

Alzarsi in piedi



1 – Cervello e psiche

Alzarsi in piedi previene la formazione di coaguli nei vasi sanguigni e quindi gli ictus cerebrali e ha un effetto positivo sulla psiche, mette di buon umore e aumenta la percezione, la concentrazione e le prestazioni mnemoniche del cervello.

2 – Sistema immunitario

Alzarsi in piedi fa bene al sistema immunitario.

3 – Polmone

Alzarsi in piedi riduce il pericolo di embolie polmonari, del peggioramento della funzione polmonare o la probabilità di contrarre un tumore ai polmoni.

4 – Cuore e vasi sanguigni

Alzarsi in piedi riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari o un'ipertensione arteriosa.

5 – Colonna vertebrale

Alzarsi in piedi protegge la colonna vertebrale, contrasta le contrazioni come anche l'insorgenza di ernie discali e contusioni.

6 – Pancreas e metabolismo

Alzarsi in piedi riduce il rischio di ammalarsi di disfunzioni metaboliche come il diabete di tipo II o l'obesità.

7 – Organi addominali

Alzarsi in piedi diminuisce il rischio di contrarre tumori intestinali o altre malattie tumorali, stimola il metabolismo (lipidico), riduce la circonferenza della vita e previene il sovrappeso.

8 – Ossa e articolazioni

Alzarsi in piedi è salutare per le ossa e le articolazioni – una maggiore attività fisica mantiene e migliora la densità ossea e la mobilità delle articolazioni.

9 – Muscolatura

Alzarsi in piedi mantiene l'efficienza dei muscoli e impedisce la riduzione della massa muscolare.

10 – Vasi sanguigni

Alzarsi in piedi protegge dagli edemi alle gambe e dalle trombosi.



Cosa accade nel corpo umano

Una lunga sedentarietà si ripercuote su tutto il corpo. Ne sono interessati gli organi centrali quali il cervello, il cuore e i polmoni, il metabolismo, le ossa, le articolazioni e i muscoli che compongono l'apparato locomotore, nonché il sistema immunitario e la psiche. Le ripercussioni influiscono sull'approvvigionamento energetico, la funzionalità e la prestazione degli organi interessati.

Cuore e vasi sanguigni

In condizioni di riposo, la frequenza delle pulsazioni diminuisce e il cuore è sottoposto a uno sforzo minore. In questo caso, il cuore non viene sufficientemente sollecitato e pertanto il suo rendimento è ridotto. Il sangue scorre più lentamente e quindi l'approvvigionamento di ossigeno agli organi è minore. Possono formarsi coaguli che vanno a ostruire i vasi sanguigni del cervello, dei polmoni o del cuore.

In caso d'inattività muscolare delle gambe, il sangue si congestiona nelle vene. I vasi sanguigni vengono sollecitati, poiché la muscolatura non contribuisce a trasportare il sangue verso l'alto. Si formano edemi e si gonfiano le caviglie e le gambe. È possibile che compaiano vene varicose o trombosi.

Organi addominali e metabolismo

In condizioni di riposo e lunga sedentarietà viene frenata la produzione di enzimi lipolitici nei maggiori gruppi muscolari, che pertanto non possono più contribuire all'eliminazione dei grassi. L'inattività fisica inibisce inoltre la reazione all'insulina dei muscoli non sollecitati. La glicemia aumenta velocemente, poiché lo zucchero non viene distribuito nelle cellule. Il pancreas, dove è prodotta l'insulina, reagisce all'elevata glicemia con una sovrapproduzione dell'ormone, alterando in tal modo il metabolismo e favorendo lo sviluppo del diabete di tipo II.

Colonna vertebrale e muscolatura

Una lunga sedentarietà rilassa la muscolatura dorsale e la colonna vertebrale perde in mobilità e stabilità e diviene più sensibile alle contusioni. Per alimentarsi, i dischi intervertebrali necessitano di movimento. Ad ogni movimento i dischi assorbono liquidi, come una spugna quando viene compressa e poi rilasciata. I dischi intervertebrali assorbono pertanto sostanze nutritive attraverso i liquidi. La sedentarietà ostacola questo processo: i dischi si disidratano e rimpiccioliscono.

La mancanza di movimento si ripercuote anche sulla muscolatura del resto del corpo, ad esempio su quella dei glutei e addominale. Se i muscoli non vengono stimolati, la loro massa si riduce e la muscolatura rimanente diventa meno efficiente, con conseguenze negative sulla stabilità che portano a danni posturali.

Ossa e articolazioni

Il movimento è importante affinché ossa e articolazioni possano mantenere la propria efficienza e stabilità. Le ossa che non vengono sollecitate perdono la propria densità ossea. Se le articolazioni non vengono attivate s'irrigidiscono.

Sistema immunitario

I ricercatori sanno, da sperimentazioni di laboratorio, che il movimento rafforza il sistema immunitario, poiché modifica l'attività di determinate cellule immunitarie. L'effetto diventa percettibile soprattutto quando il movimento è di media intensità.

Prestazione del cervello

Se il corpo non è in movimento, il sangue scorre più lentamente e il cervello riceve poco ossigeno e sostanze nutritive – la percezione, la concentrazione e le prestazioni mnemoniche diminuiscono.

Psiche

L'essere umano rappresenta un'unità tra corpo, mente e anima. Con le sue funzioni e i suoi limiti, il corpo influisce sulla psiche. In senso inverso, fattori psichici possono influenzare il corpo; ad esempio le situazioni di stress psicologico possono ripercuotersi a livello fisico. È scientificamente provato che una vita attiva ostacola l'insorgenza della depressione e che, in generale, ha un effetto stabilizzante sulla psiche.