

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

# Servizio di Medicina dello Sport

*Direttore Dr. Gustavo Savino*

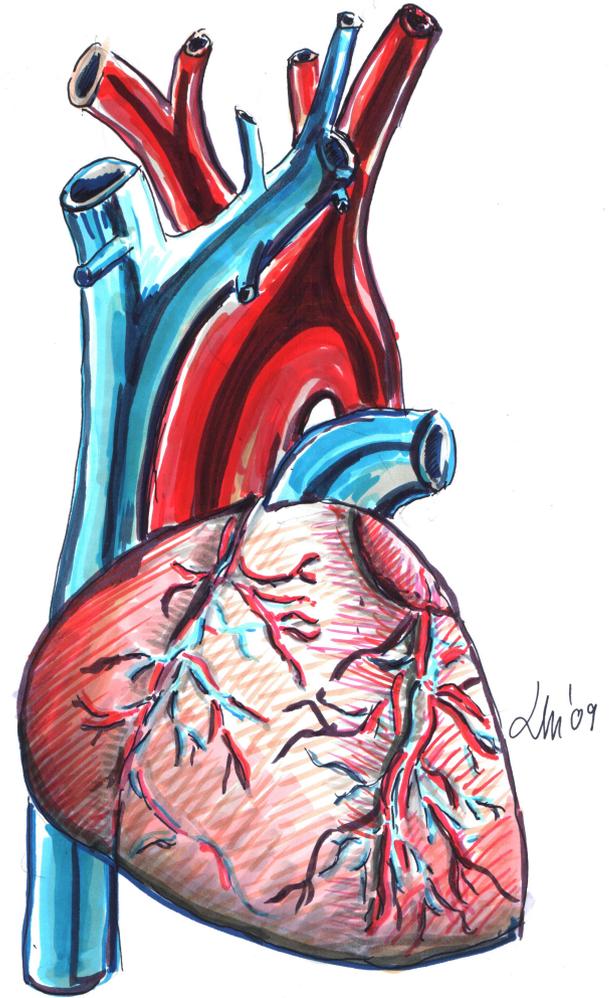
**Sport e salute**  
***cuore***

# Pillole di Medicina dello Sport

*Luca Michelini*

Attività fisica e salute

**cuore**



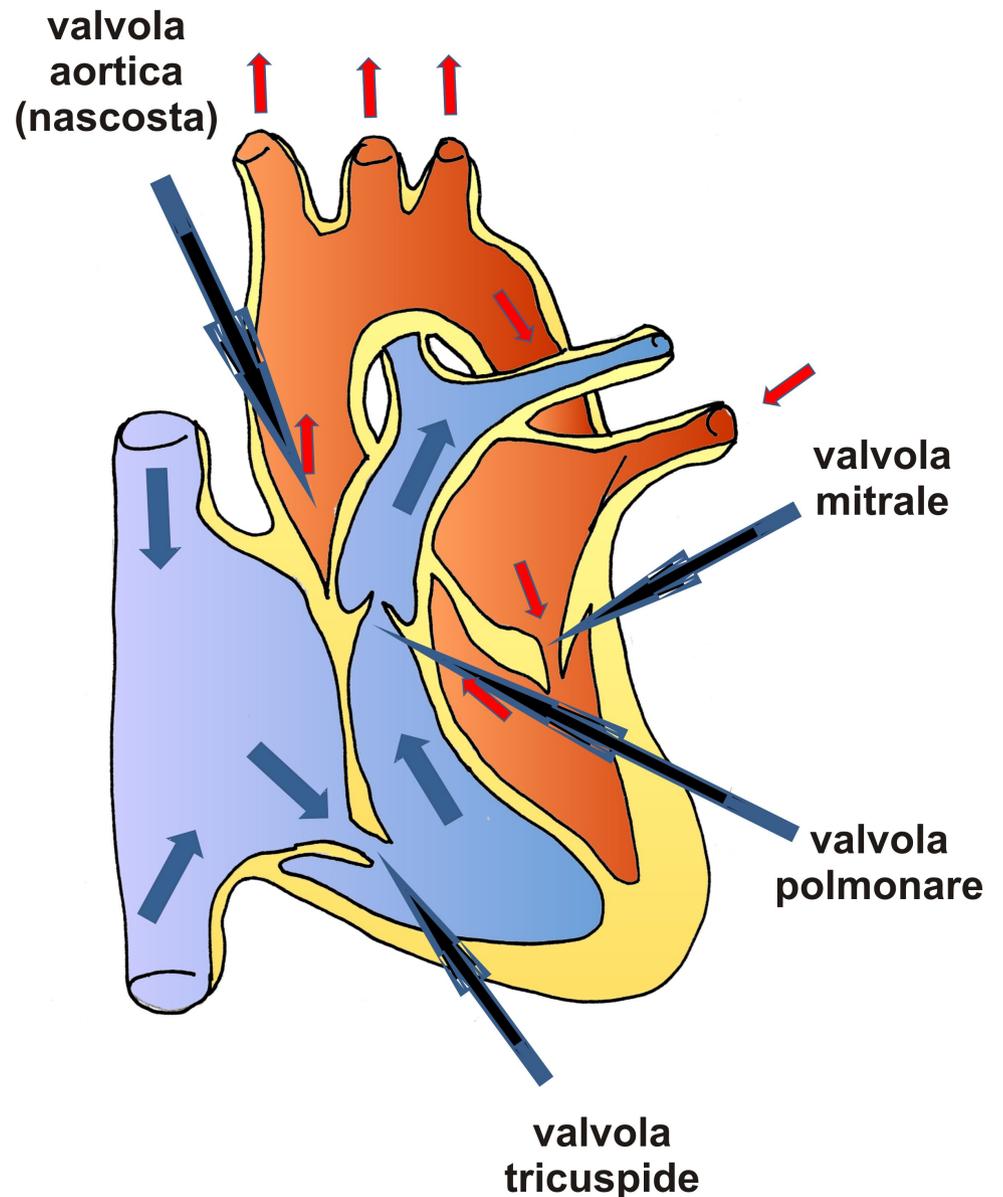
la **capacità aerobica**,  
oltre che dalla attività respiratoria,  
è proporzionale  
all' **efficienza cardiaca**

ed è espressa dal  
**Massimo consumo  
di ossigeno**  
al minuto (in ml),

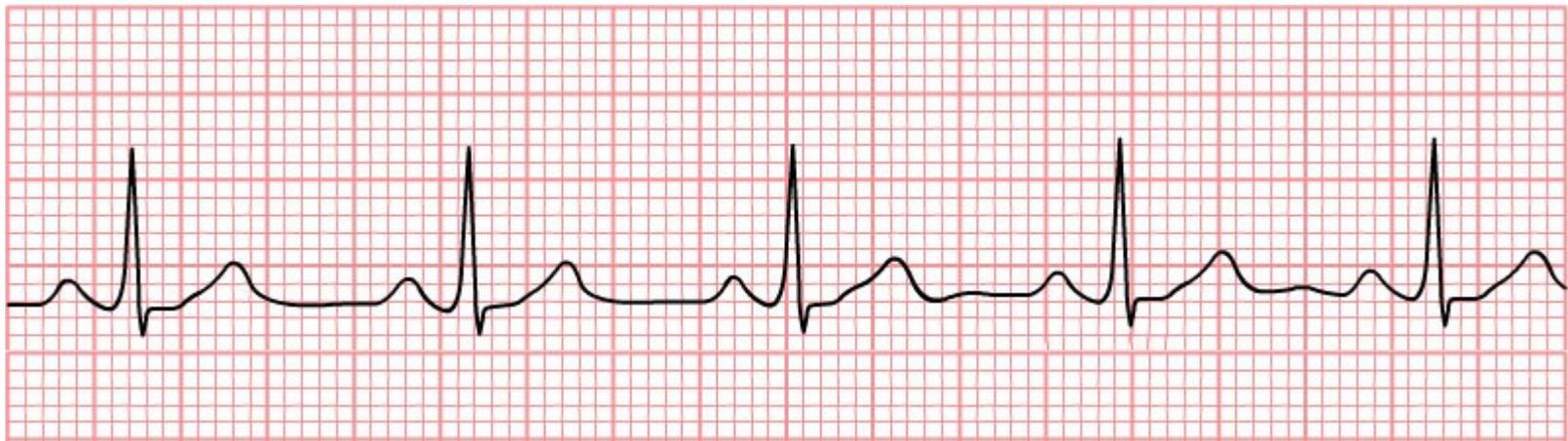
detto  
**VO2 max**

la capacità dell'organismo di **portare l'ossigeno** dai polmoni in tutte le parti del corpo

Dipende dall'efficienza del **cuore**



Le variazioni indotte dall'attività su **frequenza cardiaca e pressione arteriosa** sono alla base della classificazione degli sport in rapporto all'impatto sul sistema cardiocircolatorio



La **frequenza cardiaca si mantiene costante**  
negli **sport di resistenza**:  
gare di fondo di podismo, ciclismo, nuoto, sci, ecc.



viceversa è **soggetta a variazioni**  
negli sport aerobico-anaerobici alternati,  
gli **sport di squadra**



L'impegno del cuore è maggiore nelle attività che coinvolgono gli **arti inferiori**, in ragione delle maggior volume delle masse muscolari rispetto agli arti superiori



le **contrazioni muscolari isotoniche**  
di regola giovano alla funzione cardiaca



Incrementando i  
**volumi delle camere cardiache.**

Bocce, Bowling, Curling, Golf, Tiro con l'arco, ecc.  
fanno parte del **GRUPPO A**: sono discipline con  
**minime variazioni della frequenza cardiaca,**  
principalmente **su base emotiva**



Nel **GRUPPO B** troviamo pure sport con impegno cardiocircolatorio di tipo “neurogeno” ma **la frequenza cardiaca presenta variazioni** anche cospicue: Automobilismo, Equitazione, Motociclismo, Paracadutismo, ecc.



Nelle discipline che richiedono un impegno prevalentemente **neurosensoriale**

sul carico emodinamico prevale quindi la stimolazione da parte dell'**adrenalina**



In molti sport del **GRUPPO C**: Arrampicata sportiva, Lanci, Bob, Cultura fisica, Ginnastica artistica, Motocross, Sollevamento pesi, Sci alpino, Tuffi,

la gittata cardiaca non aumenta in misura massimale, ma aumentano la frequenza e la pressione arteriosa per **incremento delle resistenze periferiche**



Nel **GRUPPO D1** sono inclusi gli sport con impegno cardiocircolatorio anche elevato, **ad andamento variabile** di frequenza, gittata e pressione, come la maggior parte degli sport di squadra: Calcio, Ginnastica ritmica, Hockey, Judo, Pallacanestro, Pallanuoto, Pallavolo, Sport di combattimento (Judo, Pugilato, ecc.)



Finalmente nel **GRUPPO D2** sono inclusi gli sport che portano ad **elevati valori di frequenza e gettata cardiaca**, accompagnati da **calo delle resistenze periferiche**: Marcia, Maratona, Canottaggio, Ciclismo, Pattinaggio, Sci di fondo, ecc.

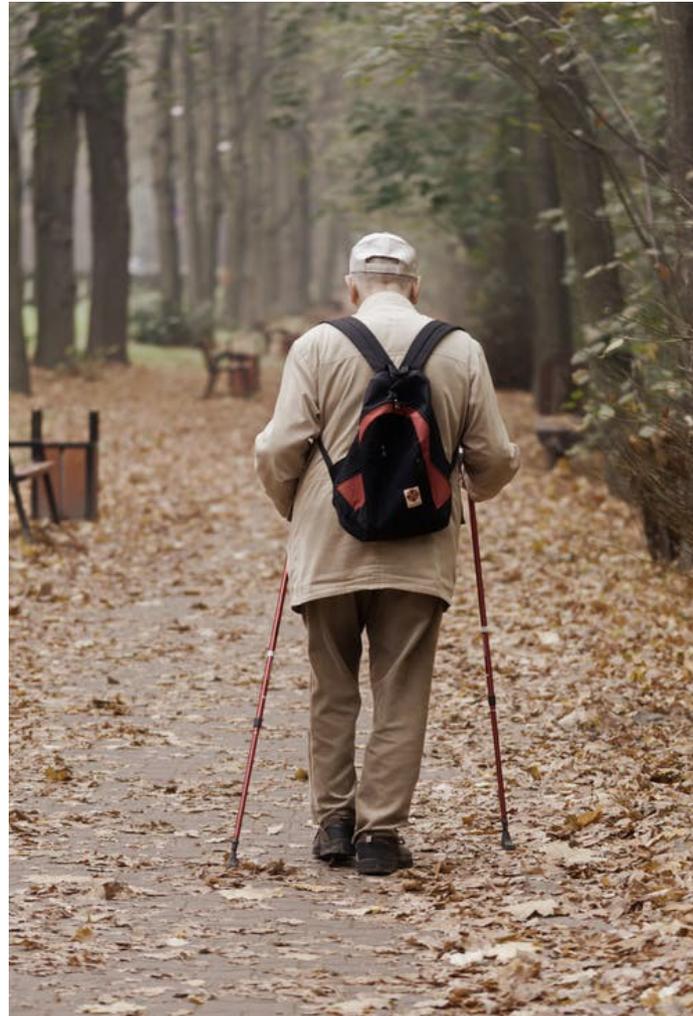


## **PREVENZIONE PRIMARIA:**

il carico più efficace per la prevenzione di malattie cardiovascolari corrisponde a **150 minuti di attività moderata alla settimana**

## **PREVENZIONE SECONDARIA:**

il beneficio per chi ha fattori di rischio o precedenti malattie cardiovascolari è ancora maggiore che nei soggetti sani



Chi soffre di **cardiopatìa ischemica** o ha subito un **infarto** del miocardio o un **ictus** tende alla completa sedentarietà

Ma è proprio in questi pazienti che l'attività fisica esprime la sua **massima efficacia**

lo sport aiuta a tenere sotto controllo  
**la pressione arteriosa,  
la glicemia e la colesterolemia**

Oltre a giovare all'**equilibrio della mente**

Si consiglia l'attività fisica moderata per almeno 150 minuti a settimana:  
**camminate veloci,  
passeggiate in  
bicicletta,  
acqua-gym, danza,  
giardinaggio**

È bene dedicare al movimento **trenta minuti** al giorno, almeno 5 giorni su 7



Indicazioni di riferimento tratte da  
Istituto Superiore di Sanità

per approfondire:

<https://www.issalute.it>

<https://www.fondazioneveronesi.it/>  
protocolli cardiologici COCIS

<https://www.prevenzione-cardiovascolare.it/>

<https://www.scienzemotorie.com/>

# Riferimenti per le immagini

<https://www.pexels.com/>

<https://commons.wikimedia.org/wiki>