

FOCUS
**PATOLOGIE CARDIACHE
e attività fisica**

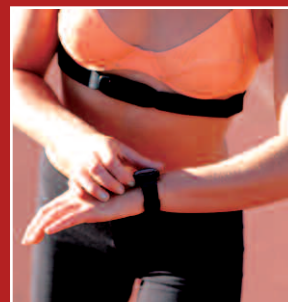
**Fisiologia e adattamento
all'esercizio fisico**



**Cardiofitness e cardiopatia
ischemica**



**Praticare sport
può fare male?**



**Fitness metabolico: il
contesto demedicalizzato**

**Dall'ambulatorio
alla Fitness Terapia**

Lo yoga e il cuore



**Dal cammino alla
corsa. Pianificare
il programma di
allenamento**



**Nuovi test meniscali in catena
cinetica chiusa e training
neuromuscolare preventivo**



ANNO 2 N°10 OTTOBRE 2010

Fitmed online è una rivista mensile di aggiornamento che si rivolge a imprenditori, manager, opinion leader, professionisti che operano nel mondo del fitness, benessere, prevenzione e salute. Propone articoli riguardanti metodiche di allenamento, rieducazione funzionale, alimentazione, prevenzione e benessere, marketing e management.

Editore

Alea Edizioni di Alessandro Lanzani
via G. Sapeto, 5 - 20123 Milano

Redazione e uffici

via P. Orseolo, 3 - 20144 Milano
tel. 0258112828 - fax 0258111116
fitmed@professionefitness.com
redazione@professionefitness.com

Direttore responsabile

Alessandro Lanzani
alanzani@professionefitness.com

Redazione

Mia Dell'Agnello
mia@professionefitness.com - int. 212

Progetto grafico

Stefano Frattalone
Impaginazione
Anita Lavoce

Pubblicità

Alessandro Lanzani
alanzani@professionefitness.com

Hanno collaborato a questo numero

Sergio Giulio Roi, Davide Girola, Roberto Albanesi,
Angela Bonaconza, Davide Traverso, D'Onofrio
Rosario, Alfonso De Nicola, Enrico D'Andrea

Autorizzazione del Tribunale di Milano n. 578 del 20.12.93.

L'Editore e l'autore non potranno in alcun modo essere responsabili per incidenti o danni provocati dall'uso improprio delle informazioni o delle immagini contenute nel materiale ricevuto; inoltre non necessariamente le opinioni pubblicate rispecchiano il pensiero dell'editore. Il materiale (testi, immagini e disegni) pervenuto in redazione non verrà restituito, anche se non pubblicato e viene considerato libero da diritti. La riproduzione del materiale apparso su Fitmed online in qualsiasi forma e per qualsiasi scopo non è consentita se non dietro richiesta scritta e firmata dal direttore responsabile e dall'editore. Per eventuali controversie il Foro di competenza è quello di Milano.

WWW.PROFESSIONEFITNESS.COM



Alea edizioni è una casa editrice specializzata in libri di fitness, benessere e rieducazione funzionale, con più di 50 titoli a catalogo.



Professione Fitness è una rivista bimestrale di aggiornamento per imprenditori e professionisti del settore, che da 16 anni propone articoli originali riguardanti metodiche di allenamento, rieducazione funzionale, alimentazione, prevenzione e benessere, impiantistica, marketing e management e tutto ciò che può servire a un'efficiente e moderna realtà che opera nel settore del fitness e del benessere. E distribuita tramite abbonamento postale a fitness club, centri fisioterapici e polisportivi, operatori di settore, luxury hotel, golf club, centri benessere, studi di architettura.



Da oltre 25 anni la Scuola di Professione Fitness con i suoi corsi, master e stage ha contribuito alla formazione e all'aggiornamento di migliaia di operatori del settore, mettendo a loro disposizione un corpo docente selezionato e altamente qualificato. Rilascia diplomi e attestati di partecipazione accreditati dall'UIISP Milano, ente di promozione sportiva riconosciuto dal CONI.

Gestione dati digitali

Lidia Di Giovanni
ldigiovanni@professionefitness.com - int. 218

Amministrazione

Luciana Iritano
liritano@professionefitness.com - int. 219

La Scuola di Professione Fitness

Francesco Capobianco
fcapobianco@professionefitness.com - int. 217

LE AZIENDE CHE HANNO PARTECIPATO
ALLA REALIZZAZIONE DI QUESTO NUMERO

Alcan Airex

pag 9

Sommario

CLICCA SUL TITOLO

PER ANDARE DIRETTAMENTE ALL'ARTICOLO
CHE PIÙ TI INTERESSA

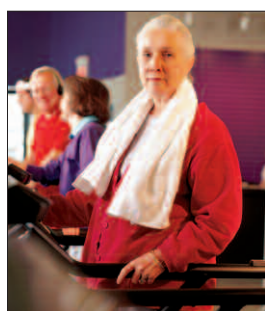


RUBRICHE

- 25 CORSI DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO PROFESSIONALE
- 40 FIERE E CONVEGNI

FOCUS: PATOLOGIE CARDIACHE E ATTIVITÀ FISICA

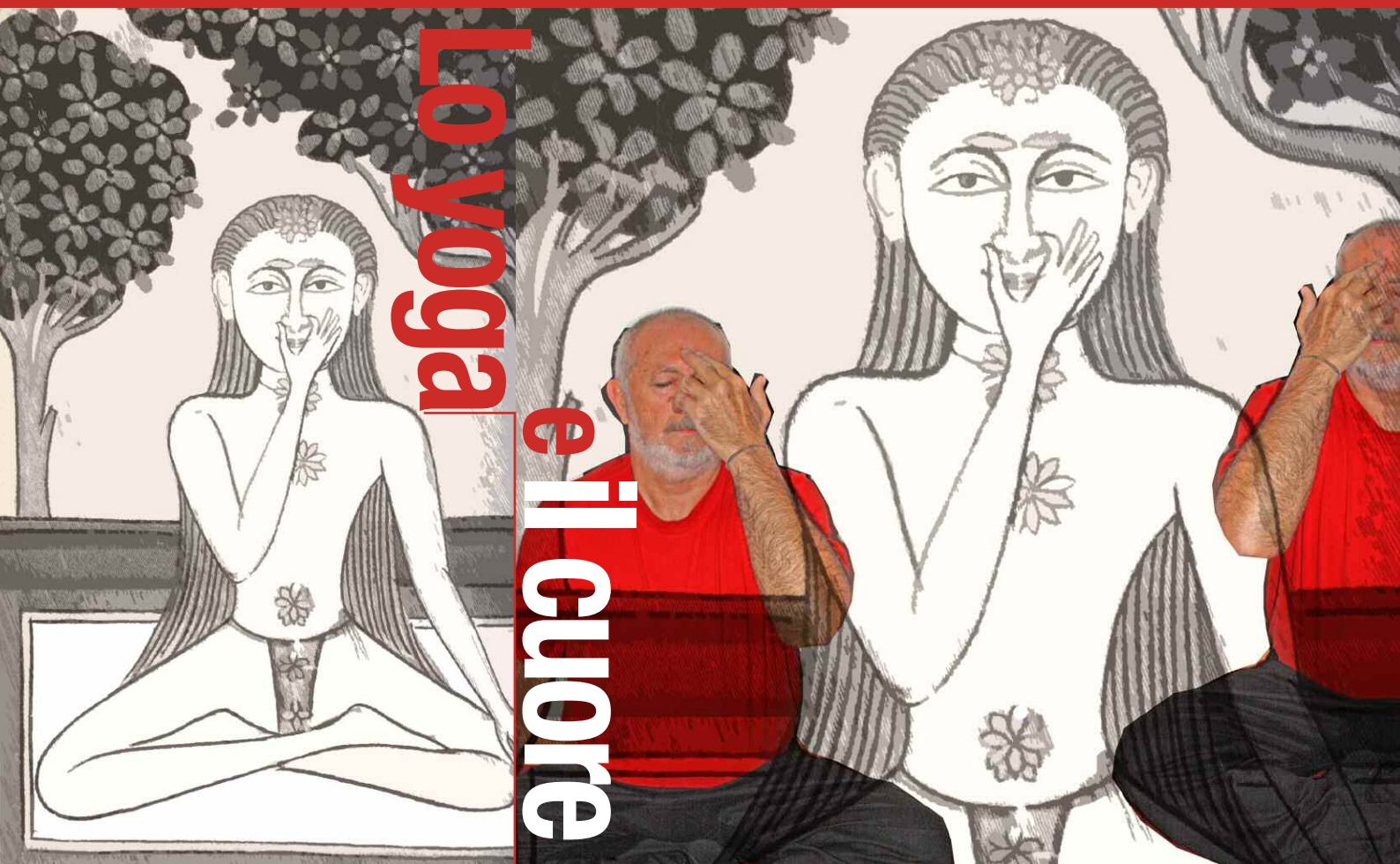
- 4 IL CUORE E L'APPARATO CARDIOCIRCOLATORIO. Fisiologia e adattamento all'esercizio fisico di Sergio Giulio Roi
- 7 CARDIOFITNESS E CARDIOPATIA ISCHEMICA di Sergio Giulio Roi
- 10 FITNESS METABOLICO: agire in un contesto demedicalizzato di Alessandro Lanzani
- 16 DALL'AMBULATORIO ALLA FITNESS TERAPIA. Percorso applicativo per Infarto Miocardico Acuto di Davide Girola
- 20 PRATICARE SPORT PUÒ FARE MALE? Solo a un cuore malato di Roberto Albanesi
- 22 LO YOGA E IL CUORE. Uno strumento sempre disponibile, alla portata di tutti di Angela Bonaconza



ALLENAMENTO E REHAB

- 32 DAL CAMMINO ALLA CORSA. Pianificare il programma di allenamento di Davide Traverso
- 35 NUOVI TEST MENISCALI IN CATENA CINETICA CHIUSA come training neuromuscolari preventivi per lo sportivo di D'Onofrio Rosario, Alfonso De Nicola, Enrico D'Andrea

Sommario



Uno strumento sempre disponibile, alla portata di tutti

di Angela Bonaconza info@kriyayoga.mi.it

Lo yoga è una tecnica universale che si sperimenta e si rivela solo attraverso la pratica (sadhana) costante. Le sue origini si perdono nella notte dei tempi; il termine sanscrito **“yoga”** possiede una vasta gamma di significati, deriva dalla radice “yuj” che vuol dire congiungere, unire: **è la scienza di unire l’anima individuale con lo Spirito Cosmico.** Coloro che praticano Yoga, lontano dall’essere dei mistici sognatori, seguono dei principi scientifici e pratici che li portano all’unione di corpo, mente e spirito. Questo strumento antico ci viene in aiuto **per insegnarci ad attingere a risorse ed energie latenti in ognuno di noi, energie che, se attivate e risvegliate coscientemente, permettono di portare equilibrio nel nostro corpo.** La scienza moderna è uno strumento prezioso, che conti-

nua a scoprire terapie salvavita ma non riesce a renderci felici, a farci trovare il senso della vita stessa, a farci sentire parte dell’universo; la scienza non riesce a dare alle persone quella forza mentale necessaria per vivere felici, in armonia con se stessi e con il mondo.

INTEGRARE LO YOGA ALLA MEDICINA MODERNA

Una pratica yoga costante e fiduciosa porta numerosi benefici: Asana e pranayama donano forza fisica e mentale, migliorano le capacità cardio-respiratorie, le funzioni intestinali, il drenaggio linfatico e il sistema immunitario; le percezioni si affinano e impariamo a sentire e a dare ascolto ai messaggi del nostro corpo; cresce l’autocontrollo e la capacità di gestire le emozioni e di trasformarle da negative in positive. Di fronte a un pericolo impariamo a

intervenire sulla mobilitazione delle risorse psicologiche personali, sulla pianificazione degli obiettivi e sull’investimento delle energie necessarie per perseguirli: impariamo ad affrontare la vita e a vivere nel presente “qui e ora” la nostra malattia. Lo stress, che caratterizza lo stile di vita di moltissime persone, risulta essere un fattore determinante per la salute del cuore: gli ormoni dello stress aumentano la pressione e il battito cardiaco, affaticando l’organo e aumentando la necessità di ossigeno. **La capacità dello yoga di combattere lo stress lo rende uno strumento fondamentale ed efficace per chi soffre di malattie cardiovascolari e per la loro prevenzione.**

Il **Pranayama** è una tecnica di respirazione yogica il cui valore risiede nel suo stesso nome: Prana significa respiro, energia e forza;

Ayama significa lunghezza, espansione e controllo. **I benefici del Pranayama sono stati oggetto di molteplici studi e diverse prove scientifiche ne hanno documentato negli anni la validità.**

PROVE SCIENTIFICHE

Nel 1948 **Aaron Friedell (Minnesota Medicine) condusse il primo studio pubblicato in occidente riguardo la terapia yogica**, in specifico sugli effetti benefici di "una respirazione attenta" in 11 pazienti affetti da angina. La tecnica utilizzata fu appresa nel 1927 da **Yoganda** e venne poi implementata con la respirazione "Nadi Sodhana", ovvero a narici alterne. I pazienti, che soffrivano di dolori al petto e fiato corto, notarono un deciso miglioramento. Non appena avvertivano i primi segnali di un attacco di angina pectoris iniziavano la tecnica di respirazione e, nella maggior parte dei casi, erano in grado di superare in breve il momento critico.

È del 1983 **uno studio di Dean Ornish, pubblicato sul Journal of the American medical Association**, che monitora gli effetti benefici di un programma di yoga completo (Asana - Pranayama - visualizzazione - meditazione e rilassamento profondo), comprensivo di uno stile di vita sano (dieta povera di grassi, esercizio fisico aerobico e niente fumo). I pazienti dovevano frequentare incontri con cadenza regolare e seguire la dieta e il programma di yoga. Dopo un anno i livelli di LDL (colesterolo cattivo) erano scesi da una media di 114 a 87 senza ausilio di farmaci e le crisi di angina erano meno frequenti e meno gravi. Nel 1998 **la prestigiosa pubblicazione scientifica Lancet pubblicò uno studio di Luciano Bernardi** su pazienti affetti da problemi respiratori causati da insufficienza cardiaca congestizia. Negli stadi avanzati della malattia i fluidi accumulati nei polmoni compromettono la normale ossigenazione, causando al paziente una sensazione di soffocamento. La reazione è di agitarsi e quindi respirare sem-

pre più in fretta e in modo più superficiale così che l'apporto di ossigeno nel sangue diminuisce. Con la tecnica di una "respirazione completa" per un mese, i pazienti sono passati da una media di 13,4 respiri al minuto a 7,6; inoltre, è migliorata la loro capacità di esercizio fisico e di saturazione di ossigeno nel sangue. Il **Journal of the American medical Association pubblicò nel 2003 i risultati (parziali) di uno studio multicentrico di Dean Ornish**. Lo studio, tuttora in corso, coinvolge oltre 2000 pazienti e i risultati sono incoraggianti: abbassamenti significativi del colesterolo, della proteina C reattiva, del glucosio e della pressione sistolica e diastolica. Dopo un anno i risultati sono rimasti invariati e risultati significativi si sono registrati anche nella qualità della vita e negli indicatori di depressione.

Il **Corriere della Sera nel 2006 pubblicò un'intervista a Luciano Bernardi**, professore associato presso il Dipartimento di Medicina Interna dell'Università di Pavia che **ha eseguito numerose ricerche sull'interazione fra pratiche yoga, sistema respiratorio e sistema cardiovascolare**. *"Chi soffre di scompenso cardiaco presenta a volte anche alterazioni del sistema neurovegetativo caratterizzate da un aumento del tono simpatico a scapito di quello parasimpatico. In questi casi lo yoga può aiutare, comunque la valutazione va fatta con il proprio medico... Il cervello, in base alle informazioni inviate dai sensori, regola in modo coordinato sia i gas nel sangue che i livelli della pressione arteriosa agendo su due leve fondamentali: il sistema nervoso e il nervo vago. Per esempio, se la pressione arteriosa è troppo bassa, il sistema nervoso centrale attiva il simpatico e aumenta il ritmo del cuore, che così pompa più sangue, costringe i vasi, fa salire la pressione ed inoltre aumenta anche la ventilazione. Se invece la pressione è troppo alta, viene attivato il vago con effetti opposti. Talvolta questi sensori non funzio-*

nano come dovrebbero a causa di malattie cardiovascolari, respiratorie, di disturbi d'ansia e di tipo comportamentale. Le ricerche condotte hanno evidenziato come la pratica dello yoga rendendo più efficiente la respirazione, alleni il cervello a tollerare elevati livelli di anidride carbonica, incrementi il tono vagale provocando un rallentamento del battito ed una vasocostrizione coronarica, con effetti calmanti e, al tempo stesso, regoli i livelli di cortisolo, adrenalina e noradrenalina ovvero gli ormoni dello stress".

IL METODO KYMS E LE CINQUE REGOLE

Dallo studio condotto dal prof. Bernardi risulta evidente che le tecniche della respirazione yoga, nate per favorire la meditazione, se affiancate alla tradizionale terapia farmacologica si possono rivelare utili in chi soffre di scompenso cardiaco: un buon motivo per iniziare a integrare lo Yoga nel percorso terapeutico, sia a livello di cura che di prevenzione e di mantenimento.

Il metodo KYMS trae principio dalla tradizione e da quanto codificato da Patajali, integrandoli con un approccio scientifico e moderno che spazia dall'anatomia alla fisiologia fino alla biomeccanica. Gli insegnanti Yoga KYMS sono tutti personal trainer diplomati da scuole certificate e riconosciute proprio per assicurare la massima serietà e preparazione. I protocolli di lavoro specifici per patologie prevedono lavori di esecuzioni di Asana e Pranayama differenti: ne presentiamo due per darne un esempio esaustivo.

ASANA – POSIZIONE SAVASANA – POSIZIONE DI RILASSAMENTO

Posizione di partenza: supina con le gambe e le braccia lievemente divaricate, i palmi delle mani verso l'alto, piedi extra ruotati. In caso di tensione alle schiena, flettere le ginocchia e mettere sotto un cuscino.
Esecuzione: chiudere gli occhi, mettersi all'ascolto del respiro e ab-

Link

Link

Link

Link

Link

Link

Link

SAVASANA



Posizione, supina gambe e le braccia lievemente divaricate, i palmi delle mani verso l'alto, piedi extra ruotati

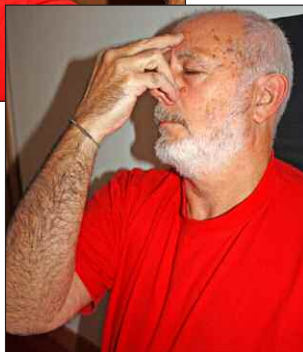
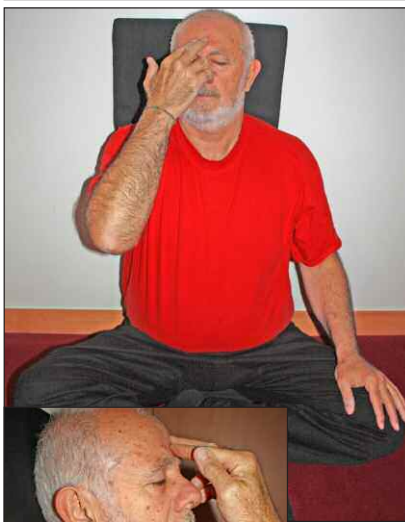


In caso di tensione alle schiena, flettere le ginocchia e mettere sotto un cuscino

NADHI SODHANA



Respirazione a narici alterne in posizione supina e in posizione seduta



bandonarsi sul tappetino; l'insegnante vi guiderà nel rilassamento totale. Nel caso di impossibilità a stare nella posizione supina utilizzare cuscini di sostegno per il tronco e/o variare la posizione e portarsi sul fianco.

PRANAYAMA – TECNICA DI RESPIRAZIONE NADHI SODHANA - RESPIRAZIONE A NARICI ALTERNE

Consiste nell'inspirare ed espirare da una narice sola e poi dall'altra: così facendo i sistemi nervosi simpatico e parasimpatico entrano in equilibrio. Secondo gli insegnamenti yogici la narice sinistra è collegata a "ida", un'importante nadi, canale energetico che corre lungo la colonna vertebrale e ha natura femminile, rinfrescante, calmante (= ying cinese). La narice destra è invece collegata a "pingala", nadi di natura maschile, riscaldante, stimolante (= yang cinese).

CINQUE REGOLE PER UNA PRATICA CORRETTA E SICURA

1. La pratica dello yoga deve essere trasmessa direttamente da un insegnante qualificato e questa regola diventa fondamentale in caso di patologie; le lezioni saranno individuali e questo permetterà di studiare nei dettagli l'allievo (simmetria, forza, flessibilità, tono, tic nervosi, qualità del respiro, postura, umore, motivazioni ...ecc.) e definire un protocollo di lavoro scegliendo le pratiche che riterrà più ido-

nee: Asana – Pranayama – Visualizzazioni – Concentrazione – Meditazione.

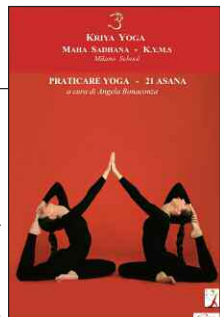
2. L'insegnante di yoga, anche se esperto, non deve dare consigli medici: non è questo il suo campo e oltretutto una diagnosi sbagliata potrebbe avere conseguenze pesanti e magari ritardare una terapia adeguata. Piuttosto è buona regola che l'insegnante e il medico si consultino, direttamente o attraverso il paziente.

3. Una volta stabilito il protocollo di lavoro, si procede alla fase di verifica per accertarsi che la tecnica sia eseguita in modo corretto.

4. Proporre un elenco dei compiti a casa.

5. Il programma viene modificato e perfezionato nelle lezioni successive, con lavori in progressione.

Un manuale a cura di Angela Bonaconza, direttore tecnico della Scuola Kriya Maha Sadhana, in cui vengono presentate le principali posizioni dello yoga "Asana", iniziando da quelle più semplici fino ad arrivare a quelle più impegnative con la descrizione completa dell'Asana, delle fasi di acquisizione e delle Asana propedeutiche il tutto accompagnato da numerose immagini che ogni postura favorisce se praticata con costanza.



www.kriyayoga.mi.it/stampaKYMS.html