

CICLISMO E SALUTE DEI MUSCOLI

10 minuti di ciclismo intenso bastano per mantenere in efficienza i nostri muscoli



Una ricerca dell'Università di Copenaghen rivela un altro vantaggio del ciclismo. I ricercatori hanno osservato che anche una sessione di allenamento breve e intensa aumenta l'attività di una proteina chiamata "ubiquitina", responsabile della pulizia muscolare.

I ricercatori del Dipartimento di nutrizione, esercizio e sport dell'Università di Copenaghen hanno condotto un esperimento in cui 6 uomini sani e non allenati di età compresa tra 26 e 28 anni hanno completato un giro in bicicletta di 8-11 minuti. I loro esami del sangue e le loro biopsie muscolari, effettuati prima e dopo l'esercizio, sono stati analizzati per vedere i cambiamenti nell'attività dell'Ubiquitina.

Il ciclismo aumenta l'attività dell'ubiquitina

Questo studio ha dimostrato che una singola corsa in bicicletta si traduce in un aumento significativo dell'attività dell'ubiquitina. L'ubiquitina è stata definita la "proteina marcatore di morte" perché si attacca alle proteine usurate, provocandone la degradazione. Ciò previene l'accumulo di proteine danneggiate e aiuta a mantenere i muscoli sani. In breve: l'aumento dell'attività di questa proteina avvia una intensificazione dell'attività di individuazione e di rimozione delle proteine usurate nei muscoli, che porta alla creazione di nuove proteine sane.

"I muscoli eliminano le proteine logorate in diversi modi. Uno di questi metodi è quando l'ubiquitina, "marcatore di morte", individua una di queste proteine. L'ubiquitina stessa è una piccola proteina. Si attacca all'amminoacido Lisina che si trova sulle proteine usurate, dopodiché la proteina viene trasportata a un Proteasoma, che è una struttura che divora le proteine e le ricicla nella forma di amminoacidi. Questi amminoacidi possono quindi essere riutilizzati nella sintesi di nuove proteine. In quanto tale, l'ubiquitina contribuisce a una circolazione molto sostenibile delle proteine del corpo ", spiega il professor Erik Richter della sezione di fisiologia molecolare presso il dipartimento di nutrizione, esercizio e sport dell'UCCP.



"Fondamentalmente, spiega parte del motivo per cui l'attività fisica è salutare. L'uso della muscolatura e cioè l'attività fisica è ciò che avvia i processi che mantengono i muscoli sani e funzionali", spiega il coautore dello studio, il professor Jørgen Wojtaszewski.

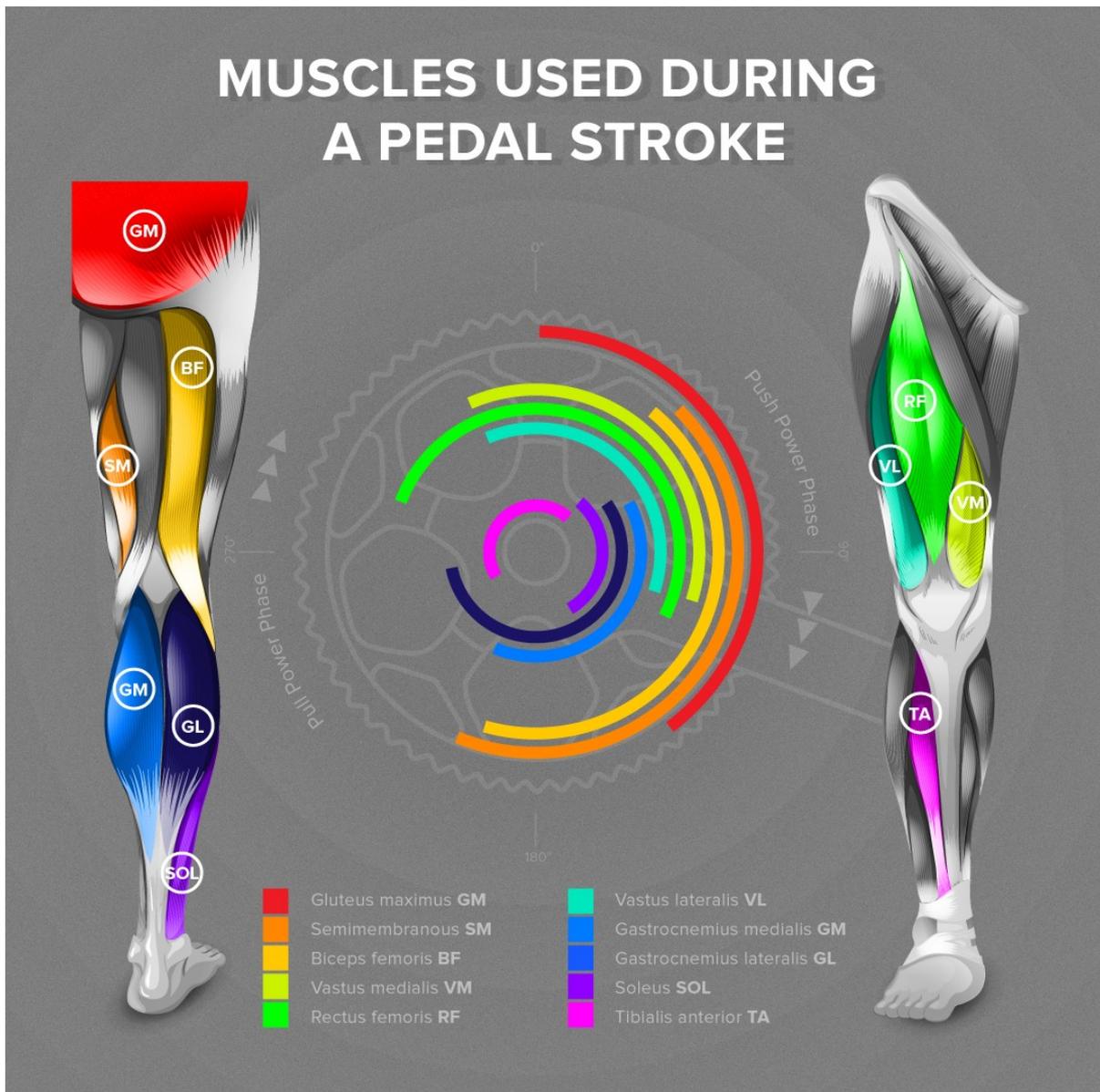
Possiamo concludere che l'attività fisica porta benefici alla salute in molti modi. Non si tratta solo di benessere psicofisico, essa può anche aiutare nella prevenzione delle

malattie metaboliche. La maggior parte dei carboidrati che mangiamo sono immagazzinati nei muscoli, quindi la salute e la forma fisica dei nostri muscoli influenzano la nostra capacità di elaborare i carboidrati. Il fatto che l'esercizio promuova la costruzione e il mantenimento di muscoli sani significa che ha un grande impatto non solo sulla nostra capacità di movimento, ma anche sulla nostra regolazione metabolica.



MUSCOLI USATI DURANTE LA PEDALATA

Ti sei chiesto che tipo di muscolo stai usando proprio lì in quel momento durante la tua pedalata?



Articolo originale:

Just 10 Minutes of Intense Cycling Initiates Muscle Clean-Up

di Jiri KalocJuly

<https://www.welovecycling.com/wide/2020/07/08/just-10-minutes-of-intense-cycling-initiates-muscle-clean-up/>