

Benessere**Musica**
«Darsi una mossa»
con la playlist
più adatta

Qual è la playlist ideale per allenarsi? Quella con brani che hanno un tempo di circa 120-140 battiti al minuto. Lo sa bene Costas Karageorghis, psicologo dello sport della Brunel University che lavora con atleti olimpici e nazionali per creare playlist personalizzate. Si accorge subito se una traccia è efficace: il soggetto inizia a muovere la testa o a tamburellare con i piedi. «Le power song hanno anche forti associazioni extramusicali: emozioni, immagini e significati positivi che

innescano», spiega la psicologa Kelly McGonigal, della Stanford University, nel suo libro «La gioia di muoversi» (Giunti). «Le raccolte di brani più diffuse hanno testi che enfatizzano persistenza e determinazione o "parlano" di attività fisica. Questo è uno dei motivi per cui *Till I collapse* di Eminem è la canzone di allenamento più popolare. Karageorghis ha scoperto che *Eye of the tiger* (il tema di Rocky III) aiutava i partecipanti a «lavorare più sodo durante una sfida di forza».

La bilancia non è il solo indicatore di forma fisica

Chi si allena talora controlla febbrilmente se riesce a perdere chili. Ma il dato può essere ingannevole perché i muscoli pesano più del grasso. Altri parametri possono dare informazioni più attendibili

di **Anna Fregonara**

Il peso potrebbe non essere il parametro più accurato per valutare i progressi della forma fisica. Chi si allena spesso misura i propri miglioramenti monitorando la bilancia. I muscoli, però, pesano più del grasso e possono, quindi, far aumentare il peso che, sia chiaro, è un importante indice di salute in generale. Test facili da eseguire a casa, come la misurazione della frequenza cardiaca, possono però rivelare molto di più sui progressi di quanto possa svelare una bilancia. «A fare la differenza, più che il peso, è la composizione corporea che contribuisce a determinare la forma fisica», spiega Gianfranco Beltrami, specialista in Medicina dello Sport e Cardiologia, vice presidente Federazione Medico Sportiva Italiana. «Analisi come l'impedenziometria e la plicometria o la tecnica di densitometria ossea DEXA sono metodiche grazie alle quali si valuta quanta percentuale di massa magra, di massa grassa e di acqua sono presenti nell'individuo e se queste sono in un rapporto ottimale, tenendo conto di sesso ed età per garantire la migliore efficienza dell'organismo. Ma la forma fisica dipende

propria forma fisica. «Tanto più il valore è basso tanto migliore è la forma cardiovascolare perché il cuore pompa più sangue a ogni battito. Quando i battiti al mattino in uno sportivo che si allena risultano più elevati del giorno precedente questo può indicare un mancato recupero dello sforzo effettuato».

Le pulsazioni ideali

«A riposo, una frequenza normale negli adulti sani può variare tra 55 e 85 battiti al minuto. Quella degli atleti molto allenati può a volte scendere sotto le 40 pulsazioni al minuto. Certamente l'allenamento costante di tipo aerobico è in grado di ridurre col tempo in

**Le indicazioni generali**

(Fonte: Istituto Superiore di Sanità)

**BAMBINI E ADOLESCENTI 5-17 ANNI**

almeno 60 minuti al giorno di attività, soprattutto aerobica, da moderata a vigorosa

**ADULTI 18-64 ANNI**

150-300 minuti settimanali di attività aerobica moderata o 75-150 minuti settimanali di attività aerobica vigorosa

**ANZIANI DAI 65 ANNI**

aggiungere all'attività fisica degli adulti esercizi per migliorare equilibrio e prevenire cadute accidentali

maniera graduale la frequenza cardiaca a riposo», prosegue il medico dello sport. «Tale adattamento è legato a modificazioni a carico del sistema nervoso autonomo del cuore, caratterizzate da una riduzione del tono simpatico, quindi meno adrenalina che fa aumentare i battiti, con prevalenza del tono vagale che li fa, invece, ridurre: questo fenomeno si chiama *ipertono vagale relativo*».

La raccomandazione è di consultare il medico se la frequenza cardiaca a riposo è stabilmente superiore a 90-100 battiti al minuto (tachicardia) o in caso di valori a riposo inferiori a 55 battiti al minuto (bradicardia) se non giustifi-



Alcune metodiche per valutare la massa magra o grassa sono l'impedenziometria, la plicometria o la tecnica DEXA di densitometria ossea

cati dalla pratica di attività sportiva aerobica come il ciclismo e la corsa.

Ci sono condizioni patologiche del cuore che causano bradicardia e in questo caso se il muscolo cardiaco non riesce a pompare abbastanza sangue al cervello e agli altri organi si possono avere conseguenze serie».

Infine, indicatori altrettanto importanti sono quelli che si tengono sotto controllo al di fuori della palestra. «La maggiore o la minore difficoltà con cui si compiono azioni di vita quotidiana che comportano un dispendio energetico e un affaticamento, come fare i lavori di casa e le scale, portare un figlio in braccio o dedicarsi al giardinaggio, ci dicono come stiamo», conclude l'esperto.

La forza

«La valutazione del miglioramento della forza la rivela, invece, il tempo di mantenimento di una contrazione isometrica, come nel caso del plank, oppure l'incremento dei sovraccarichi sollevati (massimali) o del numero di ripetizioni che si riescono a eseguire alzando un determinato peso».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il tempo di recupero dopo uno sforzo è un modo valido per valutare la propria condizione

anche da tanti fattori: efficienza dell'apparato cardiorespiratorio, forza, potenza, elasticità muscolare, destrezza, coordinazione, equilibrio, resistenza, postura. Sono tutte qualità che possono essere migliorate con l'allenamento. A prescindere dal tipo di atleta che si è, uno dei parametri più validi e meno ansiogeni per valutare la propria condizione fisica e il recupero dopo lo sforzo è misurare la frequenza cardiaca».

Test facili da fare a casa

Il modo più semplice per registrare le pulsazioni è indossare un moderno orologio. «In alternativa, contare manualmente, al polso o al collo, le pulsazioni per 15 secondi e moltiplicare il numero ottenuto per 4 in modo da avere i battiti al minuto. Più si è in forma, più la frequenza cardiaca diminuisce a parità di intensità dell'esercizio», prosegue l'esperto. «Un altro modo facile e pratico per vedere i progressi è registrare la frequenza media dopo un allenamento e misurarne le variazioni a distanza di una settimana dall'altra eseguendo, se possibile, la medesima attività. Se dopo lo stesso programma di esercizi o lo stesso periodo di corsa alla medesima velocità la frequenza cardiaca è più bassa questo può indicare un miglioramento e l'efficacia di un programma di allenamento». Anche la riduzione dei battiti misurati appena svegli al mattino, quando si è ancora a letto, indica un miglioramento della

CISTIT ACT®**O ti senti così, o ti senti ACT.**

Prova **CISTIT ACT FORTE**, l'integratore alimentare a base di **D-Mannosio** da betulla e **Cranberry** che favorisce la normale funzionalità delle vie urinarie. Disponibile in bustine per un'azione **URTO** e in capsule.

14 BUSTINE **30** CAPSULE**LINEA ACT. LA QUALITÀ AL GIUSTO PREZZO!**

OFFERTA VALIDA FINO AL 31/12/2023 - Leggere le avvertenze riportate sulla confezione. Gli integratori non sostituiscono una dieta variata, equilibrata ed un sano stile di vita.



In farmacia e parafarmacia

Distribuito da: **F&F s.r.l.** | 031 525522 | **LINEA-ACT.IT****Variabili****L'importanza dell'equilibrio emotivo**

Si pensa al cuore come a un metronomo dal suo tipico movimento costante, ma non è così. La variabilità della frequenza cardiaca, che misura quanto la frequenza stessa fluttua da un battito all'altro, è un parametro utile per valutare la forma fisica. «Elaborato da speciali software, l'elettrocardiogramma registrato con soli tre elettrodi o anche con gli smartwatch fornisce un tracciato, definito *tacogramma*, che rileva la variabilità della frequenza cardiaca che si modifica in risposta a fattori quali il ritmo del respiro, gli stati emozionali, lo stato di ansia, lo stress, la rabbia, il rilassamento, i pensieri», spiega Beltrami. «La forma fisica, infatti, dipende anche da variabili legate all'equilibrio mentale, emotivo, sociale ed emozionale che influiscono sulla sensazione di benessere e sulle prestazioni. Un individuo sano mostra un buon grado di variabilità della frequenza cardiaca la quale risponde in maniera rapida a tutti questi fattori modificandosi in modo che l'organismo si adatti nel miglior modo possibile alle diverse esigenze che l'ambiente ci sottopone».