



Nel dna di una salamandra, le speranze per la rigenerazione di ...

Per sapere se sei celiaco presto basterà un esame del sangue

Trapianto di rene, ecco la app che ci darà una mano dopo l'intervento

Quella pancetta ingrossata che inibisce le donne in menopausa nel ...

Come proteggere le nostre labbra: se fa freddo, ungetele e non ...

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

Ricerca pubblicata su rivista dell'American Heart Association Circulation: ai corridori non professionisti misurati i livelli di troponina nel sangue



TEMPI MODERNI

Rivoluzione all'Arte Fiera: Bologna detta il gusto

ROCCO MOLITERNI

Vent'anni di Montalbano, Zingaretti: "Il Commissario è sempre contemporaneo. Oggi aiuta donne e migranti"

MICHELA TAMBURRINO

I trucchi nei trucchi: come orientarsi tra parabeni e solfati

GABRIELE VALLARINO

CONDIVIDI



NICLA PANCIERA

SCOPRI TUTTOSALUTE



Publicato il 01/02/2019
 Ultima modifica il 01/02/2019 alle ore 06:00

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.

VIDEO CONSIGLIATI



ThyssenKrupp lancia la Prima Classe dei Montascale.

ThyssenKrupp Encasa



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».

Leggi articoli esclusivi e senza pubblicità su La Stampa

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 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».

 BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI



160 anni fa il discorso del re innesca la seconda guerra d'Indipendenza



Discovery Sport tua a € 19.650 grazie a Easy Land Rover.

Land Rover



Giornalista italiano dorme in sala stampa: la reazione di Nadal

Contenuti Sponsorizzati da Taboola

immobiliare.it
La tua prossima casa **CERCA**

Taboola Feed

Sponsorizzato



Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.