

Guida

Muscoli

Guida

**Muscoli:
gli organi
che mettono
in moto il
nostro
organismo**

Esperti

La guida «Muscoli» è il frutto della gentile collaborazione con i seguenti esperti:

Prof.ssa Dott.ssa Katrien De Bock (dottorato in Scienze della riabilitazione)



È membro dell'Istituto di scienze del movimento e dello sport del Politecnico di Zurigo. Professoressa nel campo del movimento e della salute, studia l'apporto nutritivo e l'utilizzo dei nutrienti a livello muscolare.

→ www.musec.ethz.ch

Dott. med. Heinz-Edwin Truffer (medico psicosomatico, specialista FMH in psichiatria e psicoterapia)



È responsabile medico della Scuola specialistica di medicina del rilassamento medrelax a Zurigo. Si occupa della formazione di specialisti del rilassamento nel campo del rilassamento muscolare progressivo, del training autogeno e del processo di consapevolezza.

→ www.medrelax.ch

Charlotte Weidmann Schneider (dietista BSc ASDD)



Lavora come specialista di questioni alimentari presso la Società Svizzera di Nutrizione (SSN). Il suo campo di specializzazione è l'alimentazione appagante ed equilibrata al lavoro, durante lo sport e a casa.

→ www.sge-ssn.ch/it

Gli esperti hanno affiancato il team della redazione fornendo consulenza informativa e redazionale.

Sommario

Informazione

4 Fatti e cifre

Dagli spinaci alla tavoletta di calcestruzzo

6 I nostri tre tipi di muscoli

Che aspetto hanno e come funzionano

8 Perché sono importanti i muscoli?

Un'arringa

10 Come sono fatti i muscoli?

Forza congiunta al microscopio

12 Il ruolo dell'alimentazione

Come sviluppare al meglio i muscoli

14 Ecco come nasce un movimento

Lavoro in coppia: muscoli agonisti e antagonisti

16 I muscoli in cifre

Il più veloce, il più forte, il più piccolo

18 Quando i muscoli collassano

Le principali diagnosi

20 La legge del più forte

Immagini «forzute»

Consigli

28 La settimana dei muscoli

Sette giorni per più energia e più relax

36 Muscoli doloranti

Cause e possibili rimedi

40 Superalimenti fai-da-te

Alimentazione sana per il pieno di energia

44 Bigoressia

I consigli di Malte Claussen, psichiatra dello sport

46 Rilassamento muscolare progressivo

Un rimedio rapido per rilassarsi

48 Vero o falso?

Fatti e miti sui nostri muscoli

52 Siete capaci di...?

Mettete alla prova i vostri muscoli

Esperienze

54 I nostri superpoteri

Testimonianze sull'allenamento dei muscoli

61 Glossario

I muscoli dalla A alla Z

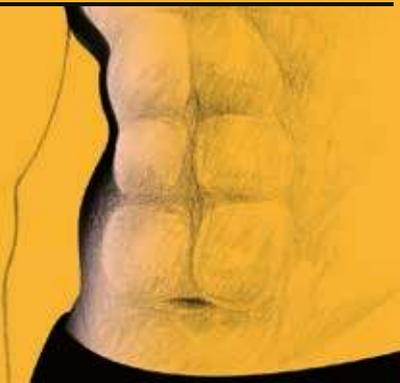


Altri consigli e testimonianze interessanti:
www.helsana.ch/it/blog

Fatti e cifre

Più forti con gli spinaci

Sarà vero per Braccio di Ferro, ma non per noi: per diventare forti abbiamo bisogno di tante verdure.



La tartaruga

consta di un solo muscolo.

Battere la carne

Battendo la carne la si rende più tenera. Questo perché il tessuto connettivo delle fibre muscolari si rompe.



Topolino

La parola latina «musculus» significa in italiano «topolino». Questo perché, se contratto, un muscolo assomiglia a questo piccolo animale.

L'acaro

è l'animale più forte al mondo perché è in grado di alzare 1180 volte il proprio peso. Se avessimo la stessa forza, riusciremmo a sollevare 25 camion in un solo colpo.



Fino a 146 muscoli

vengono coinvolti in un bacio intenso.

Uomini e donne

Negli uomini la muscolatura costituisce il 40% circa del loro peso corporeo, nelle donne solo il 23%.

Una tavoletta di calcestruzzo

Teoricamente, il pugno mirato di un pugile professionista potrebbe frantumare una tavoletta di calcestruzzo.



656

Ogni essere umano sano ha lo stesso numero di muscoli.



Uva

Il resveratrolo, un composto chimico contenuto nell'uva, è in grado di migliorare la funzione muscolare.

La mancanza di sonno

nuoce anche ai nostri muscoli.

Le nostre dita

non hanno muscoli. Siamo in grado di muoverle per mezzo dei tendini controllati dai muscoli del metacarpo e dell'avambraccio.

«L'esercizio ginnico più difficile è pur sempre quello di sapersi prendere per i fondelli.»

Werner Finck, cabarettista tedesco (1902-1978)

I nostri tre tipi di muscoli

Quando pensiamo ai muscoli la prima cosa che ci viene in mente sono i muscoli scheletrici. Ma in realtà abbiamo anche altri due tipi di muscoli vitali.

1 Muscolo cardiaco

Il cuore costituisce un tipo di muscolo a sé stante. E ciò a buon diritto. In fondo è l'unico muscolo del corpo a lavorare senza sosta e, in condizioni normali, senza stancarsi mai. Il muscolo cardiaco lavora in piena autonomia ed è regolato dal sistema nervoso (autonomo) vegetativo. Ciò significa che il suo funzionamento non può essere influenzato dalla propria volontà. Il suo compito principale è pompare il sangue arricchito di ossigeno e nutrienti in tutto l'organismo.

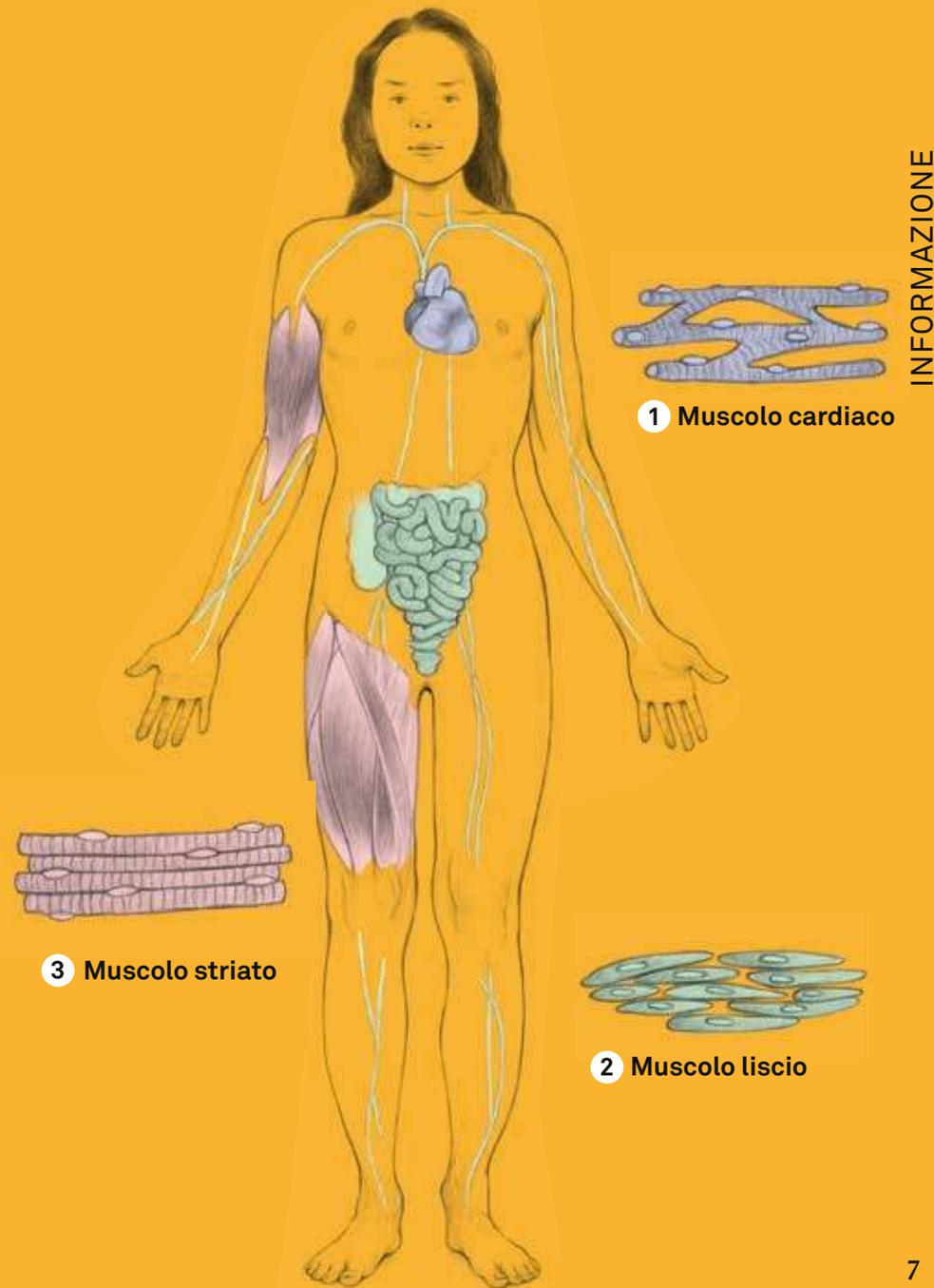
2 Muscolo liscio

È un tipo di muscolo presente nell'intestino, nella vescica, nell'utero come anche nelle pareti delle arterie e delle vene, ovvero in tutti gli organi controllati dal sistema nervoso vegetativo. A differenza del muscolo striato, non siamo in grado di influire volontariamente sulla muscolatura liscia, di cui fan-

no parte anche i muscoli piloerettori, che contraendosi danno origine alla cosiddetta pelle d'oca.

3 Muscolo striato

Questo tipo di muscolo, cui appartengono tutti i muscoli scheletrici, è quello più noto perché lo si vede a occhio nudo. Tuttavia, la striatura trasversale è visibile solo al microscopio. A differenza degli altri tipi di muscoli, la contrazione di questo muscolo è volontaria. Non ne abbiamo bisogno solo per muoverci, ma anche per altre attività come l'ingestione di alimenti o per parlare. Anche i muscoli facciali rientrano in questa categoria di muscoli. ●



1 Muscolo cardiaco

3 Muscolo striato

2 Muscolo liscio

Perché sono importanti i muscoli?

Chi sostiene che il cervello conti più dei muscoli dovrebbe riflettere sul fatto che l'essere umano con il solo cervello non sopravviverebbe. Un'arringa per i muscoli.

Un sostegno nel quotidiano

Senza muscoli ci afflosceremmo. Questo perché anche stando in panciolle, in piedi o seduti, siamo pur sempre attivi. Già il fatto di mantenere il capo, le braccia e la schiena in una certa posizione richiede l'uso continuo di vari muscoli. Chi sta seduto a lungo al computer ben conosce le tensioni muscolari alla cervicale e alle spalle. Ecco perché cerchiamo giustamente di porvi rimedio praticando esercizi di stretching o dello sport.

Fonte di calore

I muscoli ci tengono al caldo. Ogni movimento mette sotto sforzo i muscoli producendo calore. Le attività intense possono generare un calore eccessivo di cui il corpo deve poi sbarazzarsi attivamente per evitare di andare in ipertermia. Una delle principali strategie per liberarsene è la sudorazione. Gran parte dell'energia che i muscoli consumano viene trasformata in calore, mentre il resto in movimento. Ecco perché proprio quando fa freddo sentiamo il bisogno di muoverci molto.

Fonte di vita

Molti muscoli svolgono funzioni vitali di cui non ci accorgiamo e che generalmente non siamo neanche in grado di influenzare attivamente. Il nostro muscolo più importante, il cuore, tiene in moto la circolazione. In tale processo, anche i muscoli presenti nelle pareti di vene e arterie svolgono un ruolo fondamentale. Anche per respirare abbiamo bisogno dei muscoli. Basti pensare al diaframma che contrandosi permette all'aria ricca di ossigeno di arrivare nei polmoni. Non per ultimo, i muscoli sono indispensabili anche per la digestione. Tutto ciò che assumiamo viene infatti trasportato nel corpo dai muscoli presenti nella parete dello stomaco e dell'intestino. Perfino la vescica è costituita prevalentemente da muscoli, che ci consentono di vuotarla.

Una finestra sul mondo esterno

Senza l'interazione tra i tanti muscoli presenti nella lingua e nella laringe e il diaframma, parlare sarebbe davvero impensabile. Senza contare il fatto che la nostra comunicazione non verbale è fatta di gesti o posture. Anche il semplice battito di ciglia o l'occholino richiede l'uso di muscoli. Grazie ai muscoli mimici siamo anche in grado di esprimere tutte le emozioni immaginabili, come tristezza, gioia o rabbia, spesso anche quando non vorremmo far trapelare nulla del nostro stato interiore. Altrettanto importanti sono i fini movimenti muscolari come quelli legati a un sorriso, che non giovano solo a noi, ma anche alle nostre relazioni interpersonali. ●

Come sono fatti i muscoli?

L'unione fa la forza. Ed è proprio su questa falsariga che funziona un muscolo. Ecco com'è fatto e a cosa serve.

INFORMAZIONE

INFORMAZIONE



Contrazione e rilassamento

La funzione del muscolo è quella di contrarsi e di rilassarsi. Questo meccanismo è fondamentale sotto molti aspetti: i muscoli infatti non solo ci permettono di muoverci, ma assolvono anche funzioni vitali.

Forza congiunta

Un **1 muscolo** si compone di tanti fasci di fibre muscolari. Questi constano a loro volta di singole **2 fibre muscolari** (cellule muscolari). Ogni fibra muscolare è costituita da diverse centinaia di **3 miofibrille**. È da queste che si sprigiona la forza vera e propria. Le miofibrille contengono a loro volta centinaia di elementi che si susseguono uno dopo l'altro: i cosiddetti **4 sarcomeri**. Questi sono costituiti da due proteine, ovvero la **5 miosina** e l'**6 actina**. L'arrivo di un impulso nervoso fa sì che le due proteine si aggancino tra loro, generando una contrazione. ●

I muscoli continuano a lavorare

Nell'allenamento della forza la massa muscolare aumenta solo nella fase post-allenamento, in cui si formano nuove miofibrille e le fibre muscolari si ispessiscono. Dopo l'allenamento si generano nuovi componenti cellulari, i cosiddetti mitocondri, che riforniscono i muscoli di energia. Al contempo, intorno alle singole fibre muscolari, si formano altri vasi sanguigni. Sono questi, in definitiva, ad aumentare la nostra resistenza.

Il ruolo dell'alimentazione

Con gli alimenti giusti possiamo incrementare e mantenere la massa muscolare.

Chi vuole mettere su una massa muscolare ottimale non deve solo praticare sport, ma anche seguire un'alimentazione sana. Attraverso l'alimentazione assumiamo ogni giorno i tre nutrienti fondamentali, ovvero proteine, carboidrati e grassi. Essi riforniscono il nostro organismo di energia, mettendogli a disposizione sostanze importanti. Ciascuno di questi nutrienti svolge funzioni diverse. Per ogni nutriente esistono linee guida in cui vengono stabilite le dosi giornaliere raccomandate. La tipologia di nutrienti che dovremmo inserire esattamente nella nostra alimentazione dipende però dall'attività che svolgiamo. Ad esempio: per allenare la forza, abbiamo bisogno, a seconda dell'intensità, di più proteine, mentre se alleniamo la resistenza occorrono più carboidrati. A prescindere da tutto ciò, quel che conta è assumere alimenti che siano

qualitativamente più sani e più naturali possibile. Anche le vitamine e i minerali (micronutrienti) sono coinvolti nel metabolismo dei nostri muscoli. Essi servono infatti a svilupparli e a mantenerli nonché a produrre energia. I nostri muscoli hanno infine bisogno di un apporto sufficiente di liquidi, dato che per il 75 per cento sono costituiti da acqua. ●

1 kg di massa muscolare brucia a riposo 13 kcal al giorno. 1 kg di tessuto adiposo solo 4,5 kcal.

I nutrienti principali

Proteine



Le proteine sono i componenti principali per sviluppare la massa muscolare. Ciò non significa però che mangiando più proteine mettiamo automaticamente su muscoli. La nostra alimentazione media è di solito del tutto sufficiente a coprire il nostro fabbisogno di proteine. L'importante è che assumiamo proteine di alto valore biologico (contenute ad es. nella carne magra, nel pesce, nella soia, nelle uova, nei latticini).

Carboidrati

La funzione principale dei carboidrati è fornire ai nostri muscoli energia rapidamente disponibile. Assumendo carboidrati semplici (ad es. lo zucchero) si è in grado di attingere più rapidamente l'energia necessaria durante l'allenamento e di ricostituirne le riserve altrettanto rapidamente dopo il training. Tra un allenamento e l'altro si dovrebbero prediligere carboidrati complessi (ad es. nel pane integrale), poiché saziano più a lungo e sono più salutari.



Grassi



I grassi apportano energia ai nostri muscoli specialmente durante sforzi prolungati. Ciò che conta è consumarne con moderazione e di alta qualità. Particolarmente salutari sono gli acidi grassi polinsaturi omega-3 (ad es. nelle noci), gli acidi grassi monoinsaturi (ad es. nell'olio di oliva) e gli acidi grassi polinsaturi omega-6 (ad es. nei latticini). Gli acidi grassi saturi (ad es. nel burro) andrebbero usati con parsimonia. Da evitare sono invece gli acidi grassi trans (ad es. nelle torte confezionate).

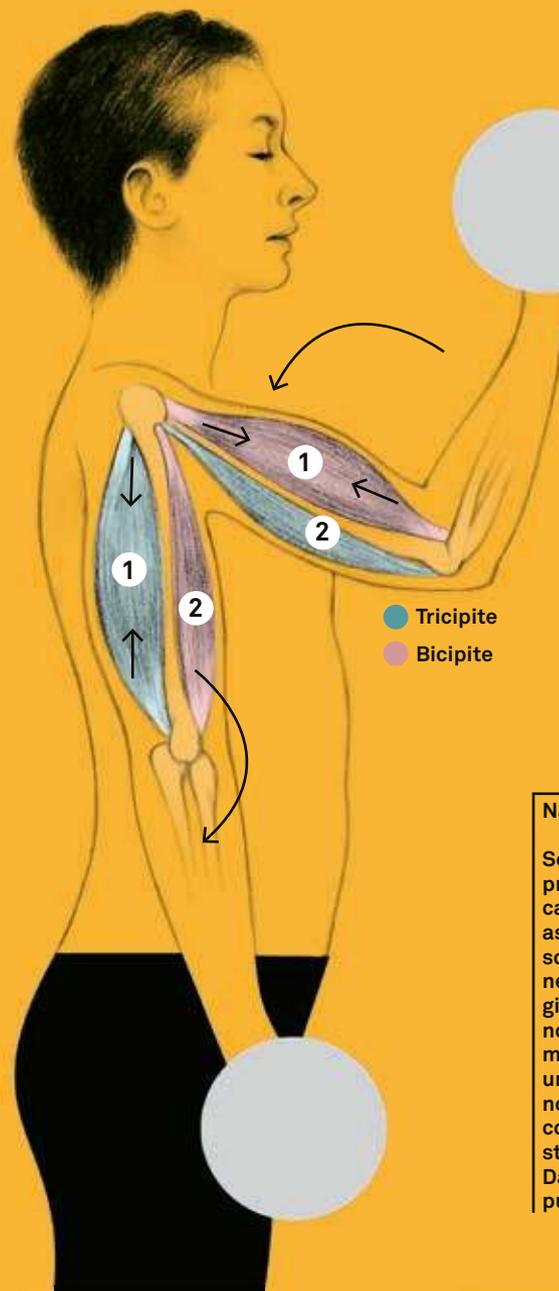
Ecco come nasce un movimento

Anche i movimenti più semplici, come scrivere un SMS o mescolare la minestra, richiedono sempre il coinvolgimento di più muscoli.

Per poterci muovere abbiamo bisogno dei muscoli scheletrici. Questi costituiscono uno dei tre tipi di muscoli presenti nel corpo umano (v. pag. 6). Gli altri due tipi sono il muscolo cardiaco e i muscoli lisci. I muscoli scheletrici si differenziano per il fatto che possono essere controllati volontariamente. Per compiere un movimento occorrono segnali neuronali. Questi vengono trasmessi dai centri motori presenti nel cervello attraverso le vie nervose al muscolo, dove innescano i più disparati tipi di movimento.

Una questione d'interazione

I nostri movimenti nascono dall'interazione di ossa, articolazioni, muscoli e tendini. Ogni muscolo lavora accorciandosi. Non essendo in grado di riallungarsi da sé, ha bisogno di un altro muscolo o di una sollecitazione esterna (ad es. la forza di gravità) per farlo. I muscoli lavorano quindi sempre in coppia, come agonista e antagonista: quando uno si contrae (**1 agonista**), l'altro si distende (**2 antagonista**). Irrigidendo ad es. il bicipite, le fibre muscolari si contraggono e il braccio si piega all'altezza del gomito. Per distendere il bicipite sollecitiamo il tricipite, cioè il muscolo posteriore della parte superiore del braccio. Mentre il tricipite si contrae, il bicipite si distende. Per muovere una parte del corpo sono dunque sempre necessari più muscoli.



Camminare: un processo complesso

Molti dei nostri processi motori sono automatizzati e sembrano spesso non richiedere sforzi. Eppure, chi ha mai osservato un bambino nell'imparare a camminare sa quanto sia complesso questo processo. Per porre abilmente un passo davanti l'altro abbiamo bisogno non solo di tante articolazioni, ma anche di circa 200 muscoli scheletrici. ●

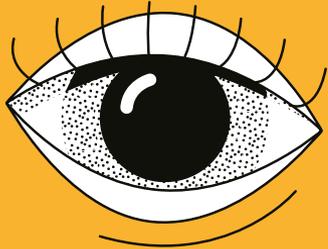
Nati per muoversi

Se dovessimo spiegare a un uomo preistorico cos'è il jogging, questi non ne capirebbe bene il senso. Troverebbe assurdo il fatto di praticare un'attività solo per diletto. Non concepirebbe però neanche che molti di noi trascorrono giornate intere stando seduti. Per i nostri antenati, cacciatori o cacciati, il movimento e la forza muscolare erano una questione di vita o di morte. Oggi non esistono più nemici naturali, ma continuiamo ad avere, come allora, una struttura fisica per cacciare o scappare. Dal punto di vista dell'evoluzione siamo pur sempre nati per muoverci molto.

I muscoli in cifre

INFORMAZIONE

Qual è il muscolo più veloce, quale quello più forte? Sei fatti da record sui muscoli.



10 000

Il muscolo orbicolare dell'occhio è il più veloce. È responsabile del riflesso di ammiccamento. In media ammicchiamo fino a cinque volte al secondo, ovvero 10 000 volte al giorno, impedendo, ad esempio, all'occhio di seccarsi.



3,3 mm

Il muscolo più piccolo è lo stapedio, che si trova nell'orecchio ed è grande quanto la testa di uno spillo. Il suo compito è proteggere il nostro orecchio interno dal rumore.



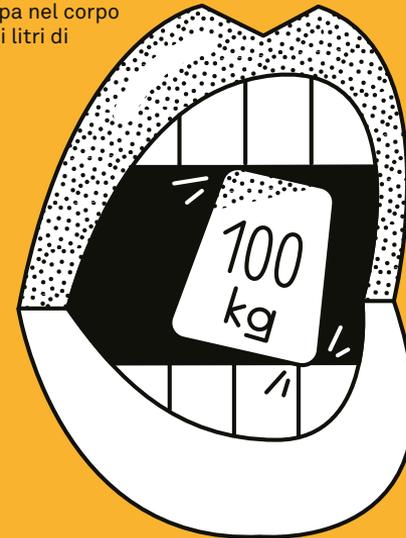
100 muscoli

Ridere è un tour de force per il corpo. Quando si ride, si attivano i muscoli del viso, del collo, della respirazione e intercostali.



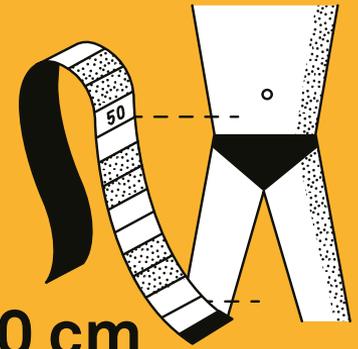
3 miliardi

Sono i battiti del cuore registrati durante l'intera vita media di un essere umano. Nel farlo, il cuore pompa nel corpo circa 250 milioni di litri di sangue.



100 kg

Il muscolo più forte del nostro corpo è il massetere. La forza del morso di un essere umano è di circa 100 chilogrammi. Nel confronto, quella di un leone è di 500 chilogrammi.



50 cm

Il sartorio è il muscolo più lungo del corpo umano, che originando dal bacino passa per le anche fino a raggiungere la parte interna dell'articolazione del ginocchio, ovvero attraversando obliquamente la faccia anteriore della coscia.

INFORMAZIONE

Quando i muscoli collassano

Esistono 800 malattie muscolari, che oltre a essere incurabili hanno il più delle volte un decorso drammatico. Ecco, di seguito, le diagnosi più frequenti.

Atassia di Friedreich

L'esordio di questa rara malattia ereditaria è di solito nella pubertà. I primi sintomi sono spesso disturbi del cammino e dell'equilibrio nonché problemi di coordinazione delle braccia. Non di rado è necessario il ricorso alla sedia a rotelle. In tutta la Svizzera sono circa 300 le persone affette. Alcune di queste sopravvivono oltre i 60 anni di età.

⚠ I dolori muscolari cronici e i problemi muscolari possono avere tante cause. Solo il medico può effettuare una diagnosi precisa.

➔ www.muskelgesellschaft.ch

Distrofia muscolare

È il gruppo di malattie muscolari congenite più ampio. Sono note più di 30 forme di distrofia muscolare molto diverse tra loro. La più nota è quella di Duchenne. Colpisce quasi esclusivamente i giovani maschi. In Svizzera ne sono affetti circa 300 tra ragazzini e adolescenti. La distrofia di Duchenne esordisce nella prima infanzia con una debolezza dei muscoli del bacino e delle cosce. La malattia progredisce rapidamente e porta alla morte per insufficienza cardiaca o respiratoria per lo più in giovane età adulta.

Sclerosi laterale amiotrofica

La Sclerosi Laterale Amiotrofica (SLA) è una malattia incurabile del sistema nervoso. A esserne colpiti sono i neuroni deputati al controllo del movimento muscolare. La causa non è chiara, solo in pochi casi la SLA è di tipo ereditario. In Svizzera si calcolano circa 700 persone colpite da questa malattia. Il più delle volte, a seconda della forma, si manifesta prima un'atrofia muscolare alle braccia e alle gambe. In media, le persone affette sopravvivono dai tre ai cinque anni. Una rara eccezione è stato Stephen Hawking: il fisico

ha convissuto per decenni con la malattia, morendo poi all'età di 76 anni.

Atrofia muscolare spinale

L'atrofia muscolare spinale genetica viene suddivisa, a dipendenza del decorso, in cinque diversi gradi di gravità. I bambini affetti dal tipo 0 muoiono subito dopo la nascita, mentre se affetti dal tipo 1 all'età di circa 18 mesi. La maggior parte delle atrofie muscolari esordiscono nella prima infanzia. Le nuove terapie genetiche, che per ora sono ancora molto costose, permettono a chi è colpito di guardare al futuro con grande speranza. I costi si aggirano attualmente intorno a diverse centinaia di migliaia di franchi all'anno per ogni caso.

Altre malattie con problemi muscolari

Sclerosi multipla (SM)
Una malattia neurologica cronica caratterizzata da un decorso progressivo o recidivante-remittente e che porta a paralisi spastiche dei muscoli. I primi sintomi si manifestano in giovane età adulta.

Parkinson
Una malattia del cervello a evoluzione lenta, ma progressiva. Provoca tremori e rigidità muscolare alle braccia e alle gambe.

La legge del più forte



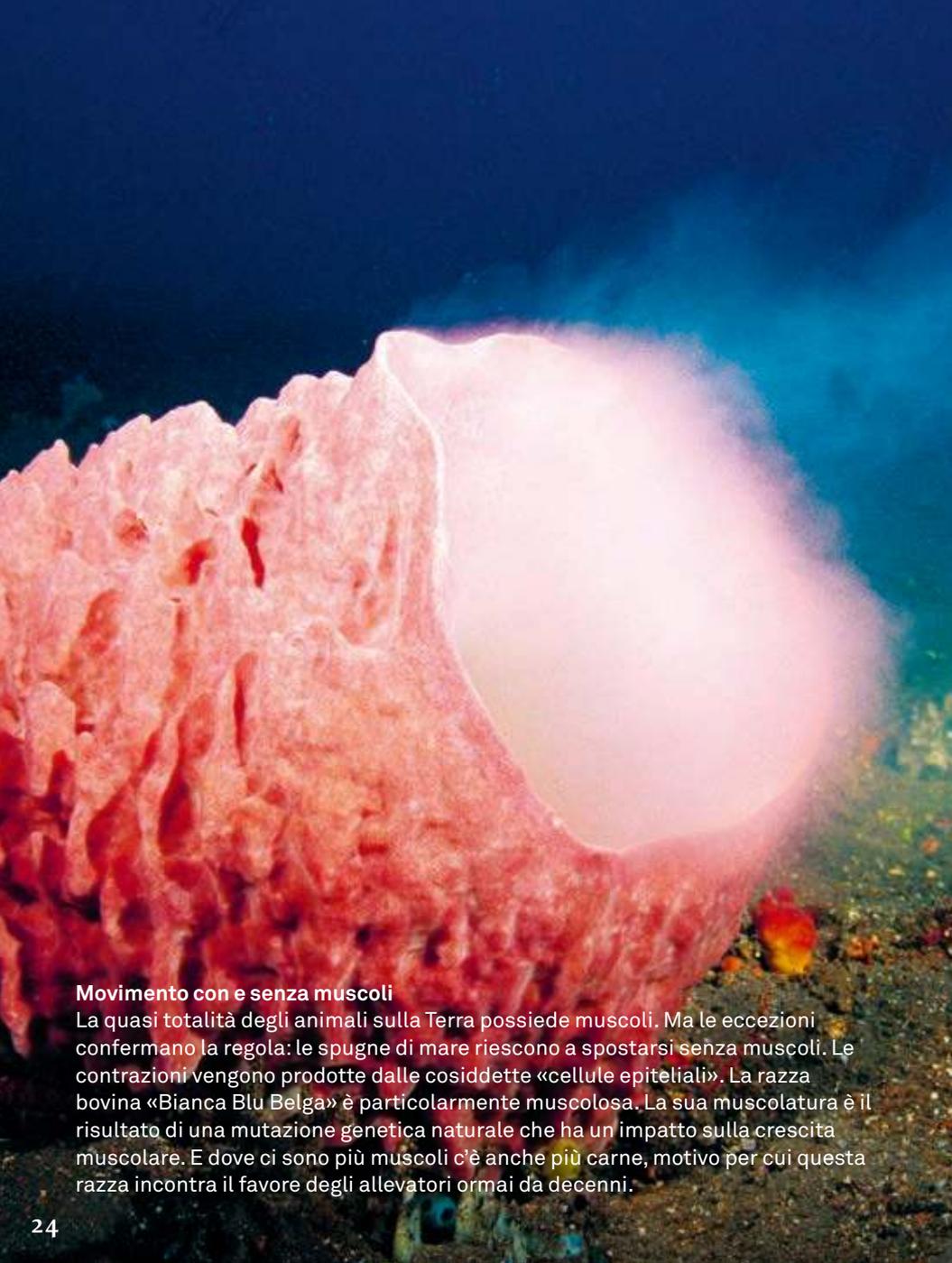
Che ci si alleni o ci si riposi,
senza muscoli non si va
da nessuna parte.



La Terra è una palestra

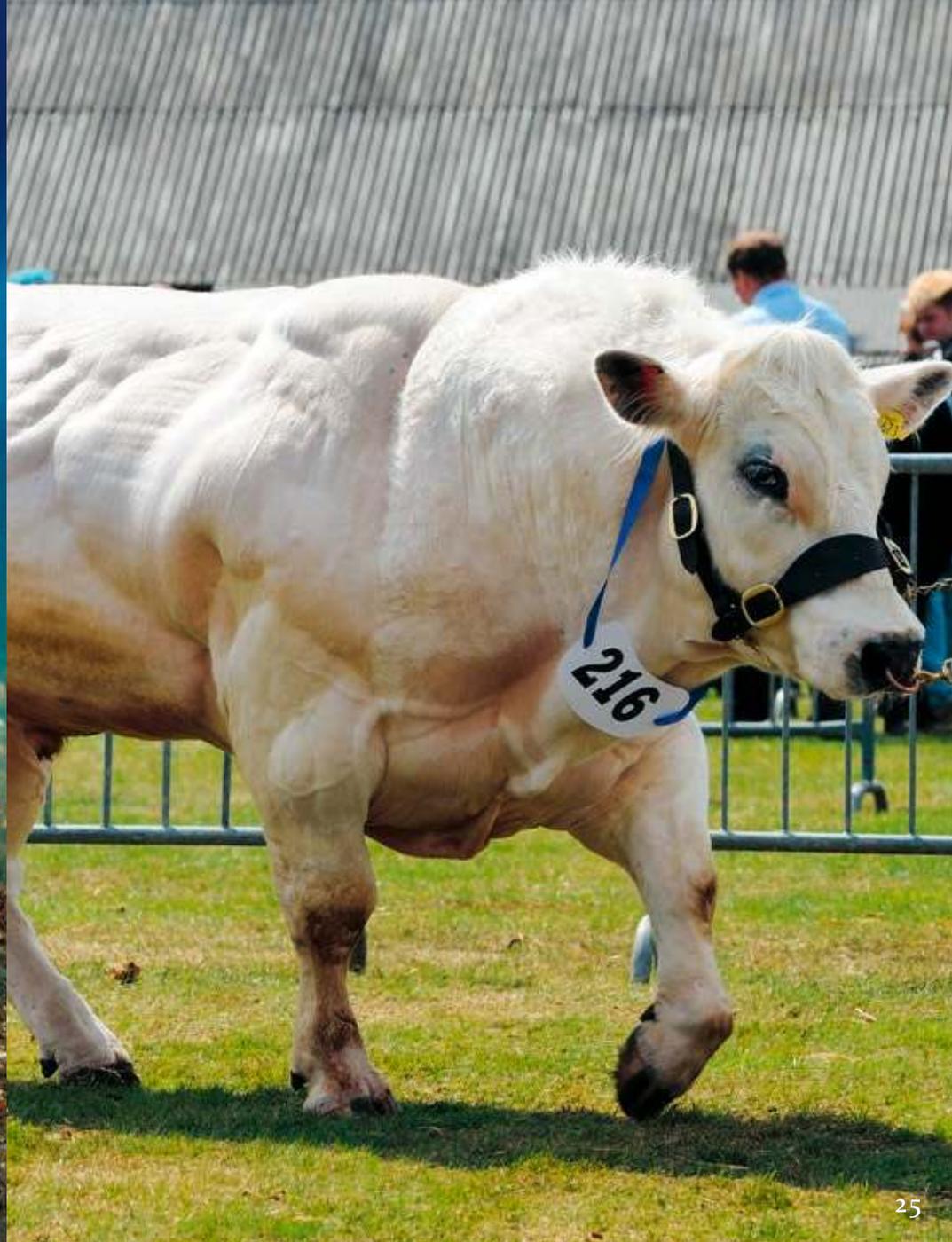
Anche poltrendo comodamente, il nostro corpo lotta continuamente contro la forza di gravità terrestre. Nello spazio le cose stanno diversamente: in assenza di gravità il cuore pompa meno sangue, le prestazioni cerebrali e muscolari si adattano in pochissimo tempo alle nuove circostanze. Gli astronauti fanno quindi ogni giorno molte ore di esercizio fisico per preparare il loro sistema cardiocircolatorio e la loro muscolatura al rientro in atmosfera e alla gravità.





Movimento con e senza muscoli

La quasi totalità degli animali sulla Terra possiede muscoli. Ma le eccezioni confermano la regola: le spugne di mare riescono a spostarsi senza muscoli. Le contrazioni vengono prodotte dalle cosiddette «cellule epiteliali». La razza bovina «Bianca Blu Belga» è particolarmente muscolosa. La sua muscolatura è il risultato di una mutazione genetica naturale che ha un impatto sulla crescita muscolare. E dove ci sono più muscoli c'è anche più carne, motivo per cui questa razza incontra il favore degli allevatori ormai da decenni.





In forma per tutta una vita

Nell'infanzia i nostri muscoli aumentano di circa il 5 per cento all'anno. Nella pubertà, lo sviluppo muscolare arriva a toccare anche il 25 per cento all'anno. Dai 30 anni in poi, invece, i muscoli decrescono a un ritmo che può variare da costante a rapido. Chi non fa attività fisica, a 80 anni avrà perso fino al 40 per cento della sua massa muscolare. Un allenamento mirato permette di contrastare questo sviluppo.

La settimana dei muscoli

Una settimana per accrescere il benessere. Con questi consigli rilas-serete i muscoli e sarete più felici.

Stress al lavoro, stress a casa... La nostra vita quotidiana è fatta di tanti fardelli. Ritrovare l'equilibrio è quindi fondamentale per la nostra salute e la nostra soddisfazione.

Il nostro piano vuole dunque spronarvi a concentrarvi per una settimana sul vostro corpo e sul vostro spirito con una maggiore consapevolezza. Dato che la muscolatura è la chiave per accrescere il benessere, ogni giorno sarà dedicato a un muscolo o a un gruppo di muscoli ben preciso. Ad attendervi ci saranno anche alcuni consigli su un'alimentazione corretta. Questo perché, oltre al movimento, la scelta dei nutrienti giusti è fondamentale per mantenere efficienti le prestazioni dei nostri muscoli.

Godersi il momento

I muscoli sani mantengono il corpo in equilibrio. Per trovare l'equilibrio mentale dobbiamo imparare a goderci il momento. Ritagliandovi del tempo per mangiare con gusto e in maniera equilibrata non solo avrete l'energia necessaria per i muscoli, ma darete modo allo spirito di riacquistare le forze. Anche il movimento migliora il vostro benessere fisico e mentale e permette di concentrarsi sul momento presente. Ciò ci aiuta a essere più soddisfatti e più felici.

Mettete in pratica i consigli da soli o insieme alla vostra famiglia o ai vostri amici. Motivatevi a vicenda e scambiare le esperienze.

 Troverete tanti altri consigli nell'app Helsana Coach.

Quando siamo felici, il cervello invia impulsi ai nostri **MUSCOLI DELLA RISATA** e quindi ridiamo. Ma è vero anche l'inverso: ridendo i nostri muscoli della risata inviano stimoli al nostro cervello. Questo a sua volta secerne serotonina, l'ormone della felicità, rendendoci appunto felici.

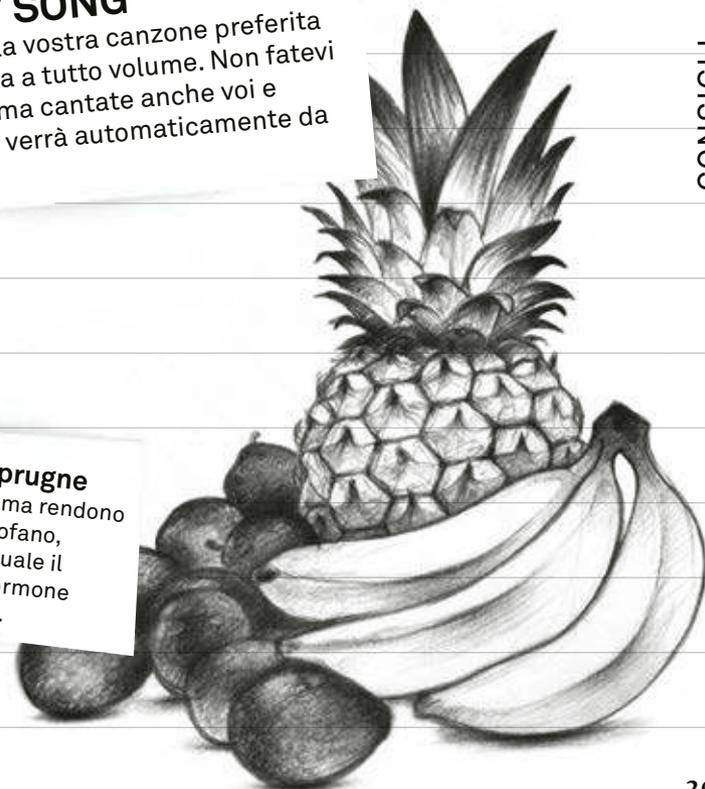
Muscoli della risata **Lunedì**



HAPPY SONG

Ascoltate la vostra canzone preferita e mettetela a tutto volume. Non fatevi distrarre, ma cantate anche voi e ballate. Vi verrà automaticamente da sorridere.

Ananas, banane e prugne non solo sono salutari, ma rendono felici. Contengono triptofano, l'aminoacido grazie al quale il nostro corpo secerne l'ormone della felicità serotonina.



Martedì

Muscolo cardiaco



Mandare il battito alle stelle: provate con i burpee!

Gestire le emozioni

Osservate con attenzione durante la giornata come gestite le vostre emozioni. Quando drammatizzate? Quando reprimete? Quando reagite? Rispondendo a queste domande, riuscirete a gestire meglio lo stress.

- Aringa, trota, salmone
- Mela, uva rossa
- Broccoli, carote, patate dolci

Mercoledì

Muscolatura del collo



NOCI E CACAO regolano il battito cardiaco e riducono lo stress.



Le spalle come piatti di una bilancia

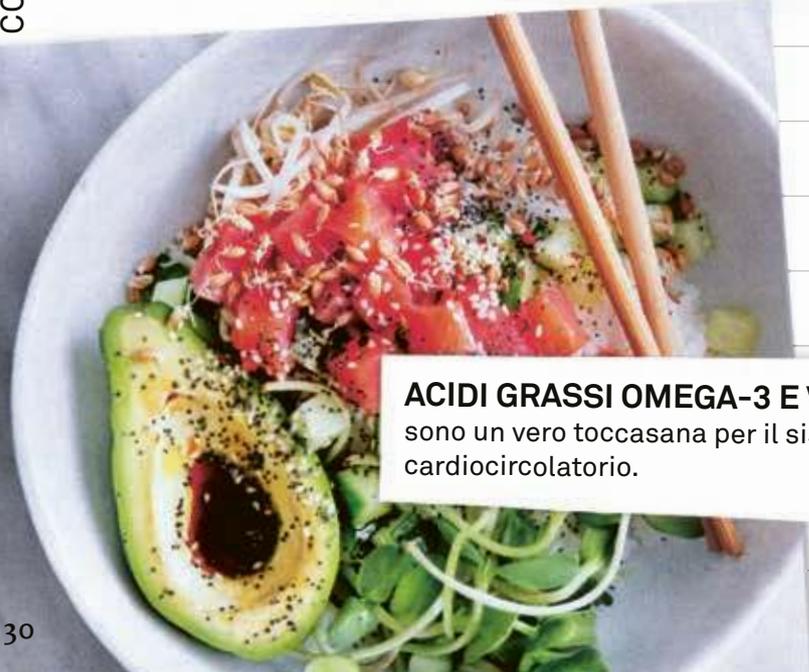
Immaginatevi di avere il sole sulla spalla destra e la luna su quella sinistra. Date a entrambi lo stesso spazio. Fate in modo di mantenerli sempre in equilibrio. Quando siamo stressati tendiamo infatti a contrarre di più una delle due metà del nostro corpo.



Quando siamo stressati, sono i piccoli **MUSCOLI DEL COLLO** a contrarsi di più, causando anche mal di testa. Un buon rimedio è rilassarsi. Ripetete i seguenti esercizi 3-4 volte per 20-30 secondi.

- Piegate in avanti la testa. Appoggiate le mani sulla nuca.
- Premete con i pollici in corrispondenza della cavità accanto alle orecchie. In alternativa, potete anche massaggiare compiendo piccoli movimenti circolari.
- Spostatate i pollici avvicinandoli alla colonna vertebrale. Premete ora verso l'alto sull'osso del cranio.
- Spostatatevi fino a due dita dalla colonna vertebrale. Completate piccoli movimenti circolari con i pollici.

ACIDI GRASSI OMEGA-3 E VITAMINE sono un vero toccasana per il sistema cardiocircolatorio.



CONSIGLI

CONSIGLI

Giovedì

Muscolatura del tronco

Pilates

stabilizza la colonna vertebrale, rafforza l'equilibrio e previene il mal di schiena.

Probiotici = per la vita

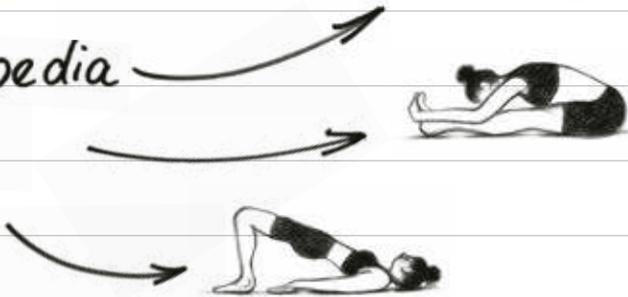
I fermenti lattici mantengono sana la flora intestinale, rafforzando il sistema immunitario. Se ne trovano in grandi quantità nello yogurt al naturale, nel kefir e nei crauti.



- Quadrupedia

- Roll up

- Ponte



Focus sul centro del corpo

Il centro del corpo si trova circa 4 cm sotto l'ombelico, tra la parete addominale anteriore e la colonna vertebrale.

- Concentratevi sul centro del vostro corpo quando notate che la vostra mente si distrae.
- Effettuate tutti i movimenti partendo dal centro del corpo.
- Effetti positivi sullo spirito: tranquillità, concentrazione, consapevolezza.
- Effetti positivi sul corpo: stabilità, forza, equilibrio.

Meditazione camminata

Questa forma di meditazione può essere praticata anche al lavoro. Concentratevi su un tragitto che dovete percorrere sul vostro posto di lavoro. Prendete coscienza di ogni singolo passo. Fate in modo che la vostra mente non si distrae. Provate vari ritmi: quale velocità vi permette di mantenere il vostro stato di consapevolezza? Quando siete stressati, la meditazione camminata vi aiuta a ritrovare la calma.



Gli Helsana Trail sono adatti a:

- jogging
- escursionismo
- passeggiate
- bicicletta

www.helsana.ch/trails

Venerdì

Muscolatura delle gambe

POLPETTE DOLCI PER MOLTA ENERGIA

- 100 g di datteri
- 80 g di fiocchi d'avena
- 40 g di uva passa
- 30 g di noci
- 2 cucchiaini di cacao in polvere
- 1 cucchiaino di cannella

1. Mettere tutti gli ingredienti in un mixer. Ridurre il tutto in purea fino a ottenere una sorta d'impasto. Se necessario, aggiungere un po' d'acqua.
2. Formare con l'impasto delle polpette e lasciarle riposare in frigorifero per un'ora.



CONSIGLI

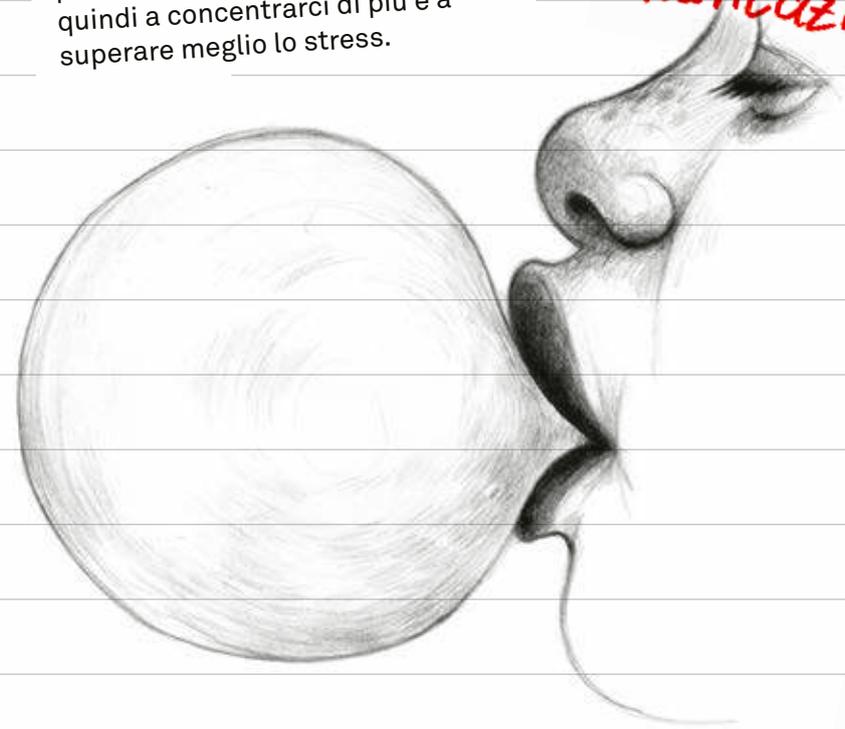
CONSIGLI

Sabato Muscolatura degli occhi

Una pausa digitale
Spot radiofonici, pubblicità in televisione, manifesti, offerte online: al giorno d'oggi i nostri organi sensoriali sono esposti a una miriade di stimoli. Elaborare tutti questi segnali è uno stress per il cervello. Il sovraccarico di stimoli ci destabilizza. Sfuggirvi è impossibile, ma prendendoci una pausa digitale ci concediamo almeno un momento di tranquillità. Lasciate a casa il cellulare per un'intera giornata, concedetevi dopo il lavoro tre ore senza TV o computer, non accendete la televisione in camera o attivate la modalità aereo sullo smartphone. Spegnete il televisore. Concentratevi unicamente su voi stessi.

MASTICANDO UNA GOMMA il nostro cervello riceve fino al 25 per cento in più di sangue e ossigeno. Riusciamo quindi a concentrarci di più e a superare meglio lo stress.

Domenica Muscoli della masticazione

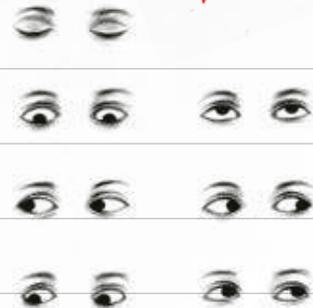


I mirtilli
migliorano
l'acuità
visiva
notturna



ALLENAMENTO E RILASSAMENTO PER GLI OCCHI

- Chiudete gli occhi.
- Muovete le pupille per 10 volte dal basso verso l'alto.
- Muovete le pupille per 10 volte da sinistra a destra.
- Ruotate le pupille per 10 volte in una direzione e 10 volte nell'altra direzione.



Pianificate
tempo
sufficiente
per i pasti!

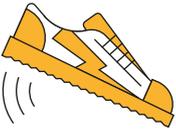
Mangiare con consapevolezza!!!
Una regola generale: mangiate lentamente e consapevolmente. Guardare la TV e leggere il giornale sono tabù. Prendete in mano un piccolo pomodoro. Che aspetto ha? Che sensazione provate al tatto? Che odore ha? Mettete il pomodoro in bocca, senza però cominciare a masticarlo. Toccatelo con la lingua. Masticatelo ora molto lentamente. Concentratevi sull'intenso sapore. Quando mastichiamo, gli enzimi salivari scompongono gli alimenti in sostanze più semplici, meglio assimilabili dall'organismo. Ciò permette di prevenire bruciori di stomaco, flatulenza e costipazione.
P.S. Se masticato a lungo, il pane diventa dolce. Gli enzimi scompongono infatti l'amido in zuccheri.

Muscoli doloranti

I dolori muscolari possono avere molte cause. Ecco come prevenirli e curare i sintomi.

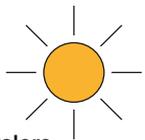
Dolori muscolari

Come alleviare i dolori muscolari?



Movimento

Un allenamento leggero aiuta a contrastare i dolori. L'importante, però, è che l'allenamento sia meno intenso del solito.



Calore

Una puntatina in sauna stimola la circolazione, distendendo i muscoli.



Alimentazione

I carboidrati e le proteine apportano nutrienti, con cui il nostro corpo ripara gli strappi muscolari.

Cosa causa l'indolenzimento muscolare?

I dolori muscolari sono il prodotto di movimenti non abituali o di sollecitazioni molto intense, che provocano nei muscoli piccoli strappi. Il tessuto si infiamma e, penetrandovi dell'acqua, il muscolo si gonfia. È il dilatarsi del tessuto a provocare il dolore.

Il più delle volte, i dolori muscolari si manifestano nelle 12-24 ore successive allo sforzo compiuto. Dopo al massimo 48 ore il muscolo comincia a rigenerarsi.

Importante: di per sé, i dolori muscolari non sono nulla di nocivo. Stanno semplicemente a indicare che i muscoli sono in grado di adattarsi all'allenamento.

Aumentare lentamente l'allenamento

Un'attività fisica regolare migliora la coordinazione intramuscolare. I nervi e i muscoli interagiscono meglio ripartendo le sollecitazioni su tutto il muscolo. Scaldate i muscoli prima di uno sforzo. L'aumento della circolazione sanguigna accresce l'elasticità, riducendo il rischio di strappare le fibre muscolari. Per evitare i dolori muscolari dovrete aumentare l'allenamento lentamente e gradualmente.

Crampo muscolare

Cosa provoca un crampo muscolare?

Un crampo muscolare, detto anche spasmo, è una contrazione muscolare forte, dolorosa e involontaria. Si parla di crampi clonici quando gli spasmi sono rapidi e ritmici, mentre di crampi tonici se le contrazioni sono continue.

Un crampo si forma quando i nervi trasmettono impulsi non chiari dal cervello ai muscoli. I muscoli li interpretano erroneamente e si irrigidiscono.

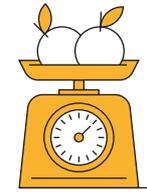
I crampi colpiscono soprattutto i muscoli scheletrici. A parte il cuore, qualsiasi muscolo è soggetto ai crampi.

Bere e distendere

Gli elettroliti sono piccole particelle cariche che determinano la diffusione dei liquidi nel corpo. Inoltre, regolano le funzioni cellulari. Uno squilibrio nella concentrazione di elettroliti, come ad esempio a causa di una carenza di magnesio o di sodio, può provocare crampi. I muscoli si irrigidiscono anche se si perdono troppi liquidi, se si sforzano eccessivamente certi muscoli o se questi non sono irrorati a sufficienza.

Se si ha un crampo la cosa migliore è stendere il muscolo. Se soffrite di crampi notturni ai polpacci, potete fare qualche esercizio di stiramento anche di sera. Vi capita spesso di avere crampi che durano a lungo e sono molto dolorosi? Questi possono essere il segno di un disturbo metabolico o neurologico. È meglio in questi casi consultare un medico.

Prevenire i crampi muscolari



Alimentazione

Un'alimentazione equilibrata fornisce al vostro corpo tutti i nutrienti di cui ha bisogno. La piramide alimentare è un utile strumento cui potrete orientarvi.



Magnesio

Per individuare una carenza di magnesio basta un prelievo del sangue. Tale carenza può essere curata con preparati in polvere o in compresse.



Acqua

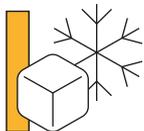
Bevete abbastanza acqua o bevande isotoniche. Evitate l'alcol, che disidrata.

Cosa fare nell'immediato

Il protocollo RICE



Rest (riposo)
Interrompete immediatamente lo sforzo. Rinunciate a qualsiasi altra attività sportiva.



Ice (ghiaccio)
Raffreddate la zona. Ciò allevia il dolore e rallenta l'infiammazione.



Compression (compressione)
Applicate una fasciatura stretta. Potete combinare la fasciatura con gli impacchi di ghiaccio.



Elevation (elevazione)
Posizionate la parte del corpo coinvolta al di sopra del livello del cuore. Ciò riduce il gonfiore.

Come ci si procura uno stiramento muscolare?

Lo stiramento è una delle lesioni più frequenti nello sport. Questo sopraggiunge indipendentemente dagli influssi esterni e non è visibile dall'esterno.

Gli stiramenti si verificano soprattutto negli sport con movimenti rapidi o bruschi. Un cambio rapido della sollecitazione provoca uno stiramento eccessivo del muscolo, che quindi si irrigidisce.

In uno stiramento le fibre muscolari si strappano solo leggermente. Dopodiché il muscolo si contrae per evitare una lacerazione delle fibre muscolari.

Scarpe giuste, alimentazione sana

Se i muscoli non sono ben scaldati il rischio di uno stiramento è maggiore. Occorre fare attenzione soprattutto quando fa freddo. Anche le scarpe sbagliate, i muscoli stanchi e accorciati o la mancanza di allenamento possono provocare uno stiramento. Per evitare una lesione, dovrete anche bere a sufficienza e seguire un'alimentazione equilibrata.

Bisogna essere pazienti

Dopo uno stiramento muscolare i dolori si manifestano in parte nell'immediato, in parte differiti nel tempo. I sintomi tipici sono i crampi e la sensazione di tensione. Inoltre, il muscolo risulta limitato nel movimento e sembra privo di forza.

Per guarire il muscolo avrà bisogno di un periodo compreso tra qualche giorno e tre settimane.

Cosa provoca una tensione muscolare?

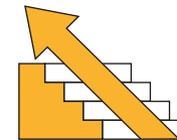
Le tensioni possono avere varie cause: sollecitazione inadeguata della colonna vertebrale, postura sbagliata, sequenze di movimenti monotoni, mancanza di attività fisica, stress e ansia come anche carenza di magnesio.

Se in tensione, i muscoli si irrigidiscono. L'irrorazione sanguigna viene ostacolata e i dolori si fanno sentire. Anche la mobilità è limitata. Le tensioni alla cervicale danno spesso origine a mal di testa. Molti assumono una posizione antalgica, motivo per cui i muscoli si accorciano ulteriormente irrigidendosi ancora di più.

Calore e massaggi

Gli analgesici e gli antinfiammatori alleviano i sintomi. Altri rimedi efficaci sono i cerotti autoriscaldanti o massaggi dolci. Ciò che conta di più è combattere la causa della tensione. Spesso è necessario rivolgersi a un fisioterapista. ●

Prevenire le tensioni



Più movimento
Prendete le scale anziché l'ascensore. Può essere utile anche fare brevi pause muovendosi.



Postura migliore
Rafforzate i muscoli di collo, spalle e schiena. Ciò favorisce una postura sana.



Meno stress
Yoga e passeggiate riducono lo stress. Concedetevi un bagno con olio di lavanda o bevete una tisana.

Superalimenti fai-da-te

Proteine, carboidrati o grassi...
Queste ricette contengono preziosi
nutrienti per i vostri muscoli.



Colazione: uova strapazzate alle erbe

19 g di proteine, 15 g di grassi, 22 g di carboidrati a porzione

Tritare finemente 4 foglie di menta. Sbattere 4 uova insieme a 2 cucchiai di latte e a 2 cucchiai di acqua minerale. Aggiungervi la menta, sale e pepe. Cuocere il composto con un po' di burro e condire con sale e pepe. Distribuire le uova strapazzate su 2 fette di pane integrale decorando con del crescione. Per una colazione equilibrata mangiare anche un frutto o bere un bicchiere di succo di frutta.

Pasto principale: salmone con contorno di carote e fagiolini

29 g di proteine, 31 g di grassi, 8 g di carboidrati a porzione

Rosolare 2 filetti di salmone in olio di oliva e condirli con sale, pepe e succo di limone. Tagliare 150 g di fagiolini a pezzettini, pelare 150 g di carote e grattugiarle. Cuocere i fagiolini per 5 minuti in acqua salata, aggiungervi le carote e continuare a cuocere per altri 5 minuti. Scolare e condire. Disporre il pesce e la verdura su un piatto di portata e decorare il tutto con dell'erba cipollina. Come contorno amidaceo si addicono patate bollite, riso o pane integrale.



Tutte le dosi indicate per 2 persone
(biscotti croccanti, pag. 42, per 3 pers.)



Snack: biscotti croccanti

10 g di proteine, 20 g di grassi, 31 g di carboidrati a porzione

Preriscaldare il forno a 180 gradi. Mescolare 120 g di fiocchi d'avena, 50 g di nocciole tritate, 50 g di fiocchi di cocco, 1 pizzico di cannella, 2 uova, 2 cucchiaini di miele, 3 cucchiaini di uva passa e un pizzico di sale. Formare con l'impasto biscotti della stessa dimensione. Cuocerli per 12 minuti finché non assumeranno un bel colorito dorato.

Bevanda: smoothie di mirtilli e banana

13 g di proteine, 2 g di grassi, 60 g di carboidrati a porzione

Sbucciare 1 banana e tagliarla a pezzi grossolani. Incidere 1/2 bacca di vaniglia nel senso della lunghezza ed estrarre i semi. Mescolare il tutto con 200 g di yogurt al naturale (magro), 100 ml di drink a base di mandorle, 1 cucchiaino di miele e 200 g di mirtilli. Frullare tutti gli ingredienti fino a ottenere uno smoothie.



 Troverete queste e tante altre ricette salutari nell'app Helsana Coach.

Bigoressia

Chi si allena e conta le calorie in maniera compulsiva è lungi dal viver sano. Malte Claussen, psichiatra dello sport, mette in guardia dai rischi della bigoressia e sa bene come aiutare chi ne soffre.

Signor Claussen, quando si può dire di essere bigoressici?

Quando la continua ricerca di un fisico più muscoloso domina l'intera vita dell'individuo. Chi ne soffre sente il bisogno di allenarsi ogni giorno, per ore e ore. Data la connotazione positiva dello sport, la dipendenza non salta subito all'occhio. Anzi, si viene ammirati per il perfetto aspetto fisico.

Come si manifesta la malattia?

Le persone affette iniziano a trascurare le attività sociali o di lavoro. Nella maggior parte dei casi, i bigoressici non amano mostrare il proprio corpo, assumono preparati per aumentare la forza e continuano ad allenarsi nonostante eventuali danni alla salute.

Perché lo fanno?

I bigoressici temono di essere troppo gracili, malgrado siano in genere molto muscolosi. Questo timore condiziona il loro modo di vivere, fatto di sport eccessivo e diete minuziosamente studiate. La dipendenza colpisce soprattutto gli uomini. Da qualche tempo però si rivolgono a noi anche le donne.

«Data la connotazione positiva dello sport, la dipendenza non salta subito all'occhio.»

Come si spiega questo sviluppo?

L'ideale di alcune donne è cambiato: vogliono essere magre e allo stesso tempo in forma. A far loro da esempio sono gli influencer sui social. Chi si confronta con gli altri non sarà mai soddisfatto di sé. Anche gli idoli maschili sono più muscolosi. Negli ultimi 20 anni, Batman e James Bond hanno messo su minimo 15 chili di massa muscolare.

Perché lo sport crea dipendenza?

Perché genera sensazioni di felicità, aumenta la stima di sé, infonde sicurezza nelle persone insicure. La bigoressia può provocare gravi problemi di salute e deve essere curata.

Quante sono le persone colpite?

Purtroppo non esistono cifre precise. Ci sono cifre solo per i disturbi alimentari, tra i quali rientra anche la bigoressia. Stiamo quindi preparando uno studio.

Cosa possono fare le persone vicine al soggetto colpito?

Rimanete vigili: la persona è cambiata? È diventata meno flessibile? Si isola? Parlatele pronunciando messaggi in prima persona: «Mi preoccupo perché noto che sei cambiato.» Proponetele di aiutarla, accompagnatela dal medico di famiglia. Prima viene curata la malattia e maggiore sarà la probabilità di guarire.

E come prevenire? Cosa consiglia ai genitori?

Mantenete il contatto con vostro figlio. Parlate delle cose che vede su Internet e fategli capire che nessuno è perfetto. In questo modo rafforzate la sua autostima.



Il dott. med. Malte Christian Claussen è aiuto primario presso il dipartimento di psichiatria, psicoterapia e psicosomatica della Clinica universitaria psichiatrica di Zurigo. Nel 2013 ha avviato un servizio di consulenza in psichiatria dello sport.

Rilassamento muscolare progressivo

Rilassarsi contraendo i muscoli?
Scoprite come funziona questo metodo di rilassamento che non serve solo a combattere lo stress.

Il rilassamento muscolare progressivo (RMP) è un metodo di rilassamento di efficacia documentata. Il principio consiste nella breve contrazione volontaria di certi muscoli seguita dal repentino rilassamento. Ciò vi permette di percepire più consapevolmente il rilassamento, che si diffonde man mano che si passa da un gruppo di muscoli all'altro. La pressione scende, il battito rallenta, la respirazione si fa più rilassata. I muscoli hanno una propria capacità di apprendimento. All'inizio allenatevi per 10-20 minuti. Con il tempo riuscirete a rilassarvi nell'arco di pochi secondi, migliorando la vostra resistenza allo stress.

Rivolgetevi inizialmente a una persona qualificata che vi spieghi in 8-10 lezioni come funziona. Il metodo è indicato anche ai bambini poiché richiede un livello di attenzione relativamente basso.

Indicato in caso di:

- dolori cronici
- fobie
- disturbi del sonno
- stress/conseguenze dello stress (ad es. tensioni)
- depressione
- lunaticità
- mal di testa
- pressione alta

Evitate di praticare l'RMP in caso di infiammazioni muscolari o tendiniti e rivolgetevi al medico se soffrite di malattie psichiche.

Svolgimento dell'esercizio

Sedetevi con la schiena dritta e i piedi appoggiati a terra. Potete scegliere se tenere gli occhi aperti o chiusi. Rilassatevi, respirate regolarmente, anche durante gli esercizi.

Contraete ciascun gruppo di muscoli per 5-7 secondi, rilasciate la tensione repentinamente e rilassatevi per 15-20 secondi. Ripetete due volte. È possibile che avvertiate un formicolio. Continuate a rilassarvi. Per concludere, stiratevi, respirate profondamente, aprite gli occhi. ●



1. Stringete la mano destra a pugno e piegate il braccio finché non avvertirete la presenza di tensione nei muscoli. Tenete contratto il muscolo, rilassandolo poi d'un colpo e lasciatevi andare alle sensazioni che provate. 2 volte il braccio destro, 2 volte quello sinistro, poi 2 volte entrambe le braccia insieme.

2. Muscoli facciali: corrugate la fronte, stringete cautamente i denti e quindi le labbra. Mantene- te la tensione, rilasciatela e sentite come il rilassamento si diffonde nel corpo.



3. Sollevate le spalle all'altezza dei lobi rimanendo seduti con la schiena dritta. Mantenete la tensione e poi rilasciatela. Lasciatevi andare alle sensazioni che provate in corrispondenza del collo e delle spalle.



4. Tirate in dentro l'ombelico e mantenetelo in tensione. Rilasciate e rilassatevi. Lasciatevi andare alla sensazione di rilassamento che si diffonde nel corpo.



5. Stringete i glutei e irrigidite le gambe: contraete le cosce, premete a terra i talloni, sollevate le dita dei piedi. Rilasciate la tensione e concentratevi sulle sensazioni che provate.

 Troverete altri esercizi di rilassamento e sulla consapevolezza nell'app Helsana Coach.

Vero o falso?

L'argomento dei muscoli suscita da sempre dibattiti e discussioni. Quali affermazioni sono vere e quali invece sono solo miti?

Il cervello è un muscolo

Il cervello è costituito da milioni di neuroni, i muscoli da miociti. Alcuni definiscono erroneamente il cervello un muscolo perché lo si può allenare come si allenano i muscoli.



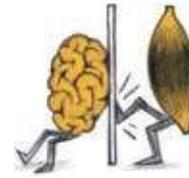
I muscoli molto allenati riducono l'agilità

Non sono i muscoli molto allenati a irrigidire il corpo, ma uno squilibrio muscolare, una postura errata o la mancanza di movimento. La lunghezza dei muscoli dipende dai movimenti per i quali l'essere umano li utilizza ogni giorno. Più ci muoviamo e più agile è il nostro corpo.



Il cervello blocca i muscoli

Certi processi cerebrali fanno in modo che l'attività muscolare cali nel praticare un'attività fisica stancante. Ciò impedisce al corpo di andare oltre i suoi limiti. A deciderlo sono entrambi gli emisferi, che analizzano le informazioni su eventuali minacce per il corpo, come il dolore o la fame.



L'elettrostimolazione muscolare rimpiazza il normale allenamento

L'elettrostimolazione muscolare (EMS) prevede che lo sportivo indossi una tuta dotata di elettrodi. Gli impulsi elettrici inducono i muscoli a contrarsi di più durante l'allenamento. Tuttavia, l'EMS non sostituisce a pieno il normale allenamento della forza o della resistenza. Gli esperti consigliano di combinare questa pratica con il normale allenamento della forza al fine di conseguire risultati ottimali.



I muscoli pesano di più del grasso

Un centimetro cubo di grasso pesa 0,94 g, mentre un centimetro cubo di muscoli 1,05 g. I muscoli pesano quindi il 12% in più del grasso. Un chilo di grasso è però più voluminoso di un chilo di muscoli. Chi quindi butta



giù il grasso e mette su muscoli sembra più snello, ma il peso può rimanere invariato.

Lo stretching è utile per contrastare l'indolenzimento muscolare

I dolori che compaiono dopo un allenamento intenso sono causati da piccoli strappi nei muscoli. Una volta



procuratisi tali strappi, neanche gli esercizi di stretching riescono a dare sollievo.

Solo gli esseri umani hanno bisogno di pause dall'allenamento

Anche gli animali necessitano di un recupero fisico. Proprio come noi esseri umani, anche i cavalli da corsa hanno bisogno di una pausa per riprendersi da sforzi estremi. Se si prosegue un allenamento della stessa



intensità subito dopo una corsa, anche nel loro caso a farne le spese è la performance.

Addominali a tartaruga con i sit-up

È vero che i sit-up aiutano a sviluppare i muscoli, ma per quanto intenso sia l'allenamento, finché uno strato di grasso li ricopre sarà impossibile notare gli addominali. Per buttare giù il grasso occorre soprattutto un allenamento completo o della resistenza mirato. Inoltre, bisognerebbe riflettere

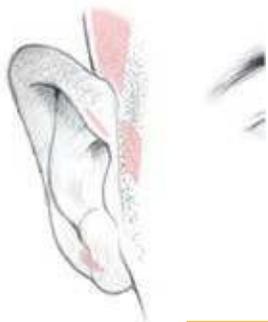


sulle proprie abitudini alimentari e optare per un'alimentazione sana ed equilibrata. ●

Siete capaci di...

Quanti esercizi riuscite a fare?
E quanto resistete? Mettetevi alla prova con i nostri esercizi da fare a casa.

... muovere le orecchie?



È possibile allenare anche i piccoli muscoli delle orecchie. Provate prima a muovere entrambe le orecchie, poi il destro e quindi il sinistro. Ci riuscite? Alcuni ce la fanno, altri no. La capacità di muovere le orecchie è andata perdendosi nel corso del processo di civilizzazione. Una volta, saper muovere le orecchie era di importanza vitale per captare i rumori durante la caccia.

... toccare terra con le dita?

Mettetevi in posizione eretta. Srotolate la schiena vertebra dopo vertebra verso il basso fino a toccare terra con le dita, tenendo la testa rilassata e le gambe distese e unite. Questo esercizio serve a tendere la parte posteriore delle gambe come anche i muscoli inferiori della schiena (lombari).
Troppo difficile? Poggiate inizialmente le mani sulle tibie.



... fare i jumping jack?

Partite in posizione eretta con le braccia lungo i fianchi. Eseguite un saltello divaricando le gambe alla stessa larghezza delle spalle. Ruotate le ginocchia e i piedi leggermente in fuori. Divaricate le gambe portando contemporaneamente le braccia in alto. Sempre con un saltello, tornate poi nella posizione di partenza. È un esercizio per allenare la resistenza ed è divertente. Un gioco da ragazzi? Provate allora a fare 40 jumping jack in 60 secondi.



... rimanere seduti al muro?



In piedi, divaricate le gambe alla stessa larghezza delle spalle, ruotando i piedi leggermente in fuori. Appoggiate la schiena al muro, tenendola diritta. Fate scivolare la schiena verso il basso lungo la parete. Le articolazioni delle anche e delle ginocchia dovrebbero formare un angolo retto. Con questo esercizio si allenano i muscoli delle gambe e dei glutei.
60 secondi sono troppo faticosi? Iniziate con 30 secondi.

... fare il plank?



Appoggiatevi sulle dita dei piedi e sugli avambracci. Posizionate i gomiti sotto le spalle, contraendo il tronco e l'addome. Le spalle, le anche e i talloni formano una linea retta. Mantenete la testa sempre in linea con la colonna vertebrale, con lo sguardo rivolto verso terra. È un allenamento completo davvero efficace.
Mantenete la posizione per 45 secondi. Impossibile? In tal caso, riducete i tempi.

 Che ne dite di altri esercizi? Troverete altre unità di allenamento nella nostra app Helsana Coach.

I nostri superpoteri

Ridere, guidare, premere: le nostre testimonianze mostrano in quanti svariati modi sia possibile allenare i muscoli.



Niccel Steinberger, coach di risate, allena tutto il corpo ridendo.

**Niccel Steinberger, 53 anni,
coach di risate**

«Chiunque sa e sente dentro che ridere fa bene alla salute. Per questo trovo divertente che si voglia vendere questa evidenza come l'ultima scoperta scientifica. La risata mi ha sempre affascinato. Fin da bambina volevo diventare un pagliaccio. Alla fine, per vie traverse, sono diventata una coach di risate.

La gente si rivolge a me per tanti motivi diversi: alcuni pensano di non saper più ridere, altri vorrebbero integrare la risata nella loro vita professionale o ridere ancora di più. Le due giornate di seminario sono molto intense. Facciamo esercizi, giochi e improvvisazioni. Troviamo in qualsiasi cosa il motivo di ridere. L'obiettivo è permettere ai partecipanti di riscoprire il proprio corpo attraverso la risata.

Tanti esercizi e constatazioni possono essere messi in pratica nella vita quotidiana. Quando, ad esempio, si comincia a ridere senza motivo, ci si accorge subito come una risata che all'inizio è artificiale diventa sempre più autentica. Dopodiché ci si sente magnificamente rilassati e si dorme anche meglio. L'esempio della digestione mostra che la risata non ha un effetto positivo

**«Sono convinta
che ridiamo troppo
di rado nella vita
quotidiana.»**

solo sul cervello, ma anche sul resto del corpo. Questo perché quando ridiamo di cuore il diaframma è estremamente attivo e scuote oltremodo tutti gli organi interni. La risata è quindi il miglior rimedio naturale per combattere la stitichezza.

Sono convinta che ridiamo troppo di rado nella vita quotidiana e, purtroppo, anch'io non faccio eccezione. I seminari sulla risata fanno bene quindi anche a me e non solo ai partecipanti.»

www.niccel.ch

**Cindy Landolt, 34 anni,
personal trainer**

«Quando a 16 anni sono entrata in una palestra per la prima volta, ero fuoco e fiamme! Tutto mi è piaciuto all'istante: l'atmosfera, la gente, l'odore. Un fascino questo che provo tuttora. A 22 anni ho iniziato la formazione per diventare personal coach. Ho subito capito che l'allenamento della forza sarebbe stato il mio mestiere e la mia vocazione. Oggi gestisco una palestra tutta mia.

Non sono una culturista. Non mi interessa tanto l'aspetto fisico quanto la forza. Il mio corpo è il risultato di tanti anni di allenamento, soprattutto nel powerlifting. Mi alleno alla forza circa quattro volte alla settimana. Le sessioni durano tra un'ora e un'ora e mezza e sono ripartite in maniera tale da allenare vari gruppi di muscoli. Il lunedì, ad esempio, alleno le spalle, i tricipiti e l'addome, mentre due volte alla settimana faccio cardio e stretching.

Ho raggiunto tutti gli obiettivi che mi sono prefissata, ma quel che conta per me è migliorarmi sessione dopo sessione. Certo, le cose non filano sempre lisce.

Prima o poi si arriva a un punto in cui il corpo ha raggiunto

«Adoro essere forte e spero che riuscirò ad allenarmi il più a lungo possibile.»

un limite oltre il quale non riesce ad andare. In questo caso, occorre ridurre i pesi, dare al corpo il tempo di costituire nuove riserve e allenarsi a un livello che corrisponda allo sviluppo muscolare raggiunto. Il corpo si abitua così lentamente e ciò permette di evitare lesioni.

In alcune regioni, le donne molto muscolose sono di certo ancora oggi un tabù. Noto già però che da alcuni anni il numero di donne interessate allo sviluppo della massa muscolare aumenta sempre più.

Adoro essere forte e spero che riuscirò ad allenarmi il più a lungo possibile.»

www.cindylandolt.ch



Cindy Landolt allena intensamente il suo corpo da 18 anni: quattro volte alla settimana per un'ora o un'ora e mezza.



Marcel Hug è nato con la spina bifida. Le sue gambe non sono però del tutto paralizzate. Con i tutori e i bastoni riesce a caricare da solo in macchina la sedia a rotelle.

Marcel Hug, 33 anni, atleta paralimpico

«Ho cominciato molto presto a praticare lo sport in carrozzella. Faccio l'atleta professionista dal 2010 e ho già accumulato tanti successi e premi nella mia carriera.

Mi sono specializzato nelle lunghe e medie distanze. Le gare in carrozzella si svolgono in pista o su strada, sulle stesse distanze di quelle dei podisti. Le varie categorie sono suddivise in base al grado di handicap. Ci sono, ad esempio, due categorie per i tetraplegici e due per i paraplegici.

Sono nato con la spina bifida, cioè con la spina dorsale aperta. Le mie gambe non sono però del tutto paralizzate. Con i tutori e i bastoni riesco a fare qualche gradino o a caricare da solo in macchina la sedia a rotelle. Ecco perché gareggio nella categoria <più forte>, la T54. Il mio allenamento quotidiano è simile a quello di altri atleti.

Mi alleno in carrozzella o in sala attrezzi due o tre volte al giorno, per un'ora e mezza ciascuna. Nel farlo, mi concentro sull'intera parte superiore del

«Il tronco e i fianchi devono poter offrire stabilità e i muscoli di braccia, spalle e petto sono sottoposti a un notevole sforzo.»

corpo: il tronco e i fianchi devono poter offrire stabilità e i muscoli di braccia, spalle e petto sono sottoposti a un notevole sforzo.

Finora ho avuto davvero molta fortuna per quanto riguarda gli infortuni: non mi sono mai procurato neanche uno stiramento. Nel nostro sport bisogna stare attenti però alle articolazioni. Se non si sviluppano i muscoli in maniera mirata sin dall'inizio, si rischia di avere in poco tempo problemi ai polsi, alle spalle e ai gomiti.

Lo sport in carrozzella ha acquisito grande notorietà negli ultimi anni. Penso che ciò sia dovuto in gran parte al rapido aumento del livello di prestazioni

e ai progressi compiuti nei materiali.

Al momento mi sto preparando alle prime gare di maratona della stagione. Il mio prossimo grande obiettivo è vincere una

medaglia alle Paralimpiadi 2020, meglio se d'oro.»

www.marcelhug.com



Marcel Hug è atleta professionista dal 2010. Si allena in carrozzella o in sala attrezzi due o tre volte al giorno, per un'ora e mezza ciascuna.

Servizi specialistici

● Schweizerische Muskelgesellschaft: consulenza e assistenza a persone affette da malattie muscolari www.muskelgesellschaft.ch

● PluSport: servizio specialistico per lo sport per disabili in Svizzera www.plusport.ch/it

● hepa.ch: promozione della salute attraverso il movimento e lo sport www.hepa.ch/it/home.html

● Gorilla: consigli per i giovani sullo sport freestyle e sull'alimentazione www.gorilla.ch/it/a-proposito-di-gorilla

● Gioventù+Sport: corsi di sport e campi per bambini e giovani www.gioventuesport.ch

● Servizio specialistico PEP: Fitness- und Muskelsucht/positives Körperbild (dipendenza da esercizio fisico/immagine positiva del proprio corpo) www.pepinfo.ch

Glossario

A

Abduttori

Questi muscoli sono responsabili dei movimenti in cui un arto si allontana dal corpo (ad es. sollevare il braccio).

Actina

Si tratta di una proteina presente nel muscolo coinvolta nella trasformazione di energia chimica in forza e movimento (→ miosina). L'actina fa parte del → sarcomero.

Adduttori

A differenza degli abduttori, gli adduttori sono responsabili dei movimenti in cui un arto si avvicina al corpo (ad es. accostare il braccio al corpo).

Adrenalina

Il cosiddetto ormone dello stress viene secreto dalle ghiandole surrenali nelle condizioni di stress psichico e fisico. L'adrenalina fa in modo che i nostri muscoli possano essere riforniti di energia sotto forma di glucosio.

Agonista

Termine utilizzato per il muscolo che durante un movimento si accorcia e che si contrappone all'→antagonista, cioè quello che si allunga.

Antagonista

Termine utilizzato per il muscolo che durante un movimento si allunga e che si contrappone all'→agonista, cioè quello che si accorcia.

Atrofia muscolare

Perdita di tessuto muscolare dovuta a inattività o a malattie neurologiche. Il movimento troppo scarso provoca una lisi dei muscoli sottoutilizzati.

B

Bigorexia (dismorfia muscolare)

Una malattia, nota anche come vigoressia, di cui soffrono prevalentemente giovani maschi. Sono dell'idea che il loro corpo sia troppo poco muscoloso. La malattia, nota anche come «complesso di Adone», porta a disturbi alimentari, all'isolamento sociale e a un allenamento eccessivo e tutt'altro che salutare.

C

Calorie

La caloria è un'antica unità di misura dell'energia, ovvero della quantità di calore. Per accrescere la massa muscolare il corpo ha bisogno di calorie sotto forma di

carboidrati, grassi e proteine salutari.

Contrazione

Processo in cui un muscolo si accorcia (→ agonista) o la tensione al suo interno aumenta (→ antagonista).

Crampo clonico

Crampo in cui nei muscoli antagonisti si verificano spasmi rapidi e ritmici. Tra uno spasmo e l'altro i muscoli si afflacciano.

Crampo tonico

Un crampo tonico è un crampo continuo. La contrazione è forte e dura a lungo. Ne sono interessati singoli muscoli o interi gruppi di muscoli.

E

Estensione

L'estensione è il movimento attivo o passivo con cui si distende un'articolazione. Il suo effetto è quello di raddrizzare la parte del corpo interessata. Il movimento opposto è la flessione.

F

Fasce

Termine designante il tessuto connettivo che si trova quasi ovunque nel corpo. Nei muscoli, le fasce tengono insieme

non solo il muscolo nel suo complesso, ma anche ogni singola fibra e ogni singola cellula muscolare. Inoltre, trasmettono l'energia prodotta dai muscoli ai tendini.

Fibre muscolari bianche

I muscoli bianchi sviluppano la loro forza più rapidamente dei muscoli rossi. Essi si contraggono velocemente e con grande intensità. Sono quindi meno indicati per sforzi prolungati.

Fibre muscolari rosse

I muscoli rossi sono muscoli scheletrici con fibre sottili e ben irrorati. Contengono molta mioglobina. Utilizzano l'ossigeno per produrre energia. Le loro contrazioni sono più lente, ma durano più a lungo. I muscoli rossi sono quindi in grado di lavorare più a lungo di quelli bianchi, cioè si stancano meno rapidamente. Si prestano quindi soprattutto a sforzi prolungati.

Fibrilla

Termine con cui si designa l'unità funzionale all'interno di una cellula muscolare, in cui l'energia chimica viene convertita in forza muscolare.

Flessione

La flessione è il movimento attivo o passivo con cui si piega un'articolazione. Il suo effetto è quello di

incurvare la parte del corpo interessata. Il movimento opposto è detto estensione.

Flessori

I flessori sono muscoli o gruppi di muscoli che provocano una flessione all'interno di un'articolazione.

G

Grassi

Accanto alle proteine e ai carboidrati, i grassi (o lipidi) sono il terzo nutriente principale del nostro corpo. Con 9 kcal per ogni grammo, rappresentano un'importante fonte di energia. Abbiamo bisogno dei grassi anche per il metabolismo dei muscoli. I grassi più salutari sono gli acidi grassi omega-3.

M

Mialgia

Termine designante i dolori muscolari. Possono insorgere in seguito a sforzi o a causa di tensioni e sollecitazioni sfavorevoli. Possono presentarsi anche come conseguenza di infezioni (raffreddore, morso di zecca o malaria) o di reumatismi.

Mioclonia

Contrazione involontaria di singoli muscoli o di interi gruppi di muscoli. È causata spesso da malattie neurologiche. La

frequenza e l'intensità delle contrazioni variano.

Mioglobina

La funzione della mioglobina è trasportare l'ossigeno nella cellula muscolare. Abbiamo bisogno di ossigeno per produrre energia in maniera efficiente (ad es. per correre).

Miosina

Proteina presente nel muscolo coinvolta nella trasformazione di energia chimica in forza e movimento (→ actina). La miosina fa parte del → sarcomero.

Muscolo cardiaco

Il muscolo cardiaco, detto anche miocardio, è un muscolo cavo. È lo strato più spesso della parete del cuore. Contraendosi a intervalli regolari, comprime il sangue e lo pompa in tutto il corpo.

Muscolo liscio

Il muscolo liscio è uno dei tre tipi di muscoli del corpo umano. Rientrano in questa categoria gli organi controllati dal → sistema nervoso vegetativo. A differenza del → muscolo striato, il muscolo liscio lavora indipendentemente dalla nostra volontà.

Muscolo striato

Detto anche muscolo scheletrico, è uno dei tre tipi di muscoli del corpo umano. A differenza degli

altri due tipi (→ muscolo cardiaco e → muscoli lisci), i muscoli striati si contraggono sotto il controllo della volontà.

O

Ormoni della felicità

Questi ormoni sarebbero responsabili dell'euforia del corridore, in particolare nelle corse di lunga distanza. Producono uno stato di euforia che blocca il dolore. Tra gli ormoni della felicità rientrano l'endorfina, la serotonina e la dopamina.

P

Proteine

Le proteine sono i componenti principali per sviluppare la massa muscolare. Gli alimenti con un buon apporto di proteine sono la carne magra, il pesce, le uova, i latticini, il tofu e altri prodotti a base di soia come anche la combinazione di cereali e legumi (ad es. lenticchie, ceci).

R

Rilassamento

Dopo una contrazione, il muscolo si rilassa di nuovo. Questo fenomeno è chiamato rilassamento.

RMP

Il rilassamento muscolare progressivo (RMP) è un metodo di rilassamento. I muscoli vengono brevemente contratti

e poi di nuovo rilassati. Ciò permette di percepire più consapevolmente il rilassamento.

S

Sarcomero

La più piccola unità funzionale di una → miofibrilla costituita tra l'altro dalle proteine → actina e → miosina.

Sarcopenia

La sarcopenia è una sindrome caratterizzata dalla perdita di massa, forza e prestazione muscolare connessa all'invecchiamento del corpo umano. Dà luogo a una fragilità e aumenta il rischio di caduta. La sarcopenia può essere contrastata facendo più attività fisica.

Sistema nervoso vegetativo

L'essere umano non controlla volontariamente la respirazione, la digestione e il metabolismo. A controllare queste funzioni fisiologiche vitali è il sistema nervoso vegetativo.

Spasmo

Detto anche crampo muscolare. Le cause sono tante, tra cui carenza di magnesio o sforzi eccessivi.



Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come inserto insieme alla rivista per i clienti «Attuale»;
editore: Helsana Assicurazioni SA; **redazione** «Attuale/Guida», Casella postale, 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch; **direzione della redazione:** Claudia Wyss; **redazione:** Christian Benz, Rainer Brenner, Lara Brunner, Daniela Diener, Carmen Schmidli, Daniela Schori; **realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA; **ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo, (consulenza esterna: Rainer Brenner); **traduzione e revisione:** Apostroph Zürich AG; **stampa:** Stämpfli AG, Berna; **distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o www.helsana.ch/contacto; Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.
 ©Helsana, 2019. La riproduzione – anche solo di estratti – non è ammessa senza indicazione della fonte.

Fonti e crediti iconografici: Grafilu Pascal Staub: pagg. 4-5, 7, 10-11, 13, 15, 29-35, 47, 48-51, 52-53; Josh Schaub: pagg. 16-17; KEYSTONE/WESTEND61/hkp: pagg. 20-21; KEYSTONE/AP Photo/Mikhail Metzel, pool: pag. 22; KEYSTONE/WESTEND61/Wolfgang Weinhaeupl: pag. 23; Minden Pictures/Fred Bavendam: pag. 24; Alamy Stock Foto/David Bagnall: pag. 25; KEYSTONE/MAGNUM PHOTOS/David Hurn: pag. 26; © Guinness World Records Limited, 2017: pag. 27; iStockphoto: pagg. 29, 30, 31, 34; Stocksy: pagg. 32-33; Raffinerie: pagg. 36-39; nom-nom.ch: pagg. 40-43; Anne Morgenstern: pagg. 54, 58, 60; Markus Ernst Photography: pag. 57; Nicolas Mahler: pag. 64



stampato in
svizzera

05

Siete forti?

Helsana
Impegnata per la vita.