

Entra in Sky sul digitale terrestre, puoi disdire quando vuoi.



METEO

ANNUNCI

REGISTRATI

ACCEDI

oppure collegati con



LA STAMPA



LEGGI | ABBONATI | REGALA

SALUTE

IL SECOLO XIX

Cerca...



- HOME
 - GENOVA
 - LEVANTE
 - SAVONA
 - IMPERIA
 - LA SPEZIA
 - BASSO PIEMONTE
 - ITALIA
 - MONDO
 - SPORT
- Economia
 - Cultura&Spettacoli
 - Tech
 - Gossip
 - Salute
 - Passioni
 - Motori
 - Foto
 - Video
 - TheMediTelegraph
 - animal house

MAGAZINE | 31 gennaio 2019

Il cuore del maratoneta è più a rischio a causa di una proteina

nicla panciera

COMMENTI (0)



Tweet



ISCRIVITI @

A- A+ A

LinkedIn 0

Pinterest

Email

Newsletter Il Secolo XIX



Secondo uno studio spagnolo, un'attività fisica così intensa come quella di correre una maratona impone al cuore uno sforzo tale da costituire un rischio. Il lavoro, pubblicato sulla rivista dell'American Heart Association Circulation, è stato condotto su corridori non professionisti alle prese con gare su distanze diverse (maratone, mezze maratone, 10k) ai quali sono stati misurati i livelli di troponina nel sangue.

The Nun - La Vocazione del Male

(chili.com)

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

La troponina è un complesso proteico che, se presente in circolo oltre certi valori, segnala un danno cardiaco. Si impenna, ad esempio, dopo un infarto. Nei runner reclutati (63 atleti non professionisti con un'età media 37 anni), dopo una maratona, sono stati misurati livelli di questo marcatore di molto superiori rispetto al normale. I chilometri percorsi contano: aumenti inferiori sono stati osservati dopo competizioni più brevi e meno impegnative. Secondo gli autori dello studio, dell'Exercise Physiology Laboratory dell'Università Camilo Jose Cela di Madrid, non è chiaro se questo significhi danni irreversibili per il cuore. Questo studio si inserisce, come scrivono gli autori stessi, nel «controverso dibattito se la distanza di una maratona sia sana o potenzialmente dannosa per il sistema cardiovascolare dell'atleta dilettante».

Lo studio è di particolare interesse perché, come commentano gli autori, il numero di appassionati e atleti non professionisti che corrono e che si dedicano alla preparazione di una maratona è in continuo aumento. Nel nostro paese, ad esempio, il numero di italiani che nel 2018 hanno corso una maratona è di 37.874, nel 2017 sono stati 39.460, con le donne in aumento anno dopo anno. Questi dati non includono tutti gli altri che non tagliano il traguardo della maratona e tutti i runner che affrontano mezze maratone, 10k o 5km, corse più facili e meno impegnative.

«Non è certo una novità che dopo un'attività intensa ci sia un aumento di troponina in circolo, indice di una sofferenza delle cellule chiaramente legata allo sforzo fisico» spiega il professor Claudio Tondo, coordinatore Aritmologia e responsabile Cardiologia dello Sport, Centro Cardiologico Monzino IRCCS. Numerosi studi, infatti, hanno già dimostrato il legame tra l'attività fisica intensa e prolungata e il rilascio di troponina e una revisione sistematica della letteratura sull'argomento pubblicata nel 2014 non è arrivata a conclusioni sul legame tra la

ABBONAMENTI



Accedi



Abbonati

NEWSLETTER

Le @newsletter
IL SECOLO XIX

REGISTRATI



ULTIM'ORA

03:58 Borsa, Shanghai a +0,50%

03:11 Terremoto di magnitudo 3 vicino Terni

01:23 Zuckerberg è quinto più ricco al mondo

01:11 Borsa: Tokyo, apertura piatta (+0,12%)

22:36 Somalia: 24 Shabaab uccisi in raid Usa

THE MEDIATELEGRAPH

MARKETS/FINANCE-AND-POLITICS | Gennaio 31, 2019

Banca Etruria, condannati gli ex vertici

corsa, la troponina e lo sviluppo di malattie cardiache.

«L'allenamento e la preparazione sono fondamentali: no alle improvvisazioni – conclude il professor Tondo - Ricordo comunque che, al di là di considerazioni psicologiche e di passione personale, non ci sono indicazioni per sforzi così intensi come una maratona; il vantaggio cardiovascolare si ottiene da una pratica costante di attività fisica moderata e intensa: significa che basta camminare velocemente tre volte a settimana per 45 minuti».

© Riproduzione riservata

0 Comments

Subscribe .RSS

Login



Write a comment

Taboola Feed



Nuova gamma Nissan Qashqai Euro 6.2. Scopri l'offerta.

Nissan | Sponsorizzato



IN TURCHIA - Madonna a seno nudo

IL Secolo XIX



Maxi sequestro - Genova: maxi carico da due tonnellate di coca sostituito con il sale per arrestare...

IL Secolo XIX



SHIPPING/SHIPOWNERS | Gennaio 31, 2019

Più di 400 chili di cocaina sulla nave abbandonata

TRANSPORT/SEA-TRANSPORT | Gennaio 31, 2019

Antartide, sotto i ghiacci un cratere profondo 300 metri

SHIPPING/SHIPOWNERS | Gennaio 31, 2019

Record di navi demolate in spiaggia

TRANSPORT/PORTS | Gennaio 31, 2019

«Livorno al via con la logistica integrata» / INTERVISTA

TRANSPORT/INTERMODAL-AND-LOGISTICS | Gennaio 31, 2019

consigli.it



Massaggiatori cervicali a infrarossi, stop ai dolori

Leggi su [CONSIGLIT](#) le recensioni su prodotti per la cura della persona!

EDICOLA DIGITALE



- ▶ Leggi il giornale di oggi
- ▶ Scopri i vantaggi e abbonati
- ▶ Regala un abbonamento

BLOG'N'ROLL

Furbo chi legge

Per non dimenticare di Stefania Mordegia



Sottobanco

Cara studentessa, caro studente... di Paolo Fasce

