

STILE DI VITA

ATTIVITÀ AEROBICA: COME MONITORARE L'INTENSITÀ



L'attività fisica dona benessere in generale ma ha anche scopi più precisi: ridurre la massa grassa, rinforzare la massa muscolare, aumentare la capacità respiratoria, ridurre la frequenza cardiaca, fino all'agonismo in cui vincere la gara è l'obiettivo. Lo scopo dell'attività fisica richiede una particolare intensità (sforzo) spesso legata all'individuo, perché si possa raggiungere l'obiettivo desiderato. Gli atleti sanno bene quali sono i loro limiti e come debbono gestire l'intensità nel praticare il loro sport anche perché sono costantemente seguiti da medici specialisti e preparatori atletici. Non si può dire altrettanto per chi lo pratica per divertimento o per chi pratica attività fisica per perdere qualche chilo.

Aerobica e perdita di peso

Con **attività aerobica** s'intende **un'attività a bassa intensità e lunga durata** come camminare, pedalare, fare jogging, nuotare, ecc.. L'attività fisica aerobica è fortemente consigliata per perdere peso e guadagnare salute perché permette di "bruciare" i grassi in eccesso accumulati a causa di un bilancio energetico squilibrato e aiuta a **dimagrire correttamente** senza consumare la massa muscolare.

Per raggiungere l'obiettivo occorre determinare l'intensità. **Cosa significa moderata?**

Ovviamente il significato è individuale, per un giocatore di calcio professionista un'attività moderata può essere correre per un'ora a 10/12 km orari, un impiegato di banca può avere il "cuore in gola" a 6/8 km orari. Più si è allenati più il respiro si "allunga" la frequenza cardiaca si abbassa. Per consumare grassi occorre saper controllare **l'intensità** dello sforzo, che deve sempre essere **moderato e adeguato** alla propria condizione fisica, misurandolo con uno dei metodi che seguono.

Frequenza cardiaca

Un ottimo metodo per misurare l'intensità consiste nel controllare la **frequenza cardiaca** ovvero quanti battiti fa il nostro cuore in un minuto.

La frequenza cardiaca è condizionata fondamentalmente da 2 fattori, **l'età**, nei bambini la frequenza è più elevata che negli anziani, e il grado di allenamento.

Durante l'esercizio aerobico aumenta la frequenza respiratoria e il nostro cuore batte più

velocemente perché deve pompare più sangue verso i muscoli coinvolti nello sforzo. Quando vengono sollecitati, hanno bisogno di una maggior quantità di ossigeno (presente nel sangue) per "bruciare" le **sostanze che producono l'energia** necessaria al movimento.

Le linee guida generali si riferiscono alla media delle persone sane, che non abbiano sofferto di malattie cardiovascolari o sintomi come difficoltà di respirazione e dolori anche lievi al torace. Per calcolare la frequenza cardiaca che corrisponde ad una intensità moderata occorre sapere qual è la minima e massima frequenza di ognuno di noi. L'unico modo per conoscere precisamente questo dato è sottoporsi a una visita cardiologica che misuri la frequenza di base e la massima sotto sforzo. La frequenza massima si ottiene con un ecocardiogramma (ECG) sotto sforzo effettuato in un centro cardiologico, è assolutamente consigliato a chi ha avuto eventi cardiovascolari e a chi decide di fare sport agonistico.

Misura tu la frequenza cardiaca

Se non siete malati e non avete la febbre, un modo più semplice, fatto in casa, che vi può dare un'idea della frequenza minima e massima è il seguente:

- **Mettete un orologio** con il contasecondi sul comodino. La mattina, al risveglio, non alzatevi in piedi e rimanete seduti sul letto, prendete l'orologio, ponete 2 dita su una delle carotidi a lato del collo e contate **quanti battiti sentite in 60"**. I battiti che conterete rappresentano **la minima**.
- **Sempre con l'orologio** a disposizione, cercate di farvi venire un bel fiatone, magari potete fare le scale o una corsa, insomma quello che voi ritenete essere uno sforzo massimo per il vostro fisico. Ripetete la misurazione sulle carotidi appena vi siete fermati e contate **quanti battiti avete nei primi 10"** poi moltiplicate la cifra per 6. I battiti che conterete rappresentano **la massima**.

La **moderata** sta circa in mezzo, se avete 50 e 120 battiti al minuto probabilmente l'intensità moderata avrà una frequenza minima di 85 e massima di 100.

Altro metodo, ma meno preciso, è quello di calcolare la frequenza massima rispetto a standard medi come:

- **sottrarre il proprio numero di anni a 220**. Il risultato sarà la frequenza cardiaca massima che non dovrebbe essere superata es.: **soggetto di 30 anni 220-30 = 190** (frequenza cardiaca massima da non superare). La frequenza ottimale per un allenamento aerobico deve essere tra il **50 e 70% della frequenza cardiaca massima**.

Nell'ultimo esempio l'intensità **moderata** tenuta durante l'allenamento sarà di **95 battiti** al minuto e si potranno raggiungere al massimo i **130**. La frequenza cardiaca può essere monitorata con il cardiofrequenzimetro o, in alternativa, è possibile tenere sotto controllo la frequenza respiratoria con il talk test, un metodo più prudente descritto di seguito.

Il cardiofrequenzimetro

Il cardiofrequenzimetro è uno strumento, ormai molto diffuso, che consente di calcolare con precisione i battiti del nostro cuore. Solitamente è composto da due elementi: un orologio da polso che in genere incorpora anche altre funzioni tipiche degli orologi per lo sport ed una fascia elastica senza fili da indossare intorno al torace a contatto con la pelle. Il sensore di cui dispone la fascia toracica trasmette all'orologio il dato rilevato espresso in battiti al minuto, in modo che questo dato compaia sul display e possa essere costantemente controllato. Generalmente i cardiofrequenzimetri permettono di impostare degli allarmi in grado di suonare ogni qual volta i battiti cardiaci escono dai limiti prefissati come ottimali: in questo modo è possibile muoversi più liberamente senza dover sempre controllare i battiti sull'orologio. Per sapere cos'è per voi l'intensità moderata dovete fare comunque due misurazioni: una dopo 5 minuti da seduti e una dopo uno sforzo che ritenete massimo. Negli esempi descritti è comunque essenziale che siate voi a sentire che l'intensità è buona, ma senza farvi venire il fiatone, e che potete mantenerla per un periodo di 30 o 60 e più minuti.

Il talk-test

È il più semplice, **ma anche il più efficace** perché non vi dà una valutazione standard come negli esempi precedenti, ma una valutazione variabile che potete constatare in qualsiasi momento durante il vostro allenamento. Infatti, non è detto che dopo la misurazione della frequenza cardiaca, **l'intensità moderata** rimanga sempre stabile a livello dei battiti che avete misurato. Vi sono molte ragioni per le quali il vostro battito può accelerare o diminuire alcuni giorni dopo la misurazione.

Facciamo l'esempio di un allenamento che preveda 60 minuti di cammino ad intensità moderata.

Si parte con un'andatura normale per la fase di riscaldamento che durerà circa 5 minuti, poi s'inizia a camminare a velocità più sostenuta, dopo altri 5 minuti dobbiamo ascoltare il nostro respiro e fare il test:

- Iniziamo a parlare o canticchiare, se riusciamo a farlo senza nessuna difficoltà, vuol dire che l'intensità è meno che moderata.
- Se invece lo faremo con pause, prendendo fiato tra una parola e l'altra e con il fiatone vuol dire che l'intensità è troppo elevata.

Dovremo quindi cambiare la velocità della camminata affinché:

si riesca a parlare o canticchiare con un po' di difficoltà e con un respiro accelerato ma che non ci faccia venire il fiatone.

È importante sapere che:

- I farmaci con effetto betabloccante modulano la frequenza cardiaca pertanto, se assumi questa tipologia di farmaco, la tua frequenza cardiaca minima, moderata, o elevata, non può essere calcolata con i metodi illustrati sopra, ma soltanto attraverso un test da sforzo effettuato da un cardiologo.
- Condizioni di stress, stanchezza o patologie in corso (come la febbre, per esempio) determinano un'alterazione della frequenza cardiaca.
- Qualunque sia l'obiettivo della tua attività fisica o l'intensità che intendi adottare ricorda che **la corretta ed equilibrata alimentazione** (macronutrienti: **carboidrati**, **proteine** e **grassi** e micronutrienti: **vitamine** e **minerali**) è alla base del benessere fisico e aumenta gli effetti benefici dell'attività fisica e le **performance nello sport**.

Solo per te

Calcolare il bilancio energetico non è semplice, lo è ancora meno valutare se la nostra alimentazione è sufficientemente varia, e apporta tutti i macro e micronutrienti di cui abbiamo bisogno. **"Menu per le tue calorie"** è un servizio gratuito che ti permette di calcolare le calorie che dovresti assumere, e ti offre dei menu settimanali (5 pasti al giorno e due menu per ogni stagione) che potrai facilmente seguire per adottare un'alimentazione personalizzata ed equilibrata.