

Allenamento funzionale: Cos'è?? Funziona? Fa dimagrire?

Pubblicato: Lunedì 19 Gennaio 2026



Negli ultimi anni si sente parlare sempre più spesso di *allenamento funzionale*, spesso associato a performance, dimagrimento e miglioramento della qualità del movimento. Ma cosa significa realmente “funzionale”? E soprattutto: funziona? È solo un trend passeggero o rappresenta una reale evoluzione nel modo di concepire il fitness?

Per rispondere, serve fare un passo indietro: l'allenamento funzionale si allontana dall'idea di lavorare su singoli muscoli e si orienta verso il miglioramento dei **movimenti reali**, quelli che usiamo nella vita di tutti i giorni. Non mira a sviluppare solo estetica, ma **capacità fisiche utili, integrate, trasferibili**.

Che cos'è? davvero l'allenamento funzionale

Il termine *functional training* nasce in ambito fisioterapico e sportivo: originariamente veniva utilizzato per rieducare atleti dopo un infortunio, restituendo non solo forza, ma **movimento, stabilità, coordinazione**. Con il tempo si è diffuso anche nel fitness generalista, perché i benefici osservati negli sportivi risultavano evidenti anche nella popolazione comune.

In una sala attrezzi tradizionale l'esercizio isola un muscolo (bicipiti, pettorali, quadricipiti). Nell'allenamento funzionale, invece, il corpo viene trattato come un sistema unico: si lavora su **catene cinetiche**, schemi motori, equilibrio e controllo. In pratica, non si allena la forza fine a se stessa, ma la capacità di *utilizzarla nelle attività quotidiane* — alzarsi da una sedia, sollevare un peso, camminare più a lungo senza dolore.

Gli esercizi principali non sono mirati a una singola zona, ma coinvolgono più articolazioni in sinergia: squat, affondi, trazioni, spinte, rotazioni, hinge, camminate con sovraccarico, combinazioni dinamiche. Movimenti globali, non frammentati.

Come funziona e perché può essere più efficace del lavoro tradizionale

La logica è semplice: invece di costruire muscoli separati, si costruiscono competenze motorie.

Il cuore dell'allenamento funzionale è basato su tre pilastri:

1. **Core stability** — un centro forte migliora ogni movimento.
2. **Mobilità articolare** — senza range di movimento ottimale, la forza non è utilizzabile.
3. **Schemi motori corretti** — il corpo impara a muoversi meglio, non solo a contrarsi

Questo approccio riduce il rischio di sovraccarico e, grazie al coinvolgimento simultaneo di più gruppi muscolari, aumenta il dispendio energetico anche con sedute più brevi. È uno dei motivi per cui è molto utilizzato per **prevenire dolori lombari, rigidità cervicale, tensioni da sedentarietà**.

Nel contesto del Canton Ticino e di Lugano — dove molte persone lavorano molte ore sedute — il functional training sta diventando una scelta sempre più diffusa. Un metodo molto diverso dal semplice “fare palestra”: qui il principio non è *quanto ti alleni*, ma *come ti muovi*.

In questo ambito operano diversi professionisti specializzati, tra cui il **personal trainer Kambiz Sarmadi**, che utilizza l'allenamento funzionale come strumento per migliorare postura, mobilità e performance quotidiana. La personalizzazione è centrale: ogni persona ha schemi motori differenti, un professionista ha il compito di identificarli e costruire progressioni corrette, non protocolli standard.

Fa dimagrire davvero?

È la domanda più frequente, e la risposta non è un semplice sì o no. Il functional training **può aiutare a dimagrire**, ma non per magia. Funziona perché genera un lavoro metabolico alto in poco tempo:

- attiva più muscoli a ogni serie
- aumenta il consumo calorico post-allenamento (effetto EPOC)
- favorisce la crescita di massa magra, che innalza il metabolismo basale
- richiede coordinazione e maggiore coinvolgimento neurologico

Il risultato è un miglioramento progressivo della composizione corporea: meno grasso, più tono, più efficienza. Soprattutto se associato a nutrizione equilibrata e recupero adeguato.

A differenza del cardio continuo, spesso monotono e limitato nel consumo calorico reale, l'allenamento funzionale mantiene la frequenza cardiaca variabile, alterna intensità e stimoli, e obbliga il corpo a utilizzare più energia in meno tempo. Per chi vuole perdere peso senza passare ore al tapis roulant, può essere un'alternativa intelligente.

Chi dovrebbe sceglierlo (e chi no)

L'allenamento funzionale è indicato per:

- chi ha dolori lombari o rigidità articolari
- chi vuole migliorare mobilità e postura
- chi desidera dimagrire senza routine estenuanti
- professionisti con poco tempo, ma obiettivi chiari
- persone sedentarie che vogliono tornare attive in modo graduale

- sportivi che cercano trasferibilità? nelle performance

Non è adatto invece a chi cerca esclusivamente ipertrofia estetica in stile bodybuilding classico. Può essere complementare, ma non sostitutivo. La logica non è costruire masse imponenti, ma **un corpo capace, efficiente, resiliente**.

Conclusione

L'allenamento funzionale non è una moda del fitness: è un approccio che nasce dalla scienza del movimento e si sviluppa attorno alla vita reale delle persone. Funziona perché rispetta la fisiologia del corpo umano, potenzia ciò che già sappiamo fare — muoverci — e lo rende più efficiente.

Che l'obiettivo sia dimagrire, eliminare dolori o migliorare la prestazione quotidiana, la risposta non è sempre allenarsi di più, ma allenarsi meglio. In questo senso, l'allenamento funzionale rappresenta per molti non solo un metodo, ma una possibilità concreta di trasformazione sostenibile nel tempo.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it