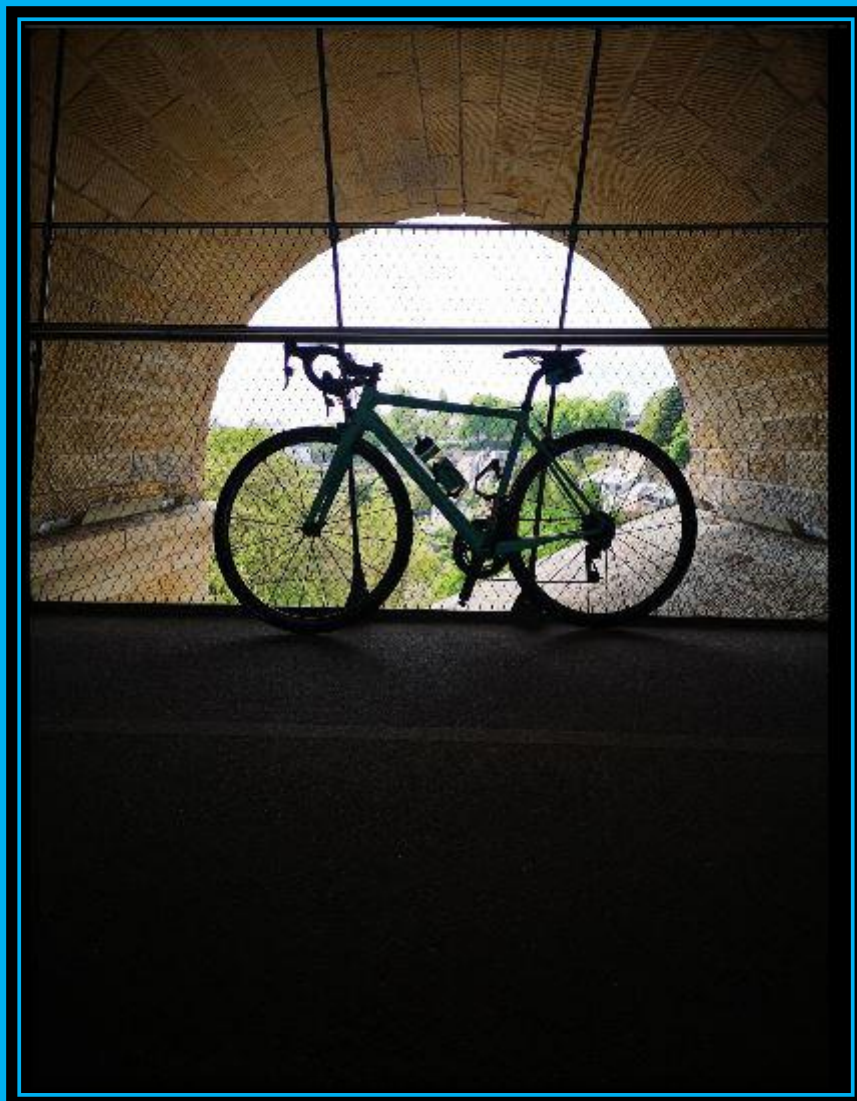
U.S. Vicarelo 1919

Settembre 2026

www.usv1919.it

Ciò significa che il corpo continua a bruciare calorie a un ritmo elevato anche dopo aver terminato l'esercizio, il che è particolarmente vantaggioso per chi ha poco tempo a disposizione.

Quando l'allenamento a intervalli ad alta intensità è stato confrontato con l'esercizio continuo a stato stazionario, il consumo calorico post-esercizio è stato maggiore per il gruppo che ha eseguito l'allenamento a intervalli. I ricercatori hanno concluso che "l'esercizio a intervalli può essere più efficace dell'esercizio continuo nel ridurre il grasso corporeo".

[illegible]

U.S. Vicarelo 1919 Settembre 2026

www.usv1919.it

Per migliorare le prestazioni ciclistiche e non solo per la perdita di grasso, i risultati non sono troppo dissimili. Uno studio di *Burgomaster e altri del 2007* ha analizzato l'allenamento sulla velocità rispetto a quello sulla resistenza dal punto di vista del miglioramento del metabolismo muscolare e del modo in cui i muscoli utilizzano l'ossigeno durante l'esercizio.

Questo studio ha esplorato come due diverse tipologie di allenamento fisico – allenamenti brevi e intensi (allenamento a intervalli sprint) e allenamenti più lunghi e costanti (allenamento di resistenza) – influenzino il metabolismo muscolare. Mentre l'allenamento a intervalli sprint prevedeva sessioni di ciclismo molto intense ma brevi, per un totale di circa un'ora a settimana, l'allenamento di resistenza prevedeva sessioni più lunghe, per un totale di circa 4,5 ore a settimana.

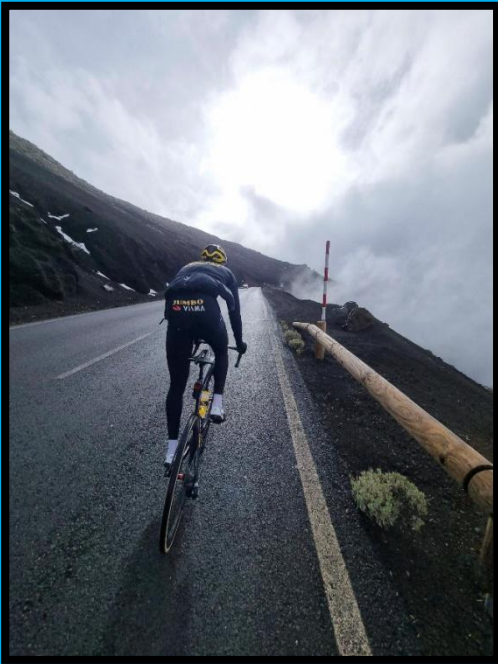
Nonostante la significativa differenza nell'impegno di tempo e nel volume di allenamento complessivo, entrambi i gruppi hanno mostrato miglioramenti simili nei livelli di forma fisica e nel metabolismo muscolare.

Lo studio ha concluso che l'allenamento a intervalli brevi, pur essendo più breve e meno dispendioso in termini di tempo, è altrettanto efficace dell'allenamento di resistenza nel migliorare il metabolismo muscolare, un aspetto della forma fisica del ciclista.

Quando si valuta se per perdere peso conviene pedalare per lunghe distanze o a un ritmo più veloce, non si tratta di scegliere l'uno o l'altro; si tratta di sapere come ciascuna di queste due opzioni si inserisce in un piano di allenamento completo. **Entrambi i metodi offrono vantaggi unici. Integrarli nella propria routine può migliorare la**

^^

forma fisica e favorire la perdita di peso.



Prima di stabilire una strategia per perdere peso, pensa alla tua situazione. Se sei alle prime armi con il ciclismo, le uscite più lunghe e lente potrebbero essere più gestibili. D'altra parte, i ciclisti esperti potrebbero apprezzare la sfida di sessioni più veloci e intense. Vale anche la pena considerare il tuo obiettivo principale: stai cercando di diventare un ciclista più capace o la tua priorità è perdere peso?

Un altro fattore chiave è il tempo a disposizione per pedalare. Se i tuoi impegni sono serrati, l'allenamento a intervalli ad alta intensità (HIIT) o gli allenamenti sprint possono essere più efficaci, bruciando più calorie e garantendo un dispendio calorico post-allenamento più lungo, grazie al recupero del corpo. Tuttavia, se hai molto tempo a disposizione, anche le uscite di resistenza più lunghe offrono i loro benefici.

A A

U.S. Vicarelo 1919 Settembre 2026

www.usv1919.it

Il ciclismo di resistenza a lunga distanza migliora la salute cardiovascolare migliorando l'efficienza del cuore e aumentando la resistenza, promuovendo al contempo l'utilizzo dei grassi come fonte energetica primaria. Questa forma di ciclismo aiuta a sviluppare la resistenza muscolare e favorisce lo sviluppo di una solida base aerobica, essenziale per la forma fisica generale.

Qualunque sia l'approccio che scegli, assicurati che sia **realistico** per il tuo stile di vita e **piacevole**, poiché sarà più probabile che tu mantenga una routine divertente, che alla fine porterà a una perdita di peso duratura.

Ricorda, se il tuo obiettivo è perdere peso, che non puoi permetterti di allenarti al meglio con una dieta sbagliata. Che tu scelga di correre più lontano o più velocemente, devi assicurarti di alimentare adeguatamente le tue sessioni di allenamento, ovvero di avere l'energia necessaria per completare la sessione senza esagerare e senza assumere più calorie del necessario. Adottare le basi dell'alimentazione per il ciclismo ti aiuterà a massimizzare i risultati e ad avvicinarti ai tuoi obiettivi di fitness e dimagrimento.

ARTICOLO ORIGINALE

<https://www.cyclingweekly.com/fitness/cycling-further-or-cycling-faster-which-is-better-for-weight-loss>

U.S. Vicarello 1919

Settembre 2026

www.usv1919.it