

Malattie cardiovascolari: come prevenirle con l'attività fisica mirata

Le *malattie cardiovascolari* rappresentano ancora oggi la principale causa di morte nel mondo. In Europa, negli Stati Uniti, in America Centrale e in America Latina, esse sono responsabili di circa il **50% dei decessi**. Se escludiamo le morti infantili e quelle di origine violenta, la percentuale può arrivare fino al **70%**.

Per questo motivo, **l'attività fisica deve essere innanzitutto efficace nella prevenzione e nel trattamento delle patologie cardiovascolari.**

La vera origine del problema: i vasi sanguigni

A eccezione di rari difetti cardiaci congeniti o danni al cuore causati da allenamenti errati, la maggior parte dei decessi ha **origine vascolare**.

Quando, con l'età, aumenta la pressione arteriosa, significa che i **vasi sanguigni sono danneggiati**. Sono proprio i **vasi compromessi** la causa principale di infarti e ictus. Per questo motivo, **abbassare la pressione con farmaci senza curare i vasi è un errore.**

I vasi malati sono fragili e ricoperti internamente da accumuli di scorie. In condizioni di **stress fisico o psicologico**, la pressione può staccare placche di grandi dimensioni, che viaggiando nel sangue possono **occludere arterie più strette**, causando **ischemie, necrosi tissutale e morte.**

Il ruolo degli ormoni nel ringiovanimento vascolare

Nel mio saggio *Il core: ringiovanimento attivo*, disponibile in PDF su questo sito, approfondisco il tema.

Qui voglio concentrarmi su una strategia concreta: **stimolare la produzione naturale di ormoni rigenerativi attraverso l'allenamento.**

Lo stress può uccidere, ma anche guarire — dipende da come lo usiamo.

Sottoporre il corpo a uno stress fisico controllato induce la produzione di **somatotropina (GH)** e **testosterone**, due ormoni fondamentali per la **rigenerazione dei vasi sanguigni.**

Il meccanismo è spiegato in dettaglio nel mio libro *Preparazione atletica nelle arti marziali e non soltanto*, anch'esso scaricabile gratuitamente.

Bodybuilding terapeutico per principianti

Per chi soffre di **ipertensione**, l'attività più sicura ed efficace è un **bodybuilding mirato**, evitando esercizi come squat e stacchi.

Meglio optare per **esercizi monoarticolari**, come:

- **Leg extension da seduto**
- **Leg curl da sdraiato**

Questi esercizi vanno eseguiti in **modalità stato-dinamica**, con carichi inferiori al

50% del proprio massimale (1RM).

Esempio: nella leg extension, si solleva il peso, si abbassa di 10–15 cm e si risolleva, **senza mai rilassare completamente il muscolo**.

Questo mantiene la **tensione muscolare costante**, bloccando temporaneamente la circolazione e **accumulando ioni H^+** , fondamentali per attivare la **sintesi proteica**.

Struttura di una super-serie efficace

- 30 secondi di lavoro continuo (pumping)
- 30 secondi di pausa
- Ripetere per 3–5 serie

Il carico deve essere tale che, alla terza serie, il muscolo **bruci intensamente**.

Dopo una super-serie ben eseguita, i quadricipiti devono riposare almeno 8–10 minuti.

Durante la pausa, si può:

- Pedalare leggermente su cyclette per 2–3 minuti
- Allenare muscoli antagonisti (es. leg curl dopo leg extension)
- Evitare l'inattività totale (es. stare seduti al cellulare)

Ringiovanimento sistemico attraverso l'allenamento

Il lavoro con i pesi induce il sistema nervoso centrale a rilasciare **ormoni tropici** tramite l'ipotalamo e l'ipofisi.

Questi ormoni stimolano la **sintesi proteica** non solo nei muscoli, ma in tutti gli **organi bersaglio**.

L'invecchiamento è catabolismo. Il ringiovanimento è anabolismo.

Gli ormoni gonadotropici, ad esempio, **rimuovono il colesterolo** dalle arterie per produrre testosterone, estradiolo e altri ormoni.

In pratica, **ripuliscono i vasi sanguigni dall'interno**.

Conclusione: la palestra è la tua medicina

Non serve aspettare che la scienza inventi una pillola magica.

Le promesse sono tante, ma i risultati pochi.

Le palestre sono ovunque. **Ciò che conta è sapere come usarle.**
