



I PRINCIPALI BENEFICI DALL'ATTIVITÀ FISICA REGOLARE E COSTANTE

1) aumento del massimo consumo di ossigeno e della gittata cardiaca. Il massimo consumo di ossigeno è la quantità massima di ossigeno che il soggetto riesce a consumare quando viene sottoposto ad un esercizio dinamico di massima intensità. Un adeguato allenamento, in soggetti sedentari, può determinare un aumento del massimo consumo di ossigeno superiore al 20%. La gittata cardiaca è il volume di sangue che il cuore è in grado di pompare ad ogni battito per ogni minuto, nel sedentario, con l'esercizio fisico costante si ottiene un suo aumento di circa il 20%.

2) Riduzione della frequenza cardiaca ad un dato consumo di ossigeno.

3) Riduzione della pressione arteriosa sia per effetto diretto dell'esercizio fisico sui parametri emodinamici, sul tessuto nervoso e sul sistema umorale, sia per effetto indiretto tramite la riduzione del peso corporeo.

4) Riduzione del lavoro del cuore. Il lavoro del cuore dipende essenzialmente da frequenza cardiaca e pressione arteriosa media; gli individui attivi tendono a far lavorare meno il cuore sia in condizioni di riposo sia di lavoro muscolare. Tutti gli adattamenti cardiovascolari indotti dall'allenamento determinano una riduzione della richiesta miocardica di ossigeno, quindi una riduzione del lavoro cardiaco.

5) Miglioramento dell'efficienza del muscolo cardiaco.

6) Aumento della vascolarizzazione miocardica con miglioramento del flusso coronarico.

7) Aumentata densità dei capillari nel muscolo scheletrico con prolungamento del tempo di transito del sangue nel muscolo e conseguente miglioramento dello scambio dei substrati, metaboliti e gas fra sangue e tessuto.

8) Aumentata attività degli enzimi aerobici nel muscolo scheletrico. Gli enzimi aerobici sono catalizzatori biologici localizzati a livello mitocondriale con la funzione di provvedere al rifornimento di ATP (fonte di energia) tramite l'ossidazione di zuccheri e grassi.

9) Aumento della tolleranza allo sforzo dovuto alla riduzione della produzione di acido lattico ad una determinata intensità di lavoro.

10) Aumentata abilità ad utilizzare i grassi in corso di esercizio fisico con conseguente risparmio degli zuccheri. L'individuo allenato alla resistenza utilizza proporzionalmente più acidi grassi e meno carboidrati. In questo modo, una data scorta di glicogeno durerà più a lungo migliorando così la resistenza allo sforzo. L'utilizzo prevalente dei grassi produce anche una riduzione della percentuale di massa grassa dell'individuo.

11) Migliorata funzionalità e struttura di legamenti, tendini e articolazioni.

12) Aumentato rilascio di endorfine che intervengono come co-fattori nella regolazione del sistema immunitario, dell'umore e nella risposta endocrina allo stress.

13) Favorita normalizzazione di una ridotta tolleranza al glucosio. Nel sedentario con l'invecchiamento c'è la tendenza ad avere elevati livelli di glucosio nel sangue. L'esercizio fisico abituale riduce l'iperinsulinemia tramite un'aumentata eliminazione e una ridotta secrezione. Inoltre, in corso di esercizio fisico aumenta la permeabilità delle cellule muscolari che facilita la diffusione al loro interno del glucosio.

14) Migliorato controllo del peso corporeo. L'esercizio fisico sollecitando il metabolismo aerobico a livello del muscolo scheletrico induce un'aumentata mobilizzazione e utilizzazione ossidativa dei trigliceridi e degli acidi grassi depositati nel tessuto adiposo, con conseguente riduzione del peso corporeo.

15) Incremento del rapporto HDL/LDL plasmatico, con aumento del colesterolo "buono" e la riduzione di quello "cattivo".

16) Aumento della massa ossea in soggetti sia con densità ossea normale sia osteopenica e osteoporotica, e conseguente miglioramento della densità e della resistenza ossea con riduzione del rischio di fratture (Folli, 2010).