



## PROMEMORIA PER LE VACANZE: ATTIVITA FISICA IN VALIGIA!

di

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

Le vacanze estive rappresentano un'ottima occasione per sperimentare nuove discipline sportive, a caccia di stimoli allenanti diversi dal solito, che variano anche in base al tipo di località scelta. L'obiettivo in ogni caso è rimanere attivi, per chi è abituato a praticare esercizio fisico regolarmente, mentre per i sedentari l'estate può essere una valida occasione per avvicinarsi, in maniera graduale, al movimento.

Spesso le elevate temperature, tipiche di questo periodo, condizionano la scelta del tipo di disciplina sportiva da svolgere. Una valida alternativa all'esercizio fisico "terrestre" è rappresentato dalle attività acquatiche, che si tratti di piscina, lago o mare, tante sono le discipline che si possono praticare sfruttando l'acqua nelle sue diverse forme.

In particolare i benefici indotti dall'acquafitness sono molteplici: il ridotto impatto sul sistema osteoarticolare rende questa disciplina particolarmente adatta a chi è in sovrappeso o chi ha problemi articolari specifici, inoltre la pressione prodotta dall'acqua sul corpo favorisce la microcircolazione periferica, migliorando il ritorno venoso e il drenaggio dei liquidi in eccesso, con un effetto benefico sul sistema linfatico generale.

L'acquafitness stimola in maniera specifica il sistema cardio polmonare ma anche quello muscolare essendo gli esercizi svolti ad intensità variabile contro la resistenza prodotta dall'acqua. E' importante quindi curare parallelamente l'alimentazione al fine di ottimizzare gli effetti benefici, inserendo un pasto equilibrato prima dell'allenamento, che sia leggero ma che apporti l'energia giusta per affrontare la seduta, dovrà contenere quindi carboidrati, proteine e vitamine. Mentre dopo l'attività è meglio prediligere uno snack ricco di proteine ma povero di carboidrati, soprattutto se tra gli obiettivi c'è il dimagrimento e se si vuole favorire il recupero prima del successivo allenamento.

Infine per quanto la pratica di attività in acqua aiuti nella termoregolazione, è fondamentale curare l'idratazione prima e durante l'esercizio fisico, per favorire una corretta funzionalità organica, attraverso l'utilizzo di una bevanda ricca di elettroliti e vitamine ma povera di calorie, soprattutto se tra gli obiettivi c'è la riduzione di massa grassa.