

BASSA FREQUENZA CARDIACA A RIPOSO



Cos'è la frequenza cardiaca a riposo?

La frequenza cardiaca a riposo (o RHR, Heart Rate Variability) è il numero di volte che il tuo cuore batte al minuto quando sei a riposo. Il momento migliore per calcolarlo è la mattina, prima di alzarti dal letto e iniziare a muoverti.

Puoi misurare la RHR nel modo più semplice, vecchio stile: premi leggermente l'indice e il medio sul polso opposto, appena sotto la base del pollice, contando il numero di battiti in 15 secondi e moltiplicandolo per quattro. Oppure puoi utilizzare un

cardiofrequenzimetro con fascia toracica, ottenendo un dato migliore.

Quando si tratta di frequenza cardiaca a riposo, il numero che vedrai più e più volte va da 60 a 100, quindi è una gamma piuttosto ampia. Nel mondo medico, una frequenza cardiaca a riposo superiore a 100 battiti al minuto è nota come tachicardia, mentre una frequenza cardiaca a riposo inferiore a 60 battiti al minuto è considerata bradicardia.

È del tutto normale che gli atleti, le persone che si allenano a volumi e intensità di sforzo più elevate, abbiano una frequenza cardiaca più bassa. Gli atleti hanno una frequenza cardiaca a riposo che va dai 30 ai 50 battiti al minuto. La frequenza cardiaca a riposo di un atleta è generalmente considerata troppo bassa solo quando provoca sintomi come affaticamento, vertigini e debolezza.

Se la frequenza cardiaca a riposo è alta e si verificano sintomi come mancanza di respiro, vertigini, debolezza o dolore toracico, allora è il momento di consultare un medico.



Perché la frequenza cardiaca a riposo è importante per gli atleti?

Una bassa frequenza cardiaca a riposo è un segno distintivo della forma fisica e dell'efficienza cardiovascolare. D'altro canto, una frequenza cardiaca a riposo più elevata è stata associata a un rischio maggiore di eventi cardiaci come ictus e infarto.

Quando ci impegniamo in un esercizio, quindi quando ci alleniamo, la frequenza cardiaca accelera in modo che il cuore sia in grado di nutrire tutti i vari muscoli e organi al lavoro con una quantità sufficiente di sangue. E' ovviamente una buona cosa. Il cuore è un muscolo ed è soggetto alle regole dell'ipertrofia, ovvero un aumento della massa muscolare ottenuto attraverso l'esercizio, proprio come i quadricipiti o i polpacci. Continua ad allenarlo attraverso l'esercizio e continuerà a diventare più forte.

Più forte è il muscolo cardiaco, più sangue può pompare ad ogni contrazione. Quando la quantità di sangue espulsa ad ogni colpo cardiaco (ovvero la gittata sistolica) aumenta, il cuore può battere meno pur continuando a fornire la stessa quantità di sangue al corpo.

Il muscolo cardiaco più forte e un aumento della gittata sistolica sono gli effetti dell'allenamento. Durante l'esercizio, la frequenza cardiaca sarà più bassa a determinate intensità. Ciò significa che saremo in grado di produrre più potenza, o watt, con un livello di sforzo inferiore. Se il tuo cuore è allenato e affronti una salita,

per esempio, invece di sentirti come se dovessi morire a un quarto della salita, potresti non iniziare a sbuffare finché non sei a tre quarti della strada.



Inoltre, se stiamo pompando più sangue ad ogni contrazione del muscolo cardiaco, significa che stiamo fornendo più ossigeno e sostanze nutritive ai muscoli ad ogni battito cardiaco (oltre a rimuovere l'anidride carbonica e altri prodotti di scarto metabolici dalle cellule), un altro fattore che contribuisce all'efficienza dell'esercizio.

In altre parole, più alleniamo il nostro sistema cardiovascolare, più bassa diventerà la nostra frequenza cardiaca durante sforzi simili e questo ci permetterà di fare uscite più lunghe e più veloci.

E' possibile abbassare la frequenza cardiaca a riposo?

La frequenza cardiaca a riposo è influenzata dall'età, dal sesso, dai problemi di salute (come diabete e colesterolo alto), dai farmaci, dai livelli generale di benessere e attività, dalle emozioni e persino dalle condizioni esterne (come altitudine o temperatura).

È del tutto normale che possa oscillare.

Il modo numero uno per abbassare la frequenza cardiaca a riposo è

l'esercizio. Ma l'abbassamento della frequenza cardiaca non va pensato come un obiettivo dell'allenamento, piuttosto come un



suo sottoprodotto: più siamo allenati, più bassa sarà la nostra frequenza cardiaca a riposo.

Variare gli allenamenti è importante per avere una frequenza cardiaca più bassa. L'allenamento sulla resistenza aiuta il nostro corpo a sviluppare una maggiore densità capillare [il numero di capillari in una determinata area del muscolo] e aumenta il numero e la densità dei mitocondri [la centrale elettrica delle cellule, dove il carburante viene trasformato in energia].

Ma "l'allenamento a intervalli", che avvicina alla frequenza cardiaca massima, "stressa" in senso positivo il fisico e lo fa diventare più forte.



Se nonostante un buon grado di allenamento la frequenza cardiaca a riposo rimane alta, potrebbe essere necessario prendere in considerazione la necessità di cambiamenti nel nostro stile di vita.

In generale si ritiene un buon allenamento fare da 150 a 300 minuti a settimana di attività fisica a intensità moderata o da 75 a 150 minuti a settimana di attività fisica a intensità vigorosa, o una combinazione equivalente delle due.

Lo stress nervoso può essere una delle ragioni principali di una frequenza cardiaca a riposo più elevata, perché innesca una risposta di sovraeccitazione del corpo. Lo stress cronico, che

mantiene il nostro corpo inondato di cortisolo [l'ormone prodotto in risposta allo stress], è stato collegato a un aumento degli eventi cardiovascolari, quindi la gestione dello stress provocato dalla vita di tutti i giorni è una parte cruciale della salute del cuore.



Stimolanti come caffeina, alcol e tabacco possono aumentare la frequenza cardiaca. Se si hanno dei dubbi sulla frequenza cardiaca a riposo, ridurli al minimo o eliminarli del tutto potrebbe portare a grandi cambiamenti.

Anche rimanere idratati è importante; quando si è idratati, il sangue si addensa, il che significa che il cuore deve lavorare di più per pomparlo fuori. E, naturalmente, è importante dormire bene, perché la mancanza di sonno a breve termine può portare a un aumento significativo della frequenza cardiaca.

La buona notizia è che questi sono i principi di una vita sana!
Quindi ognuno dovrebbe seguirli non solo per avere una frequenza cardiaca bassa.



Quando intervenire?

Bisogna ricordare che il picco occasionale della frequenza cardiaca a riposo non è motivo di allarme. La frequenza cardiaca a riposo è una misurazione di base e può essere influenzata da una serie di cose che avvengono su base giornaliera.

La chiave di lettura con qualsiasi metrica sulla salute, in particolare quelle che monitorate tramite la tecnologia indossabile, è prestare attenzione alle serie dei dati. Ciò vuol dire che solo quando si hanno più picchi e più frequenti è il caso di consultare uno specialista perché può darsi che ci sia qualcosa fuori norma.

Liberamente tratto da:

<https://www.bicycling.com/health-nutrition/a39329516/can-you-lower-your-heart-rate/>



US Vicarello 1919

Novembre 2022