

La regolare esecuzione di stretching muscolare degli arti inferiori può aiutare nella prevenzione di malattie a livello cardiovascolare

Una recente ricerca pubblicata sul *Journal of Physiology* mostra che 12 settimane di stretching passivo, facilmente eseguibile anche a casa, aiutano a migliorare il flusso sanguigno facilitando la dilatazione delle arterie e diminuendone la rigidità.

Lo stretching passivo differisce dallo stretching attivo in quanto il primo permette l'allungamento muscolare per mezzo di una forza esterna (operatore o forza di gravità). I cambiamenti osservati nei vasi sanguigni potrebbero avere implicazioni per le malattie vascolari, incluso il killer numero uno al mondo, le malattie cardiovascolari.

I ricercatori del Dipartimento di Scienze Biomediche per la Salute dell'Università degli Studi di Milano hanno assegnato 39 partecipanti sani di entrambi i sessi a due gruppi. Il gruppo di controllo non ha subito alcun allungamento. Il gruppo sperimentale ha svolto un programma di stretching passivo degli arti inferiori 5 volte a settimana per 12 settimane. I ricercatori hanno valutato l'effetto di questo protocollo sia sul flusso sanguigno locale (arti inferiori), sia in aree muscolari non direttamente coinvolte nello stretching (arti superiori). I risultati hanno dimostrato che sia le arterie dei muscoli non direttamente coinvolti che quelle dei muscoli direttamente coinvolti nello stretching mostravano un aumento del flusso sanguigno e delle capacità dilatatorie, insieme a una ridotta rigidità vascolare, quando stimolate con dei test specifici.

Questi cambiamenti potrebbero avere implicazioni non solo per le malattie vascolari ma anche, più in generale, per tutte le malattie cardiovascolari, che presentano spesso delle alterazioni nei meccanismi di controllo del flusso sanguigno.

Se i risultati di questo studio fossero replicati anche in pazienti con patologie cardiovascolari, questo metodo di allenamento potrebbe essere usato come un nuovo intervento non farmacologico per migliorare la salute vascolare e ridurre il rischio di insorgenza di patologie cardiovascolari, specialmente in persone con ridotta mobilità o allettate.

In particolare, la facilità di applicazione dello stretching passivo permetterebbe di intervenire anche durante un ricovero ospedaliero o dopo interventi chirurgici, al fine di preservare la salute cardiovascolare in uno scenario di ridotta mobilità.

I Proff. Emiliano Cè e Stefano Longo, del gruppo di ricerca del Prof. Fabio Esposito, hanno dichiarato:

“Questa nuova applicazione dello stretching è particolarmente rilevante nell'attuale periodo, dove una pandemia senza precedenti sta costringendo le persone a casa limitando la possibilità di allenarsi. Tramite esercizi di stretching possiamo mantenere in salute le nostre arterie.”

Note per l'Editore

1. Link all'articolo completo:

<https://physoc.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1113/JP279866>

(link will only work after the embargo date. Before then, please email the press office for a copy of the paper).

2. The Journal of Physiology publishes advances in physiology which increase our understanding of how our bodies function in health and disease. <http://jp.physoc.org>

3. The Physiological Society brings together over 4,000 scientists from over 60 countries. The Society promotes physiology with the public and parliament alike. It supports physiologists by organising world-class conferences and offering grants for research and also publishes the latest developments in the field in its three leading scientific journals, The Journal of Physiology, Experimental Physiology and Physiological Reports. www.physoc.org

Contatti:

The Physiological Society:

Julia Turan, Communications Manager

pressoffice@physoc.org

+44 (0)20 7269 5727

Corresponding author:

Emiliano Cè

emiliano.ce@unimi.it