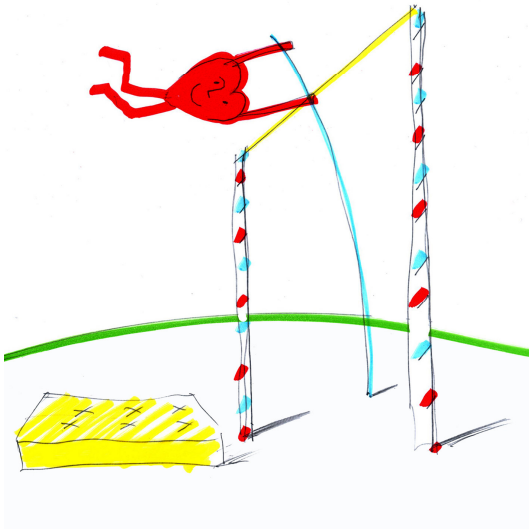


Benefici dell'Attività Fisica Continuativa



Il Cuore è un muscolo... Fagli fare un salto di qualità

Definizione di allenamento fisico

L'allenamento fisico è l'insieme di attività compiute dal soggetto allo scopo di migliorare la propria capacità di prestazione lavorativa o sportiva con una intensità submassimale e con continuità (ad intervalli inferiori alle 72 ore).

Effetti dell'allenamento fisico sui muscoli

- *Sviluppo dei capillari*
- *Aumento della sintesi di mioglobina*
- *Aumento del numero e del volume dei mitocondri*
- *Modificazione dell'attività di alcuni enzimi*
- *Ridotta deplezione di glicogeno muscolare dopo esercizi fisici aerobici submassimali*
- *Soglia anaerobica spostata ad un carico lavorativo più elevato*

Effetti dell'allenamento fisico sull'apparato cardiovascolare a riposo

- *Riduzione della frequenza cardiaca per aumento del tono vagale*
- *Aumento della gittata cardiaca*

- *Riduzione della pressione arteriosa sistemica (2-5 mmHg nel normoteso, 5-15 mmHg nell'iperteso)*
- *Riduzione della pressione arteriosa polmonare*
- *Riduzione dell'indice tensione-tempo nel miocardio*

Effetti dell'allenamento sugli apparati cardiovascolare e respiratorio durante l'esercizio nel soggetto allenato, allo stesso carico lavorativo, si riscontrano, rispetto al soggetto non allenato:

- *minor incremento della FC e della PA*
- *aumento della gittata cardiaca*
- *riduzione relativa delle resistenze periferiche sistemiche*
- *aumento del volume corrente respiratorio*
- *riduzione marcata della frequenza respiratoria*

Tutto ciò si traduce in una riduzione del lavoro cardiaco e quindi del consumo miocardico di ossigeno allo stesso carico.

Effetti dell'allenamento sul letto coronarico

- *Ampliamento del lume delle arterie coronariche maggiori*
- *Aumento del flusso coronarico massimale*
- *Riduzione della reattività coronarica agli stimoli vasocostrittori*
- *Miglioramento del trasporto di ossigeno*

Effetti benefici dell'attività fisica nella prevenzione dell'arteriosclerosi

- *Riduzione del grasso viscerale*
- *Riduzione dei trigliceridi*
- *Aumento del colesterolo HDL*
- *Aumento della sensibilità insulinica*
- *Aumento dell'attività antitrombotica ed antiflogistica a livello endoteliale*
- *Prevenzione del diabete mellito di tipo 2*

Definizione di MET

MET = unita' di intensita' equivalente alla spesa energetica a riposo (pari a 3,5 mL/Kg/ m di O₂ o a circa 1 Kcal7Kg/ora in un soggetto di 70 Kg).

MET-ora = unita' di misura quantitativa dell'esercizio fisico: si moltiplica l'intensita' dell'esercizio (in MET) per la durata (in ore).

MET-ora-settimana = dispendio energetico settimanale ottenuto con l'attivit  fisica visualizza il livello energetico delle diverse attivit 