

Attività aerobica e anaerobica

{pb-share}



{pb-buttons}

INDICE

Che cos'è l'attività aerobica

Andare in bicicletta e camminare: due validi esempi di attività aerobica

Attività anaerobica, di che si tratta?

A proposito di acido lattico

Leggi anche

Il mondo dello sport è ampio e diversificato; esistono tantissime discipline e tra queste possiamo scegliere quelle che meglio si adattano ai nostri interessi e al nostro stato individuale.

Attività fisica e sport amatoriali rappresentano spesso un hobby, un divertimento e ci permettono di stare in forma e in salute; sono inoltre un buon antidoto allo stress e danno buon umore. Ci sono poi gli sport a livello agonistico che racchiudono in sé il concetto di performance, vincita, sforzi elevati.

Si possono distinguere due principali classificazioni che riguardano l'attività fisica: **attività aerobica e attività anaerobica**.

Che cos'è l'attività aerobica

Con attività aerobica si intende **un'attività a bassa intensità e lunga durata**. Se ben condotta, sia a livello amatoriale sia agonistico, essa può avere molti effetti benefici sull'organismo. Permette, infatti, di migliorare le funzionalità cardiocircolatoria, respiratoria e metabolica ed il tono dell'umore. Con un allenamento costante diminuisce gradualmente la frequenza cardiaca e aumenta la capacità respiratoria (maggiore ossigenazione dei tessuti); ciò significa anche maggiore resistenza e minor senso di fatica. L'attività e gli sport aerobici più praticati sono ad esempio: **la camminata, la corsa (o jogging), il ciclismo, il nuoto a bassa intensità, lo sci di fondo, la cyclette e il tapis roulant**.

Queste attività possono essere praticate da tutti, senza particolari limiti, seguendo i consigli del proprio medico e calibrando gli sforzi in base a età, peso, condizioni di salute. L'attività aerobica, con la sua bassa intensità, permette di **“bruciare” i grassi di deposito** e non solo gli zuccheri presenti nel sangue e nei muscoli. Consumare i grassi significa anche **abbassare i valori di colesterolo e trigliceridi**, oltre che **prevenire alcune malattie e migliorare lo stato di salute nei diabetici**.

Andare in bicicletta e camminare: due validi esempi di attività aerobica

Camminare o pedalare **è facile e non costa nulla** , richiede solo un po' di buona volontà e la conoscenza necessaria per praticare queste attività in modo adeguato. Quando si praticano queste attività come sport è opportuno, infatti, prestare attenzione a tre aspetti fondamentali:

- La **costanza** : è consigliabile praticare attività aerobica per periodi non inferiori a **2-3 ore settimanali** . Sentirete in fretta i benefici dell'attività fisica, ma se riuscirete ad allenarvi per 3 mesi consecutivi, avvertirete dei cambiamenti nel vostro corpo e un benessere tale non poter più rinunciare al vostro allenamento.
- La **durata** : deve essere calibrata sulle capacità fisiche di ciascuno, che ovviamente aumenteranno man mano che il fisico sarà più allenato. I benefici maggiori, comunque, si ottengono **camminando per almeno 40 minuti** , meglio ancora se 60, o **pedalando per un'ora o più** . Attenzione però! Si parla di un allenamento **senza interruzioni** ; camminare in 4 momenti della giornata da 10 minuti ciascuno non ha lo stesso benefico effetto di allenamento consecutivo di 40 minuti.
- L' **intensità** : stiamo parlando di attività aerobica, quindi a bassa intensità. Tuttavia per “bassa intensità” non dovete intendere l'andatura che tenete quando passeggiate per i negozi o andate a fare la spesa! Per calcolare l'intensità esatta potete effettuare da soli il **talk test** : se, mentre camminate o pedalate in pianura, avete il fiatone, sentite il cuore che batte troppo in fretta e il respiro che aumenta eccessivamente, vuol dire che state andando troppo in fretta. Al contrario, se potete tranquillamente conversare con un amico senza alcuno sforzo, state andando troppo piano! La velocità della camminata deve essere di circa 4 Km/h, quella della pedalata di circa 15 Km/h.

Ricordate che occorre mantenersi allenati costantemente per migliorare la tolleranza allo sforzo (fitness cardiovascolare) e il benessere psicofisico.

Attività anaerobica, di che si tratta?

Per attività anaerobica s'intende **un'attività di potenza** : in un breve lasso di tempo ci si sottopone ad uno **sforzo intenso** , tecnicamente chiamato massimale, che non può essere prolungato nel tempo perché potrebbe causare la presenza di acido lattico (scoria naturale della contrazione muscolare), molto sgradito. L'acido lattico causa un peggioramento della performance perché il suo accumulo porta rapidamente al senso di fatica, al dolore muscolare e all'interruzione dello sforzo.

A proposito di acido lattico

L'acido lattico è un composto organico derivante dal metabolismo dei carboidrati. Viene prodotto dal nostro organismo anche in condizioni di completo riposo. Il suo livello sale però con l'aumentare dell'attività fisica: durante un esercizio intenso e prolungato, i muscoli producono più acido lattico di quanto l'organismo è in grado di metabolizzare. Quando la velocità di sintesi supera la velocità di smaltimento, l'acido lattico inizia ad accumularsi nei muscoli. Questo accumulo provoca una sensazione di **dolore diffuso e stanchezza muscolare** . In questi casi è bene interrompere gli esercizi e far rilassare i muscoli, in modo da permettere al sangue di portare via l'acido lattico in eccesso. Può essere utile praticare stretching, esercizi a corpo libero (quindi senza alcun carico) o un massaggio all'area indolenzita.

Per evitare un eccesso di acido lattico è necessario procedere gradualmente nell'allenamento, aumentando progressivamente il carico di seduta in seduta. In questo modo, man mano, aumenterà la capacità di smaltire l'acido lattico e quindi la resistenza agli sforzi, ottenendo così performance sempre migliori.

Nei casi di accumulo di acido lattico è bene attendere qualche giorno prima di riprendere l'attività fisica, per permetterne lo smaltimento e consentire ai muscoli di riacquisire l'ossigeno necessario per un metabolismo aerobico efficiente.

Sport ad attività anaerobica sono ad esempio: sollevamento pesi, corsa veloce sui 100 metri, atletica pesante, e tutti gli sport che impongono una prestazione al top in tempi rapidi.

Nell'attività anaerobica, per ricavare energia di pronto impiego, in genere si utilizzano maggiormente gli zuccheri e non i grassi. Per questo è consigliato seguire un'alimentazione particolare prima e dopo lo sport.

L'attività anaerobica, caratterizzata da contrazioni repentine dei muscoli, contribuisce ad aumentare la massa muscolare. Dal momento che il muscolo è l'organo che consuma maggiori calorie, più muscoli abbiamo più calorie consumiamo. In questo modo riusciamo a controllare il peso e rimanere in forma.

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}