

## Alleniamo il nostro cuore!

di [Nando Merisi](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Il **cuore** è la meravigliosa **pompa che fa funzionare l'intero organismo**, con il suo sistema di canali, rifornendo **tessuti e muscoli di sangue**, ossigeno e sostanze nutritive di cui hanno bisogno per svolgere le loro funzioni. Può essere definito come il **Re del corpo**, ma non gli vengono riservate tutte le attenzioni e le cure che meriterebbe. Viene infatti spesso trascurato ed esposto a rischi quotidiani e solo quando è tardi, si cerca di correre al riparo.

### Definizione di attività fisica

L'**Organizzazione Mondiale della Sanità** per attività fisica definisce "*qualunque sforzo esercitato dal sistema muscolo-scheletrico che si traduce in un consumo di [energia](#) superiore a quello in condizioni di riposo*". In questa definizione rientrano quindi non solo le attività sportive ma anche semplici movimenti quotidiani come:

- *Camminare;*
- *Andare in bicicletta;*
- *Ballare;*
- *Giocare;*
- *Fare giardinaggio e lavori domestici ;*

che possono comunque rappresentare una valida alternativa allo **sport** in senso stretto o alla palestra. L'importante, avvertono gli esperti, è muoversi. Il **movimento**, infatti, è una delle armi di prevenzione più importante per evitare **problemi di cuore**.

### A ognuno la sua attività

L'**attività fisica** deve essere adeguata alle proprie condizioni e possibilità ( *grado di allenamento, età, presenza di problemi fisici* ). Questo significa che non bisogna mai chiedere troppo al proprio corpo, sottoponendolo a sforzi eccessivi. Inoltre, se si è fuori allenamento, meglio **avvicinarsi allo sport in modo graduale**, iniziando con sedute più brevi e ritmi più bassi, per poi aumentare gradualmente sia la durata sia l'intensità del lavoro. Nel primo mese di attività fisica, è meglio non superare il 50 per cento del numero massimo di battiti che il proprio cuore consente. Nel mese successivo, quando i muscoli sono un po' più allenati, ci si può spingere fino a raggiungere il 75 per cento dei **battiti**. La massima **frequenza cardiaca** in soggetti sani dipende dall'età. Infatti, per calcolarla, per gli uomini si sottraggono gli anni a 220, mentre per le donne si sottrae l'età a 226. Importante è anche contare i battiti a riposo, che non devono superare troppo i 60 al minuto.

### Aerobica è meglio

Con la pratica di **un'attività fisica regolare** il cuore diventa più **elastico e resistente alla fatica**. Deve però essere di tipo aerobico, richiedere uno sforzo fisico di media o bassa intensità, ma di lunga durata.

Esempi di **attività aerobiche** sono:

- *Ginnastica a corpo libero;*
- *Nuoto;*
- *Jogging;*
- *Passeggiate;*
- *Bicicletta;*

L'attività aerobica aumenta la **richiesta di ossigeno** da parte del corpo e il carico di lavoro di cuore e polmoni, rendendo la **circolazione** più efficace. Fatta in modo costante, cioè almeno tre volte a settimana per circa 45 minuti, contribuisce e regolarizzare la pressione arteriosa e ad abbassare il numero dei battiti cardiaci, poiché un **cuore allenato pompa** una quantità di sangue maggiore senza dispendio supplementare di [energia](#). Durante questo tipo di esercizio, l'organismo, per produrre l'energia necessaria alle contrazioni muscolari, attinge alla riserva di zuccheri prima e di [grassi](#) in seguito. Aiuta quindi a [dimagrire](#) bruciando calorie e a mantenere il peso ideale, fondamentale per evitare il rischio di [diabete](#), ipertensione, e altre condizioni patologiche che possono provocare danni al cuore.

### **Pratica Anti-stress**

Fare movimento aiuta anche a **scaricare la tensione** e a **rilasciare lo stress**, grande nemico del cuore. Durante l'attività sportiva, infatti, viene fornito il rilascio di **sostanze eutrofici** che intervengono nella regolazione dell'umore ( **endorfine**). Nonostante le sempre più numerose campagne di sensibilizzazione nei confronti dell'importanza dell'attività fisica non solo per mantenere la linea ma anche per prevenire importanti patologie, i dati non sono confortanti. Il 34% degli uomini, quasi 1 ogni 3, e il 46% delle donne, quasi una ogni due, non svolgono alcuna attività fisica durante il tempo libero.

### **La ginnastica dolce**

Tra le **attività che fanno bene al cuore**, vi è la **ginnastica dolce**, una serie di esercizi da seguire lentamente, almeno due ore dopo aver mangiato, utili per favorire la **regolarizzazione della pressione**, anche attraverso il controllo della respirazione. L'ideale sarebbe farli cinque volte a settimana per 30 minuti.

· **Esercizio 1)** sdraiatevi a pancia in su sopra un materassino, con le braccia lungo i fianchi, le ginocchia piegate e le piante dei piedi aderenti a terra. Inspirate, buttando fuori l'aria, portando il busto in avanti e, contemporaneamente, la mano destra verso il ginocchio sinistro. Ritornate lentamente alla posizione di partenza inspirando. Ripetere dall'altra parte. Il tutto per tre volte.

· **Esercizio 2)** sdraiati a pancia in su, con le braccia lungo i fianchi, piegate le ginocchia, sollevate i piedi da terra e simulate il movimento della pedalata per sette secondi. Riposatevi alcuni istanti con le ginocchia contro il ventre, inspirando ed espirando per due volte, ripartire aumentando leggermente il numero di pedalate per tre volte.

· **Esercizio 3)** in piedi con le gambe leggermente divaricate, i talloni ben aderenti a suolo e le braccia lungo i fianchi: inspirate profondamente dal naso, portate in alto le braccia lateralmente, quindi riportatele lungo i fianchi buttando fuori l'aria con una certa forza. Ripeterlo per 5 volte.

· **Esercizio 4)** in piedi con gambe divaricate, appoggiate le mani ai fianchi, ispirate, poi girate il busto verso destra buttando fuori l'aria. Tornate alla posizione di partenza e girate, il busto verso sinistra.

Nando Merisi