

Sport: qual è la tua frequenza cardiaca massima

{pb-share}



{pb-buttons}

L'attività fisica è uno dei pilastri della promozione della salute e della prevenzione primaria, ma per ottenere il massimo del benessere senza correre rischi, oltre che una preventiva visita medica, devi misurare la tua frequenza cardiaca: a **riposo**, **media**, **massima**, e la frequenza **target** che è il confine tra l'esercizio **intenso ed esagerato**.

Frequenza cardiaca minima e massima: come si calcola

La frequenza varia in base all'età, agli ormoni, allo stress, ai farmaci, la FC a **riposo** dovrebbe essere compresa tra **60 e 100 battiti al minuto**, ma se fai molto sport puoi arrivare anche a **40 bpm**. In generale, più bassa è la FC meglio è, infatti quando è alta è spesso associata a ipertensione, sovrappeso ed obesità. **Come si misura:**

- Al mattino seduti sul letto **prima di alzarsi**.
- La puoi misurare con uno strumento digitale ed anche ponendo due dita sul lato interno del polso o sul collo all'altezza dell'arteria giugulare, conta i battiti per **30 secondi** e moltiplica **per due**, oppure per 10 secondi e moltiplica per 6.

La frequenza cardiaca massima varia in base all'età, per scoprirla devi:

- sottrarre al **numero 220** la tua età, esempio: se hai **35 anni**, la tua frequenza cardiaca massima sarà **220-35=185 battiti al minuto**.

In movimento i bpm li puoi misurare con un cardiofrequenzimetro collegato a un display da polso o sullo smartphone. La massima non devi superarla, quando la raggiungi non tenerla più di **un minuto**.

Cos'è la frequenza cardiaca target?

La frequenza cardiaca **target** rappresenta una serie di frequenze cardiache che riflette quanto **velocemente il tuo cuore dovrebbe battere durante l'arco dell'esercizio fisico in allenamento o in gara**).

La frequenza target è anche la massima?

- **No**. La **frequenza target** è una percentuale della frequenza cardiaca considerata massimale per la tua età. Tale percentuale va calcolata sulla base dell'intensità di esercizio fisico che vuoi fare.

Qual è la mia frequenza cardiaca target durante lo sport?

La tua **frequenza target** va decisa in base al livello di intensità di attività che il tuo **sport richiede** e che tu **vuoi svolgere**, da moderata a intensa, secondo i **tuo i obiettivi**:

- Per un'attività fisica **moderata**, la tua **frequenza target** è tra il **50-70%** della frequenza massima, per un'attività fisica **intensa** invece è tra il **70 e l'85%**. Esempio:
- se la tua frequenza cardiaca massima è **185 bpm** per ottenere la frequenza cardiaca target durante l'attività **moderata** dovrai moltiplicarla per **0,5 e 0,7** ($185 \times 0,5$ e $0,7$) e per l'esercizio **intenso** **0,7 e 0,85**. Risultato:
- nell'attività moderata i **bpm** saranno tra **92 e 130** e per l'esercizio intenso tra **130 e 158**.

L'alimentazione incide sulla frequenza cardiaca?

Si. Per assumere tutti i macro e micronutrienti di cui il corpo necessita l'alimentazione deve essere varia ed **equilibrata** e nello sport si deve tenere conto anche **dell'energia necessaria** oltre quella per il metabolismo basale e le normali funzioni dell'organismo. Calcolare il fabbisogno calorico quotidiano e introdurre i nutrienti in giusto equilibrio può essere complesso, per facilitarti il compito puoi scaricare il programma **Calorie&Menu** che ti offre diversi menu giornalieri personalizzati per le calorie che dovresti consumare e tutti i nutrienti in equilibrio grazie all'apporto delle proteine del Grana Padano DOP con i **9 aminoacidi essenziali**, tanto calcio e vitamina **B12**, anche in versione **LOVe** senza carne. La FC è influenzata anche dalla digestione, durante la quale la frequenza cardiaca aumenta, per questa ragione è bene **non iniziare l'esercizio** prima di 2-3 ore dall'ultimo pasto.

Come valutare l'intensità senza la frequenza cardiaca

Se impari ad ascoltare il tuo respiro puoi capire che intensità di attività fisica hai raggiunto anche senza conoscere esattamente i **bpm del tuo cuore**. Il **talk-test** è un esercizio semplice che puoi fare durante l'attività, per esempio per un allenamento che preveda 60 minuti di jogging ad intensità moderata o intensa. Dovresti partire con un ritmo da riscaldamento che durerà circa 5 minuti, poi inizi a correre a velocità più sostenuta, dopo altri 5 minuti devi ascoltare il tuo respiro e fare il test:

- Inizia a parlare o canticchiare, se riesci a farlo senza nessuna difficoltà, vuol dire che l'intensità è meno che moderata.
- Se invece lo fai con pause, prendendo fiato tra una parola e l'altra e con il fiatone vuol dire che l'intensità è alta e la FC vicino alla massima.

Dovrai quindi cambiare la velocità della corsa e cercare di avere una FC in target affinché tu **riesca a parlare o canticchiare con un po' di difficoltà e con un respiro accelerato ma che non ti faccia venire il fiatone**.

Come gestire la tua frequenza cardiaca

Se non sei allenato e stai iniziando un programma di allenamento, mantieniti nel limite più basso della **frequenza cardiaca target 50%** e poi piano piano aumenta l'intensità.

- Se la tua FC **è troppo alta**, vuol dire che stai esagerando, **rallenta**.
- Se invece **è bassa** e senti che non ti stai sforzando troppo puoi **incrementare**.

Ricorda che la **frequenza cardiaca** è solo una guida. Prima di iniziare a fare attività fisica, **soprattutto se hai avuto già qualche problema di salute e/o di cuore**, è bene vedere un cardiologo dello sport per accertarti che non ci siano problemi e concordare con lui come iniziare o continuare a fare attività fisica.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott.ssa Silvia Castelletti

Cardiologa presso l'Istituto Auxologico Italiano IRCCS Milano, Ambulatorio di Cardiologia dello Sport e Unità di Risonanza Magnetica Cardiaca.

BIBLIOGRAFIA ESSENZIALE:

- Pelliccia A et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. *European Heart Journal*, Volume 42, Issue 1, 1 January 2021, Pages 17–96, <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehaa605>.
- Jensen MT et al. Elevated resting heart rate, physical fitness and all-cause mortality. *Heart*. 2013 Jun;99(12):882-7. doi: 10.1136/heartjnl-2012-303375.
- Deborah Riebe, Jonathan K Ehrman, Gary Liguori, Meir Magal. Chapter 6 General Principles of Exercise Prescription. In: *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. 10th Ed. Wolters Kluwer/Lippincott Williams & Wilkins, Philadelphia, PA: 2018, 143-179.
- Levine BD Eligibility and Disqualification Recommendations for Competitive Athletes With Cardiovascular Abnormalities: Task Force 1: Classification of Sports: Dynamic, Static, and Impact A Scientific Statement From the American Heart Association and American College of Cardiology. *Circulation*. 2015;132(22):e262-6. doi: 10.1161/CIR.0000000000000237.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.

Leggi anche

{article-slider}