

Correre contro in rischio di infarto

Data: Invalid Date | Autore: Roberta Lamaddalena



Il rischio di ricadute per chi ha avuto un infarto può diminuire fino al 25%. La soluzione giusta? Camminare velocemente, quasi correre, per mezz'ora 4-5 volte alla settimana. [MORE]

Al posto dei farmaci infatti, il programma riabilitativo potrebbe prevedere proprio questa attività. Ma il jogging non basta: ci vuole la corsa vera e propria. "L'esercizio aumenta l'efficienza del cuore, riducendo il numero di battiti necessari per far scorrere il sangue", dice il dottor John Elefteriades, primario di chirurgia cardiotoracica dell'Università di Yale. L'allenamento a intervalli può aumentare di circa il 10% la gittata cardiaca, (cioè il volume di sangue che il cuore pompa con ciascun battito), invece sembra che la corsa più lenta e prolungata non abbia effetti curativi in questo senso. Ad affermarlo è uno studio dell'American College of Sports Medicine.

L'esercizio fisico riduce il rischio di nuovi infarti perché diminuisce la frequenza cardiaca aumentando allo stesso tempo la forza del cuore. Inoltre, riduce i grassi nel sangue, ha effetti antipertensivi ed è in più un ottimo antidepressivo.