



I consigli di



## La mancanza di attività fisica: l'Ipocinesi

La malattia ipocinetica si manifesta in un **individuo sedentario** per la mancanza di attività fisica, cattive abitudini di vita e accumulo di stress psicofisici, delineando un soggetto di tipo astenico, ipotonico e, nella maggior parte dei casi, in sovrappeso.

L'ipocinesi agisce su tutti gli apparati e sistemi del nostro organismo, indebolendoli e mettendoli a rischio di alcune patologie tipiche dell'età senile (cardiopatie, insufficienze respiratorie, alterazioni metaboliche, malattie ossee). Ecco cosa succede:

**L'apparato muscolo-legamentoso** perde il tono, la forza e la resistenza muscolare. Si riduce l'elasticità del tessuto muscolare e dei tendini.

**L'apparato cardiovascolare** registra una scarsa irrorazione sanguigna dei distretti muscolari e un affaticamento del cuore dovuto al mancato apporto della pompa muscolare per il ritorno venoso, con innalzamento della frequenza cardiaca a riposo e comparsa di tachicardia.

**Nell'apparato respiratorio** si ha una ridotta capacità vitale a causa della scarsa stimolazione dei polmoni. Ne consegue un aumento del volume residuo.

**La struttura ossea** risente della riduzione della densità e di una più rapida demolizione delle cellule con la comparsa di fenomeni degenerativi come l'osteoporosi.

**Dal punto di vista endocrino e metabolico** si ha un rallentamento del metabolismo basale, un aumento del colesterolo cattivo (LDL) a discapito di quello buono (HDL), una ridotta capacità di utilizzare il glucosio. Il tutto con conseguente squilibrio della massa corporea (più grassa e meno magra) portando il soggetto in sovrappeso.

Infine, **a livello di sistema neuro-sensoriale**, la malattia ipocinetica modifica il tono umorale della persona, rendendola più soggetta a stati d'ansia e depressione.