

La frequenza cardiaca media a riposo

- ✓ **COSA SIGNIFICA QUESTO PARAMETRO**
- ✓ **COME OTTENERE UNA MISURAZIONE ACCURATA**
- ✓ **PERCHÉ È IMPORTANTE TENERNE CONTO**



Tra tutti i parametri monitorati dai dispositivi indossabili, la frequenza cardiaca a riposo (**FCR**) è uno di quelli che si tende a trascurare. Non è accattivante come **il VO2 max**, ampiamente considerato uno dei migliori indicatori di **forma cardiovascolare**. Né è altrettanto gratificante quanto i chilometri percorsi in bicicletta, i metri di dislivello affrontati o le calorie bruciate.

Ma si possono ricavare molte informazioni dalla frequenza cardiaca a riposo e ci sono ottimi motivi per monitorarla regolarmente, che siate ciclisti professionisti o amatoriali.



Abbiamo chiesto a due esperti di approfondire questo dato spesso sottovalutato, spiegandoci cosa significa la frequenza cardiaca a riposo media nella popolazione, quali sono i fattori che la influenzano, come abbassarla e quando è opportuno consultare un medico in caso di variazioni. Ecco tutto quello che c'è da sapere.



Come misurare la frequenza cardiaca a riposo

La frequenza cardiaca a riposo è il numero di battiti cardiaci al minuto quando si è, appunto, a riposo, spiega **Heather Hart**, allenatrice di ciclismo certificata con sede in Carolina del Sud e fondatrice di Hart Strength and Endurance Coaching .



La parola chiave qui è riposo, e la misurazione più accurata della frequenza cardiaca a riposo si effettua al mattino appena svegli, quando si è ancora sdraiati, spiega **Fabio Comana**, docente alla San Diego State University. Alzarsi in piedi, spiega, può far aumentare significativamente la frequenza cardiaca.

Molti **dispositivi indossabili** monitorano la frequenza cardiaca a riposo, sebbene la precisione di queste misurazioni possa variare, soprattutto se vengono effettuate quando non si è a riposo effettivo.

Per un risultato più affidabile, prova il metodo tradizionale: trova il battito sul polso o sul collo, conta i battiti per 30 secondi e moltiplica il numero ottenuto per due.

Ecco alcuni consigli per una misurazione ancora più precisa: se misurate dal polso, usate l'indice, il medio o entrambi per trovare il polso radiale, che si trova nella parte esterna centrale del polso, più vicino al lato del pollice. Rilassate il braccio davanti a voi – non sollevatelo sopra la testa, perché questo potrebbe abbassare la frequenza cardiaca – e applicate una leggera pressione per sentire il polso, spiega Comana.

Se stai monitorando il tuo collo, assicurati di non esercitare troppa pressione con le dita, poiché ciò può stimolare il nervo vago (un nervo cranico che trasmette segnali tra cervello, cuore e apparato digerente) e attivare il sistema parasimpatico (lo stato di riposo e riparazione), abbassando così la frequenza cardiaca, spiega Comana.



Ultima cosa: tecnicamente, quando si conta, il primo battito che si percepisce è zero e il battito successivo è uno, poiché ciò indica il completamento di un singolo ciclo cardiaco, spiega Comana.



La frequenza cardiaca media a riposo

Una volta che hai controllato la tua frequenza cardiaca a riposo, è naturale chiedersi come si posiziona rispetto a quella degli altri.

Innanzitutto, definiamo i due estremi dello spettro: una frequenza cardiaca a riposo inferiore a 60 battiti al minuto è classificata come **bradicardia** (termine scientifico per indicare un ritmo cardiaco lento), mentre una superiore a 100 è caratterizzata come **tachicardia** (termine scientifico per indicare un ritmo cardiaco veloce). Seguendo questa logica, qualsiasi valore compreso tra 60 e 100 è considerato "normale", afferma Comana.

Ma in realtà, la maggior parte della popolazione sana rientra nella fascia tra i 60 e gli 80 battiti al minuto, afferma. Infatti, una frequenza cardiaca a riposo superiore a 90 battiti al minuto, pur non essendo tecnicamente tachicardia, sarebbe comunque motivo di preoccupazione, aggiunge Comana.



All'estremo opposto, è assolutamente normale che le persone attive, come i ciclisti, abbiano una frequenza cardiaca a riposo inferiore a 60. Per gli atleti di resistenza in particolare, la frequenza cardiaca a riposo può variare da valori intorno ai 40 a 60, afferma Hart, e persino scendere fino a 30, anche se "questo è un po' più raro", aggiunge.

Esiste un valore troppo basso? In genere, no. Finché il battito cardiaco è forte, **la pressione sanguigna** normale e non si manifestano segni di problemi circolatori, come labbra blu, vertigini o **intorpidimento ai piedi**, non c'è motivo di preoccuparsi di quanto scenda la frequenza cardiaca a riposo, afferma Comana.



Fattori che influenzano la frequenza cardiaca a riposo

Chiunque abbia iniziato o interrotto un programma di allenamento regolare avrà notato che l'esercizio fisico può influenzare significativamente la frequenza cardiaca a riposo. Nello specifico, allenarsi regolarmente può rendere il **sistema cardiovascolare** più efficiente e quindi causare una graduale diminuzione della frequenza cardiaca a riposo. La ricerca conferma questa tesi, sostenendo che l'allenamento di resistenza e lo yoga in particolare possono ridurre significativamente la frequenza cardiaca a riposo.

Il contrario accade quando si interrompe un programma di allenamento: la frequenza cardiaca a riposo (**FCR**) aumenterà gradualmente man mano che si perde la forma cardiovascolare. Ma c'è una sfumatura da considerare, perché più esercizio non è sempre meglio. Anzi, secondo Comana, anche un allenamento eccessivo può far aumentare la FCR, perché il corpo è **sottoposto a uno stress esagerato**. Ecco perché è importante bilanciare allenamenti intensi con un recupero adeguato.

A prescindere dalle abitudini di esercizio fisico, ci sono molti altri fattori che influenzano la frequenza cardiaca a riposo. La **genetica** è forse il fattore più influente. Alcune persone hanno una frequenza cardiaca naturalmente bassa, e questo non significa necessariamente che siano più in forma, spiega Comana. *"Si tratta semplicemente di varianti genetiche"*, afferma.



Questa differenza si spiega principalmente con il fatto che le donne hanno cuori più piccoli che pompano meno sangue a ogni battito, il che significa che devono battere a un ritmo più veloce per eguagliare il lavoro del cuore più grande di un uomo, spiegano i ricercatori.

Nella vita di tutti i giorni, fattori come stress elevato, mancanza di sonno, aumento del consumo **di caffeina, disidratazione** e alcuni farmaci possono causare un aumento della frequenza cardiaca a riposo.



Come la frequenza cardiaca a riposo influisce sulla forma fisica, sulle prestazioni e sulla salute

Poiché una **frequenza cardiaca a riposo più bassa** può indicare un sistema cardiovascolare più efficiente, è logico supporre che una persona con una frequenza cardiaca più bassa possa ottenere prestazioni migliori in bicicletta rispetto a un atleta simile con una frequenza cardiaca più alta.



Ma la questione è più complessa. *"La frequenza cardiaca a riposo potrebbe non essere indicativa di altri fattori importanti per le prestazioni"*, afferma Hart, come la biomeccanica e la capacità di smaltire l'acido lattico .

Come spiega Hart: *"Una frequenza cardiaca a riposo più bassa è probabilmente un buon indicatore di forma fisica e di capacità atletiche, ma non è l'unico fattore che garantisce la vittoria in gara grazie alla frequenza cardiaca a riposo."*

Comana concorda sul fatto che, sebbene la frequenza cardiaca a riposo non sia un cattivo indicatore della capacità funzionale complessiva di un atleta, la frequenza cardiaca di recupero, nota anche come **frequenza cardiaca di recupero cardiovascolare** (una misura della rapidità con cui la frequenza cardiaca diminuisce dopo un esercizio intenso), sia il "sacro Graal" per valutare il livello di forma fisica di una persona.

La frequenza cardiaca a riposo, invece, è importante quando si valuta la salute generale e **la longevità** , afferma Hart. Perché? Beh, *"il cuore è un muscolo e può usurarsi come qualsiasi altra cosa"*, spiega. E meno lavora durante i periodi di riposo – più bassa è la frequenza cardiaca a riposo – maggiori sono le possibilità di vivere più a lungo, conclude Hart.

Infatti, secondo le ricerche , una frequenza cardiaca a riposo più bassa è associata a un minor rischio di morte per qualsiasi causa. Al contrario, una frequenza cardiaca a riposo più alta è correlata a



maggiori probabilità di ipertensione e a un rischio elevato di malattie cardiovascolari.

Detto questo, "*l'indicatore per eccellenza della longevità*", afferma Comana, "*è **il VO2 max***". Questo perché, spiega, rappresenta la misura complessiva di quanto bene funziona il cuore.



U.S. Vicarello 1919

Giugno 2026

www.usv1919.it

I benefici del miglioramento della frequenza cardiaca a riposo

Impegnarsi per abbassare la frequenza cardiaca a riposo può portare grandi benefici. *"Prima di tutto, significa un sistema cardiovascolare più sano"*, afferma Comana.

In generale, una frequenza cardiaca a riposo più bassa indica che si sta gestendo bene lo stress e che si trascorre più tempo sotto l'influenza del sistema nervoso parasimpatico (lo stato di "riposo e digestione") rispetto al sistema nervoso simpatico (la modalità "attacco o fuga"), afferma Comana. Questo è un aspetto positivo, considerando che trascorrere troppo tempo in modalità simpatica può affaticare l'organismo, secondo la **Cleveland Clinic**.

Inoltre, come già accennato, una frequenza cardiaca più bassa è associata a una maggiore longevità. In uno studio durato 16 anni e condotto su 2.798 uomini di mezza età, pubblicato nel 2013, i ricercatori hanno scoperto che il rischio di mortalità era più basso tra gli uomini con la frequenza cardiaca a riposo (FCR) più bassa e che il rischio aumentava con l'aumentare della FCR.

Coloro che presentavano una frequenza cardiaca a riposo (FCR) compresa tra 81 e 90 bpm avevano una probabilità doppia di morire rispetto agli uomini con una FCR inferiore a 50 bpm, e gli uomini con una FCR superiore a 90 bpm avevano una probabilità tripla. I ricercatori hanno concluso che una FCR più elevata è un fattore di rischio per la mortalità, indipenden-



temente dal livello di forma fisica, dalle abitudini generali di attività fisica e da altri importanti fattori di rischio cardiovascolare.



Come migliorare la frequenza cardiaca a riposo

Mantenere una routine di esercizio fisico regolare è un modo infallibile per migliorare la frequenza cardiaca a riposo. Non vedrai la differenza da un giorno all'altro, ma dovresti notare i benefici entro poche settimane o mesi, afferma Comana.

Quindi, se non avete già questa abitudine, Hart suggerisce di seguire le attuali **Linee guida sull'attività fisica per gli americani**, che raccomandano 150 minuti di **esercizio di intensità moderata** o 75 minuti di esercizio intenso a settimana. Considerate questi come i requisiti minimi indispensabili e, idealmente, cercate di fare un po' di più, afferma Hart.

Naturalmente, come già accennato, un eccesso di esercizio fisico può avere l'effetto opposto, ovvero far aumentare la frequenza cardiaca a riposo anche in una sola settimana, secondo Comana; quin-



U.S. Vicarello 1919

Giugno 2026

www.usv1919.it

