

Sport per adulti: Cosa significa allenamento della resistenza

È molto importante che chi pratica sport nel tempo libero e per ragioni di salute aumenti la propria resistenza aerobica. Un allenamento della resistenza ben dosato è efficace ad esempio contro modifiche patologiche a livello cardiovascolare. E, se utilizzato come metodo preventivo, produce effetti positivi anche sulle persone sane.



Per i partecipanti può essere stimolante conoscere gli effetti di un buon allenamento della resistenza.

Un **allenamento della resistenza** ben dosato è efficace contro modifiche patologiche a livello cardiovascolare, ma anche nelle persone sane ha effetti positivi, perché riduce i fattori di rischio in questo ambito. I vantaggi riguardano diversi fattori rilevanti per la salute, in particolare:

- si rafforza il sistema cardiovascolare, il muscolo cardiaco viene rifornito meglio di ossigeno e si abbassa la pressione;
- le funzioni vegetative (circolazione, digestione, temperatura, ritmo sonno-veglia e altre ancora), sono regolate meglio;
- i valori di lipidi nel sangue si riducono e aumenta la frazione salutare del colesterolo nel sangue;
- aumentano l'attività metabolica e i consumi energetici e si raggiunge un peso ideale;
- migliora il comportamento alimentare e si riduce il consumo di generi nocivi;
- migliora l'umore, spesso si riscontra una riduzione degli atteggiamenti depressivi e degli stati d'ansia.

Aspettative di vita più lunghe

Una ricerca condotta in Finlandia dimostra i vantaggi dell'allenamento della resistenza per la salute. Statisticamente negli adulti che la allenano regolarmente il rischio di sovrappeso è dimezzato, quello di soffrire di pressione alta è ridotto del 30%, il rischio d'infarto di almeno il 50% e le aspettative di vita sono da due a nove anni circa più lunghe.

Gli effetti positivi di un allenamento moderato della resistenza in età adulta però dipendono dalla regolarità dello stile di vita attivo, perché dopo lunghi periodi d'inattività il livello di prestazione peggiora notevolmente.

Anche in età avanzata vale la pena di iniziare o riprendere gli allenamenti della resistenza; nonostante un calo di prestazioni in termini assoluti dovuto all'invecchiamento, gli effetti positivi dell'allenamento della resistenza si rilevano lungo tutto l'arco della vita e anche in tarda età si possono ottenere prestazioni notevoli, come la

partecipazione a una maratona.

Fonte: [Sport per gli adulti Svizzera esa](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Ufficio federale dello sport UFSPO