

Abbassare il colesterolo con l'attività fisica



INDICE

L'**attività fisica aerobica** e i **5 esercizi** consigliati più avanti sono la base per abbassare e tenere sotto controllo il colesterolo. Le buone abitudini possono aiutarci a prevenire le **malattie cardiovascolari** e a contrastare tutti i possibili fattori di rischio per la salute del **cuore**.

Valori colesterolo

Quali sono i **valori ottimali di colesterolo**?

I livelli di colesterolo nel sangue dovrebbero restare entro queste soglie:

- **Colesterolo totale: ≤ 200 mg/dl**
- **Colesterolo HDL: ≥ 50 mg/dl**
- **Colesterolo LDL:**
 - **≤ 160 mg/dl nelle persone che non presentano alcun rischio cardiovascolare**
 - **≤ 130 mg/dl nelle persone che presentano un basso rischio cardiovascolare**
 - **≤ 100 mg/dl nelle persone che presentano un elevato rischio cardiovascolare**
 - **≤ 55 mg/dl nelle persone che hanno già avuto un evento cardiovascolare**

Dieta per colesterolo alto

Osservare una **dieta equilibrata** è fondamentale se si ha il **colesterolo alto (ipercolesterolemia)**. Questo non significa che esistano cibi "proibiti", ma vi sono alimenti che bisogna consumare con moderazione e altri soltanto occasionalmente per rispettare il **limite massimo** di assunzione giornaliera di colesterolo, pari a **300 mg** (Linee Guida CREA). **Qui** puoi scaricare una **dieta apposita**, con tutti i consigli nutrizionali e comportamentali per abbassare livelli elevati di colesterolo nel sangue.

Una specifica va posta nei confronti di **latte e derivati**, spesso eliminati dalla dieta in quanto comunemente si pensa che facciano aumentare il colesterolo. Se eliminiamo completamente latte e derivati, rinunciando alla **più importante fonte alimentare di calcio**, oltre a proteine e vitamine essenziali. Per non rinunciare ai benefici di latte e latticini dobbiamo fare le scelte giuste, preferendo quindi **latte, yogurt e formaggi ricchi in proteine dall'elevato valore biologico**, come il **Grana Padano DOP**. Questo formaggio è **naturalmente privo di lattosio**, quindi **adatto a chi non digerisce lo zucchero del latte**, apporta inoltre buone proteine che includono i **9 aminoacidi essenziali** e i **ramificati**, molto utili nello sport perché forniscono i "mattoncini" che servono a riparare le fibre muscolari danneggiate dall'usura. Il Grana Padano DOP è il formaggio che apporta la **maggior quantità di calcio altamente biodisponibile** tra tutti quelli comunemente consumati, inoltre contiene **vitamine** importanti come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**. Date le sue caratteristiche nutritive, può essere inserito, nelle giuste quantità e frequenze, nella dieta varia ed equilibrata di persone che soffrono di **ipercolesterolemia, ipertrigliceridemia e ipertensione**.

Attività fisica per colesterolo alto

Seguire una dieta che **controlli le calorie** e prediliga i giusti alimenti spesso non basta per combattere il colesterolo alto, soprattutto per chi ne soffre a causa della **predisposizione genetica**, che può favorire naturalmente livelli aumentati di colesterolo.

Ricordiamoci che questo **grasso** viene prodotto in gran parte (circa l'80%) dal fegato stesso. Ma c'è un altro elemento chiave che incide fortemente sulla colesterolemia: l'**attività fisica**. La scienza sostiene infatti che praticare esercizio fisico regolarmente può favorire l'**aumento** nel sangue del **colesterolo HDL** (quello "buono"), infatti se aggiungiamo **10 minuti di attività in più** al nostro esercizio quotidiano potremmo aumentare la nostra concentrazione di colesterolo buono di **1,4 mg/dl**.

L'incremento dell'HDL favorisce il trasporto del colesterolo dai tessuti e dalle arterie verso il fegato. Per questi ed altri motivi, l'esercizio fisico è un grande alleato per contrastare il colesterolo alto e per proteggere la nostra salute cardiovascolare. Va detto però che **non tutti gli esercizi** sono utili allo stesso modo se l'obiettivo è diminuire i livelli di colesterolo. Quale e quanta attività fisica dobbiamo fare?

- È bene prediligere attività **di tipo aerobico**, finalizzate a migliorare la risposta cardiaca e respiratoria attraverso un allenamento costante. Via libera, quindi, alle attività con intensità moderata e idonea all'allenamento di ciascuno (non bisogna mai esagerare!): **lunghe camminate, corsa o jogging, ciclismo, nuoto, ginnastica dolce, ballo, sci di fondo, cyclette o tapis roulant**.
- Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità), per ottenere benefici per il sistema cardiocircolatorio, è bene praticare almeno **150 minuti** di esercizio aerobico **a settimana**, ottimali **300 minuti**, bruciando un minimo di **900 calorie**. Le persone allenare possono anche svolgere 75 minuti settimanali di attività fisica aerobica intensa, suddividendo equamente le sessioni di allenamento durante i sette giorni.

Per abbassare il colesterolo è buona regola mantenere quotidianamente uno stile di vita attivo, ad esempio, per effettuare gli spostamenti brevi, è bene **andare a piedi** o in **bicicletta** oppure **fare le scale** invece che prendere l'ascensore. Oltre allo svolgimento dell'attività aerobica, sono utili anche esercizi volti al **rinforzo muscolare (attività anaerobica)**, eseguiti a corpo libero o con i pesi, che coinvolgano grandi gruppi muscolari, anche in modalità di circuito. L'esercizio fisico, soprattutto se combinato (aerobica associata a rinforzo muscolare) **migliora i livelli di colesterolo nel sangue, aumentando l'HDL e riducendo l'LDL**.

Allenamento per abbassare il colesterolo: esercizi a circuito

Prima di cominciare l'allenamento è bene sottoporsi a una **visita medica sportiva**. È opportuno che i principianti, o le persone che ricominciano l'attività fisica dopo tanto tempo di vita sedentaria, si facciano seguire da un personal trainer o da un esperto in Scienze Motorie per evitare **danni muscolo-scheletrici**. L'allenamento proposto di seguito (pensato per chi non è un principiante) risulterà ottimale se eseguito per **3 volte a settimana**. Prima di iniziare gli esercizi, e una volta terminata la sessione, si consiglia di scaldare bene tutti i muscoli del corpo svolgendo **attività di mobilità articolare** e concludendo con **5-10 minuti di stretching**.

Attenzione:

L'intensità dello sforzo e i carichi utilizzati devono seguire un incremento progressivo nel tempo ed essere sempre proporzionati alla forma fisica e al grado di allenamento di ciascuno. È quindi consigliato iniziare con esercizi a più bassa intensità, aumentando via via il carico del sistema muscolo-scheletrico al fine di evitare infortuni (es. **mal di schiena**).

Esercizi a circuito

Occorre eseguire tre “giri” (cioè tre serie o ripetizioni) per ogni esercizio riportato di seguito, cioè tutta la serie di esercizi a circuito va **ripetuta per tre volte**. È opportuno munirsi di tappetino e, mentre si eseguono gli esercizi, bisogna tenere a portata di mano un cronometro perché ogni esercizio dovrà essere svolto per **20 secondi**, seguono poi altri **20 secondi di recupero** prima di cominciare l'esercizio successivo (es. 20 secondi di bird-dog exercise - 20 secondi di recupero - 20 secondi di squat - 20 secondi di recupero, etc. fino ad arrivare al completamento di tutti gli esercizi del circuito).

Alla fine di ogni serie completa di esercizi, bisogna fare **2 minuti di recupero** prima di cominciare la nuova serie (nuovo giro).

Se non riesci a raggiungere la posizione indicata dall'esercizio illustrato, cerca di avvicinartici il più possibile. Se non riesci a ripetere l'esercizio per 20 secondi, ripetilo per il tempo che riesci a sostenere: pian piano, svolgendo questo allenamento con costanza, acquisirai maggiore resistenza e abilità.

Non scoraggiarti!

1) Bird-dog exercise

Posizionati a quattro zampe (in quadrupedia), con le ginocchia larghe quanto le spalle. Estendi contemporaneamente gamba e braccio opposti e concentrati sulla pressione dei punti in appoggio (ginocchio e mano). Poi, possibilmente senza appoggiare a terra la mano e il ginocchio, cerca di far toccare il gomito e il ginocchio opposti all'altezza dell'ombelico. Alterna i sollevamenti: prima braccio destro e gamba sinistra e viceversa. Controlla il movimento e mantieni la compattezza addominale e glutea.

Ripeti l'esercizio per 20 secondi.



Errori comuni e correzioni:

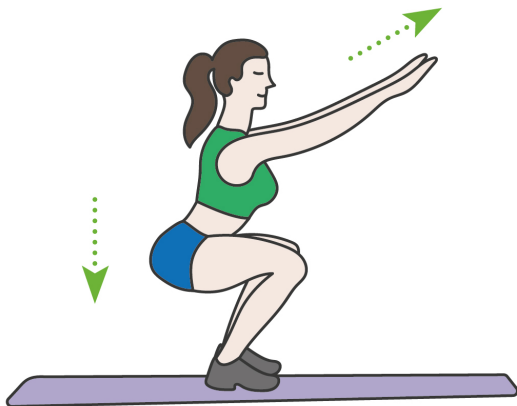
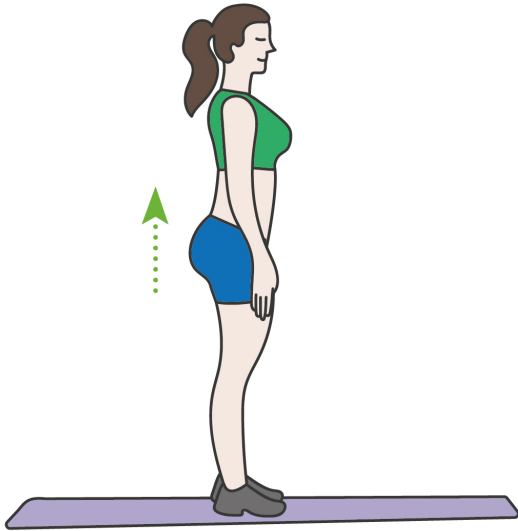
Estensione eccessiva della schiena. Inarcando troppo la schiena vi sarà un calo della contrazione dei glutei, cerca quindi di mantenere contratto l'addome per evitare un'inarcamento eccessivo della schiena e conseguenti dolori muscolo-scheletrici.

Fai 20 secondi di pausa prima del prossimo esercizio.

2) Squat

Dalla posizione eretta, metti i piedi a larghezza delle spalle, porta i glutei in fuori, inspira e blocca l'aria a livello dell'addome, che deve restare duro e saldo per tutta la durata del movimento. Inizia la discesa portando i glutei indietro, come se dovessi sederti, mantenendo però il busto dritto. Arriva nel punto più basso che riesci a raggiungere, poi inizia la spinta per risalire verso la posizione eretta iniziale. Dovresti percepire la spinta nel centro del piede e sentire lavorare le cosce e i glutei. L'ideale è fare la discesa in 2 secondi e la salita in altri 2 secondi.

Ripeti l'esercizio per 20 secondi.



Errori comuni e correzioni:

- tallone che si alza quando inizia la discesa > divarica di più le gambe (circa 2 piedi in più).
- ginocchia che vanno dentro durante la salita > quando sali pensa a spingere le ginocchia verso fuori.
- cifosi (gobba) che si forma a livello lombare > tieni il petto alto e pensa di avere il collo di una giraffa.
- Accosciata poco profonda (non scendi abbastanza) > posiziona una sedia dietro di te e appoggiali ogni volta che scendi.

Per intensificare l'esercizio:

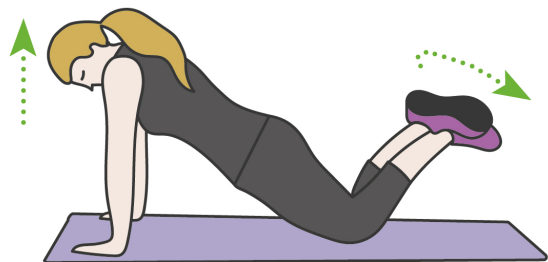
Scegli un peso (es. bottiglia d'acqua) da mantenere a braccia tese quando scendi.

Fai 20 secondi di pausa prima del prossimo esercizio.

3) Piegamenti sulle braccia

Mettiti a pancia in giù con le mani a larghezza delle spalle e i pollici all'altezza dei capezzoli. Fletti le gambe e crea un angolo di 90° al ginocchio, mantenendo le ginocchia ben appoggiate a terra. Inspira e, con forza, spingiti via da terra facendo leva su mani e ginocchia. Durante la spinta esegui l'espirazione e tieni i glutei contratti in linea con il tronco. Quando sarai a braccia tese, torna nella posizione di partenza controllando la discesa e inspira. L'ideale sarebbe impiegare 1 secondo per la spinta e 2 secondi per la discesa.

Ripeti l'esercizio per 20 secondi.

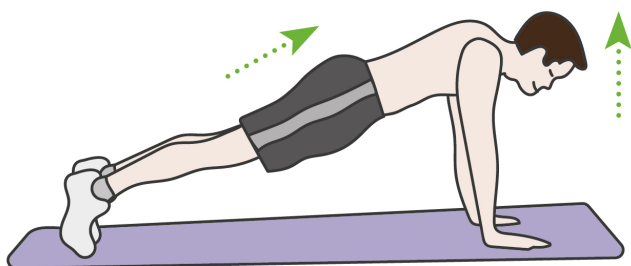
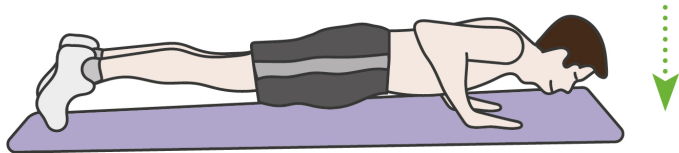


Per semplificare l'esercizio:

Metti un rialzo sotto alle mani: più sarà alto e più sarà facile l'esecuzione del piegamento, questo esercizio è idoneo anche per gli over 65.

Per intensificare l'esercizio:

Esegui i piegamenti a gambe tese e piedi uniti, anziché appoggiarti sulle ginocchia.



Errori comuni e correzioni:

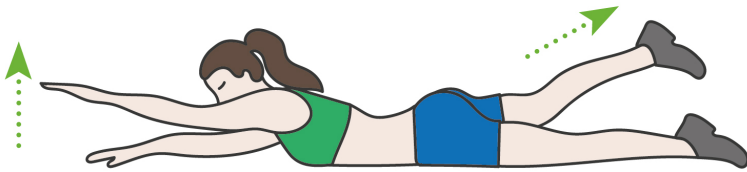
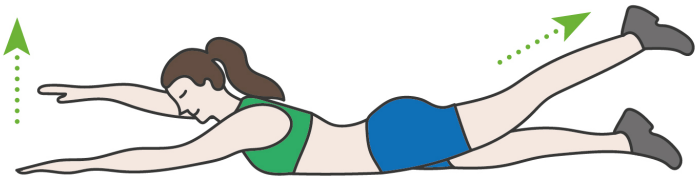
Mani troppo distanziate, gomiti che durante la spinta si aprono verso l'esterno, torace che non arriva a contatto con il terreno, glutei che spingono verso l'alto per ridurre il peso. In questi casi, cerca di mantenere i gomiti chiusi, a contatto con il busto, i glutei sempre contratti e pensa di fare perno sul ginocchio.

Fai 20 secondi di pausa prima del prossimo esercizio.

4) Alternating superman hold

Sdraiati a pancia in giù con braccia e gambe tese. Estendi in modo alternato, su e giù, braccio e gamba in opposizione. L'ideale sarebbe impiegare 2 secondi per la salita e 2 secondi per la discesa.

Ripeti l'esercizio per 20 secondi.



Errori comuni e correzioni:

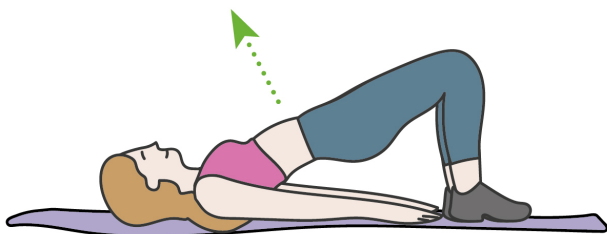
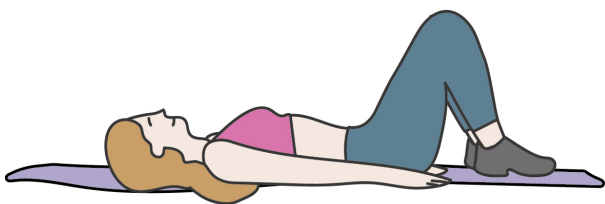
- fare troppa forza con gli arti in appoggio a terra > la forza di contrazione deve derivare dagli arti che eseguono l'estensione.
- estensione eccessiva del collo guardando verso l'alto > lo sguardo deve essere dritto verso il pavimento, concentrandosi sul movimento del braccio e non del collo.
- estensione eccessiva della schiena > inarcando troppo la schiena vi sarà un calo della contrazione dei glutei, cerca di mantenere contratto l'addome per evitare un inarcamento eccessivo della schiena.

Fai 20 secondi di pausa prima del prossimo esercizio.

5) Bridge a corpo libero

Sdraiati a pancia in su, piega le ginocchia portando i piedi verso i glutei e mantienili appoggiati a terra ben fermi. Posiziona le mani lungo i fianchi, porta i glutei verso l'alto mentre li contrai. Se l'esercizio risulta troppo difficile, allarga le braccia in appoggio per avere maggiore stabilità. L'ideale è fare la salita in 2 secondi e la discesa in altri 2 secondi.

Ripeti l'esercizio per 20 secondi.



Per intensificare l'esercizio:

Esegui lo stesso esercizio con una gamba per volta (single leg bridge).

Errori comuni e correzioni:

Ridotta estensione del bacino verso l'alto e scarsa attivazione del gluteo. In questi casi, focalizza la spinta sul tallone e massimizza la contrazione dei glutei quando raggiungi la maggiore spinta verso l'alto.

Fai 2 minuti di pausa e ricomincia tutta la serie di esercizi per altre 2 volte (3 in totale).

Termina l'allenamento con **40 minuti di camminata sostenuta** oppure **20 minuti di corsa continua** a intensità moderata. Questo esercizio finale serve per migliorare la risposta cardiaca e respiratoria. È importante riuscire a raggiungere almeno il 70% della propria frequenza cardiaca massima, calcolabile attraverso la formula: $(220 - \text{età}) \times 0,7$.

COLLABORAZIONE SCIENTIFICA

Dott. Michele Gobbi

Biologo nutrizionista (AA_085876), Ricercatore presso Istituto Auxologico Italiano I.R.C.C.S. - Ospedale San Giuseppe - Centro di cura per l'obesità, laureato in Scienze Motorie, Sport e Salute

SUPERVISIONE SCIENTIFICA

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.