



## Cuore a rischio, gli esercizi che funzionano: lo studio

### Descrizione

(Adnkronos) â??

Lâ??allenamento fa bene al cuore e lo aiuta a superare situazioni di stress. I benefici dellâ??attivit  fisica, anche di intensit  medio-bassa, sono certificati da decine di studi. Una ricerca in particolare evidenzia lâ??effetto utilissimo dellâ??esercizio sugli adulti che, secondo il quadro clinico, rischiano di andare incontro a disturbi cardiaci in et  avanzata.

La professoressa JoAnn Manson, dellâ??Harvard Medical School, sottolinea che lâ??allenamento â??di forzaâ?? due volte a settimana pu  ridurre la rigidit  cardiaca. Per gli anziani che mostrano i primi segni di problemi al cuore, questo programma contribuisce a prevenire ulteriori danni e favorisce il miglioramento dellâ??efficienza del cuore.

A delineare il quadro provvede uno studio pubblicato su Circulation. La ricerca ha monitorato lâ??attivit  di 46 adulti di et  compresa tra 45 e 64 anni affetti da ipertrofia ventricolare sinistra, un ispessimento della camera sinistra del cuore che rende pi  difficile pompare il sangue in modo efficiente. Molti soggetti presentavano anche livelli elevati di biomarcatori cardiaci, sostanze chimiche nel sangue che indicano stress cardiaco o un aumento del rischio di insufficienza cardiaca.

Le persone coinvolte nella ricerca sono state divise in due gruppi, uno dedicato a un programma di allenamento ad alta intensit  e un gruppo di controllo. I soggetti inseriti in questo secondo â??gironeâ?? si sono dedicati a yoga, esercizi di equilibrio e allenamenti di resistenza leggera.

Il gruppo di allenamento, invece, ha seguito un piano strutturato, progettato in base al livello di forma fisica di ogni individuo. I partecipanti hanno lavorato con personal trainer e utilizzato cardiofrequenzimetri per monitorare i progressi.

Il programma di allenamento comprendeva camminata, nuoto o bicicletta tre volte a settimana per 30-60 minuti. Nel men  anche allenamenti a intervalli, con alternanza tra fasi di attivit  intensa fasi di

sforzo più moderato. L'allenamento legato alla forza è stato svolto una o due volte a settimana.

Dopo un anno, i risultati. Gli esami cardiaci e i test funzionali hanno rivelato che i partecipanti al programma di allenamento ad alta intensità avevano un cuore più flessibile ed efficiente nel pompare il sangue. Al contrario, il gruppo di controllo non ha mostrato miglioramenti dello stesso livello. Secondo la professoressa Manson, i risultati suggeriscono che l'esercizio fisico costante potrebbe contrastare alcuni danni cardiaci precoci e potenzialmente ridurre il rischio di sviluppare ulteriori patologie.

L'esercizio fisico, come è noto, produce l'abbassamento della pressione sanguigna e il miglioramento dei livelli di colesterolo. L'allenamento che comprende attività legate alla forza aiuta specificamente a mantenere la flessibilità del muscolo cardiaco, che si irrigidisce naturalmente con l'età. Tale flessibilità favorisce un'efficiente circolazione sanguigna e preserva la funzionalità cardiaca in generale.

Il team di Harvard evidenzia che i risultati a lungo termine necessitano ancora di ulteriori studi. Le prove raccolte, però, dimostrano chiaramente che integrare l'allenamento di forza e l'allenamento cardio a intervalli nelle routine settimanali si rivela una ricetta vincente per gli adulti con problemi cardiaci precoci.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

## Categoria

1. Comunicati

## Tag

1. Ultimora

## Data di creazione

Novembre 23, 2025

## Autore

redazione