



## PRENDITI CURA DEL TUO CUORE!

di

**Serena Chiavaroli** - Ph.D. in Discipline delle attività motorie e sportive - Consulente Herbalife

Chi svolge esercizio fisico in maniera costante gode di molteplici benefici che interessano i vari organi ed apparati dell'organismo. In particolare è risaputo l'effetto positivo indotto dal movimento sulla salute del sistema cardiovascolare, con effettiva riduzione del rischio di malattie cardiache ed ictus.

Nonostante le evidenze, ben oltre 24 milioni di persone in Italia, pari a circa il 42% della popolazione, si dichiarano completamente sedentarie (CONI 2014) ed inoltre le cause di morte più frequenti in Italia sono proprio, nell'ordine, le malattie ischemiche del cuore, le malattie cerebrovascolari ed altre malattie del cuore (ISTAT 2014).

Da quanto emerge quindi, data la stretta relazione presente tra attività fisica e benessere cardiovascolare, risulta necessario introdurre la pratica di esercizio fisico nella routine quotidiana. L'attività aerobica è quella senz'altro da prediligere (ad esempio la camminata, il nuoto, la bici), perché aiuta nel controllo della pressione arteriosa e del colesterolo, favorendo anche la gestione del peso corporeo.

L'American Heart Association raccomanda per il benessere cardiovascolare:

- 30' di attività aerobica a moderata intensità per almeno 5 volte a settimana, per un totale di 150' settimanali oppure 25' di attività aerobica ad alta intensità almeno 3 volte a settimana per un totale di 75' settimanali o ancora una combinazione di esercizio fisico a moderata ed alta intensità;
- Attività di potenziamento muscolare da moderata ad elevata intensità da effettuare almeno 2 volte a settimana.

Pur considerate le raccomandazioni molti non riescono ad allenarsi con costanza, magari perché non amano muoversi oppure per via degli odierni ritmi frenetici. Ci sono semplici indicazioni che possono aiutare ad ottimizzare il tempo favorendo la pratica di esercizio fisico nel lungo periodo:

1. Scegli l'attività che fa per te! Il primo passo, quello più importante, che garantisce continuità nel tempo, passa soprattutto attraverso la scelta del tipo di attività da praticare che dovrà rispecchiare le proprie caratteristiche ed esigenze;
2. Prendi l'abitudine! Allenarsi ogni giorno crea una routine regolare che favorirà una dipendenza positiva e piacevole legata all'esigenza di muoversi;
3. Inserisci l'attività fisica nel tuo stile di vita! La proposta di esercizio fisico giornaliero deve inserirsi gradualmente nel contesto quotidiano, in modo da non stravolgere il proprio stile di vita. Ad esempio è bene allenarsi negli orari che ciascuno ritiene più opportuno in base alle esigenze personali.
4. Effettua l'esercizio fisico a più riprese! E' vero che, come menzionato sopra, per ottenere benefici è importante fare almeno 30' al giorno di attività ma se si ritiene più pratico, questa può essere assolutamente divisa in blocchi da 10' ciascuno da ripetere più volte al giorno.

5. Dai continuità! Saltare una sessione di allenamento settimanale non è un problema ma è importante recuperare il giorno successivo, in questo modo si innesca l'abitudine al movimento.

Oltre all'esercizio fisico ci sono altre raccomandazioni che favoriscono la buona salute del cuore:

- ✓ Evitare lo stress;
- ✓ Smettere di fumare;
- ✓ Dormire in maniera sufficiente ed adeguata. I disturbi del sonno sono associati ad un aumento di pressione arteriosa con un maggior rischio di incorrere nella malattia cardiovascolare;
- ✓ Curare l'alimentazione e nello specifico:
  - consumare 5 porzioni di frutta e verdura ogni giorno, che contengono vitamine e minerali oltre che tante fibre. E' importante infatti raggiungere almeno 25g al giorno di fibre, meglio se contenenti anche i beta-glucani dell'avena;
  - garantire un apporto equilibrato di grassi sani derivati da pesce, latticini magri, frutta a guscio e semi, evitando i cibi fritti o quelli contenenti molti acidi grassi saturi.

Sono diversi i prodotti Herbalife che favoriscono una normale funzione cardiaca se integrati ad una sana e corretta nutrizione. Il Beta Heart è un preparato per bevanda in polvere a base di OatWell™, fonte di beta-glucano d'avena. È stato dimostrato che il beta-glucano dell'avena abbassa il colesterolo nel sangue e l'ipercolesterolemia costituisce un fattore di rischio per lo sviluppo di cardiopatie coronariche. Ci sono 1,5 g di beta-glucani d'avena per cucchiaino dosatore e si raccomanda l'assunzione di almeno 3g al giorno. Per personalizzare l'introito giornaliero di fibre è possibile utilizzare la Bevanda Multifibre che per ogni porzione apporta 5g di fibre.

#### Bibliografia

- CONI Servizi – Centro Studi e Osservatori statistici per lo Sport “Lo Sport In Italia - Numeri e contesto 2014”;
- Istat “Le principali cause di morte in Italia” Periodo di riferimento: 2012 – <http://www.istat.it> - Data di pubblicazione: 3/12/2014;
- American Heart Association “Recommendations for Physical Activity in Adults.” American Heart Association (AHA) 2016;
- American Heart Association “5 Steps to Loving Exercise...Or At Least Not Hating It.” American Heart Association (AHA) Data di pubblicazione: 27/04/2016.