

IL FITNESS METABOLICO

IPERTENSIONE-DIABETE-SOVRAPPESO-IPERCOLESTEROLEMIA

Al giorno d'oggi, lo sport non può essere considerato solo il mezzo per curare il proprio aspetto fisico. La cura del proprio corpo è sì importante ma non può essere fine a se stessa. Al contrario, deve rappresentare uno strumento per trovare una sorta di equilibrio psico-fisico, guadagnare fiducia in se stessi e addirittura curare in modo naturale molti dei disturbi figli della vita moderna.

Ipertensione, diabete, sovrappeso, ipercolesterolemia sono sintomatologie diverse che spesso hanno origini comuni. Il **Fitness Metabolico** è una possibile risposta a queste manifestazioni di disagio. Tramite un diverso approccio all'attività fisica, è infatti possibile lavorare per convivere con o addirittura debellare molte malattie, soprattutto quelle di origine metabolica. (Rocco di Simone)



Protocollo di allenamento per soggetto con sindrome metabolica

Per poter parlare di **sindrome metabolica** devono essere presenti contemporaneamente almeno tre dei seguenti fattori di rischio:

- **Pressione arteriosa** superiore a **130/85 mmHg**
- **Trigliceridi ematici** superiori a **150 mg/dl**
- **Glicemia a digiuno** superiore a **100 mg/dl**
- **Colesterolo HDL** inferiore a **40 mg/dl** nell'uomo o a **50 mg/dl** nelle femmine
- **Circonferenza addominale** superiore a **102 cm** per i maschi o a **88 cm** per le femmine

Per il trattamento della sindrome metabolica è generalmente adottato di un **programma di allenamento incrementale**.

Per il **primo mese** si svolge **solo ed unicamente attività aerobica**, con tre sedute settimanali, partendo con venti minuti al 65% della FCmax e incremento di due minuti a seduta.

Dal **secondo mese** viene introdotto un **ciclo di due sedute a settimana di esercizi con la metodica circuit training**, con controllo della frequenza cardiaca sulle stazioni cardiofitness.