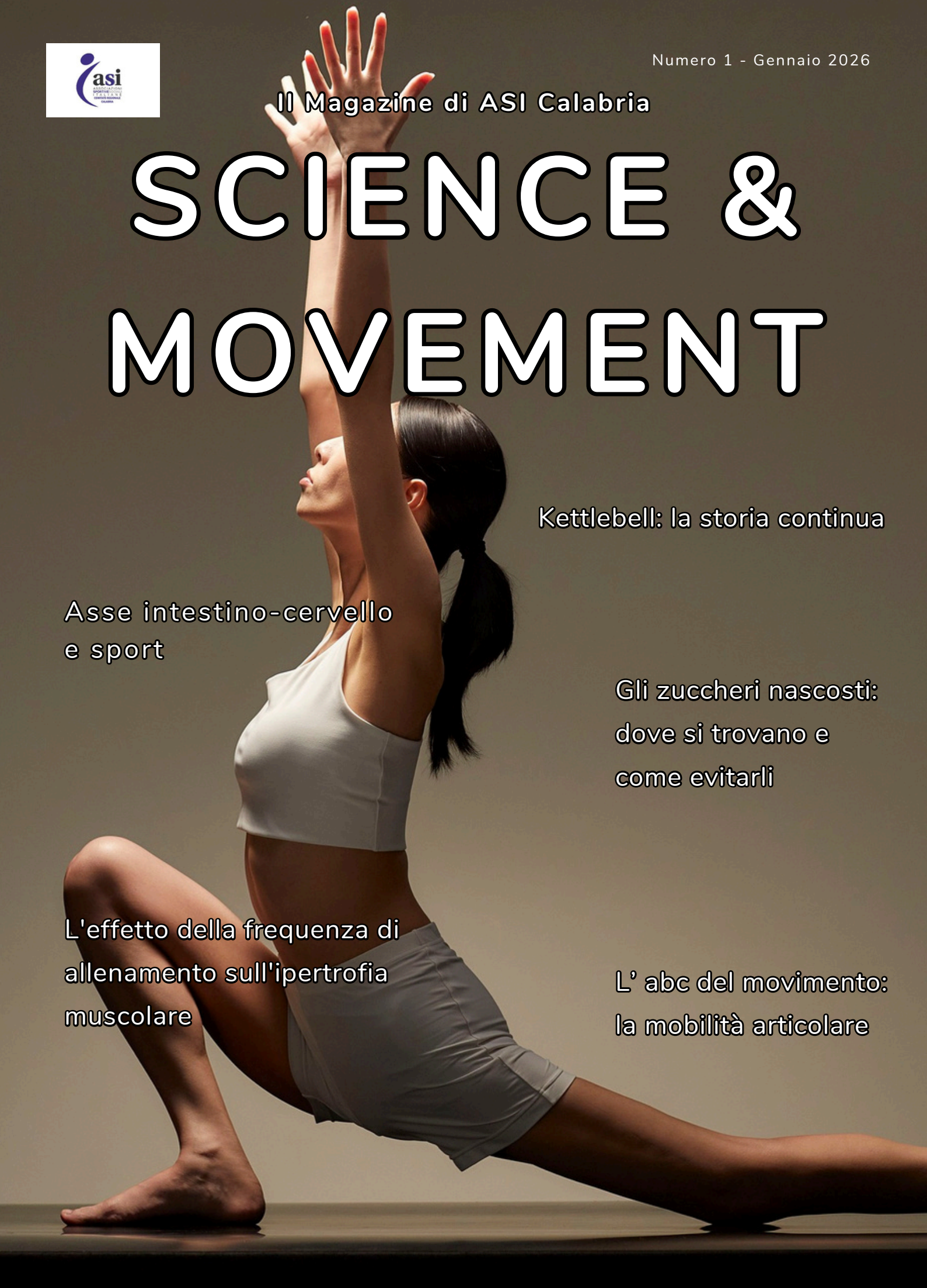
Numero 1 - Gennaio 2026

Il Magazine di ASI Calabria

SCIENCE & MOVEMENT



Kettlebell: la storia continua

Asse intestino-cervello e sport

Gli zuccheri nascosti: dove si trovano e come evitarli

L'effetto della frequenza di allenamento sull'ipertrofia muscolare

L’ abc del movimento: la mobilità articolare

Editoriale

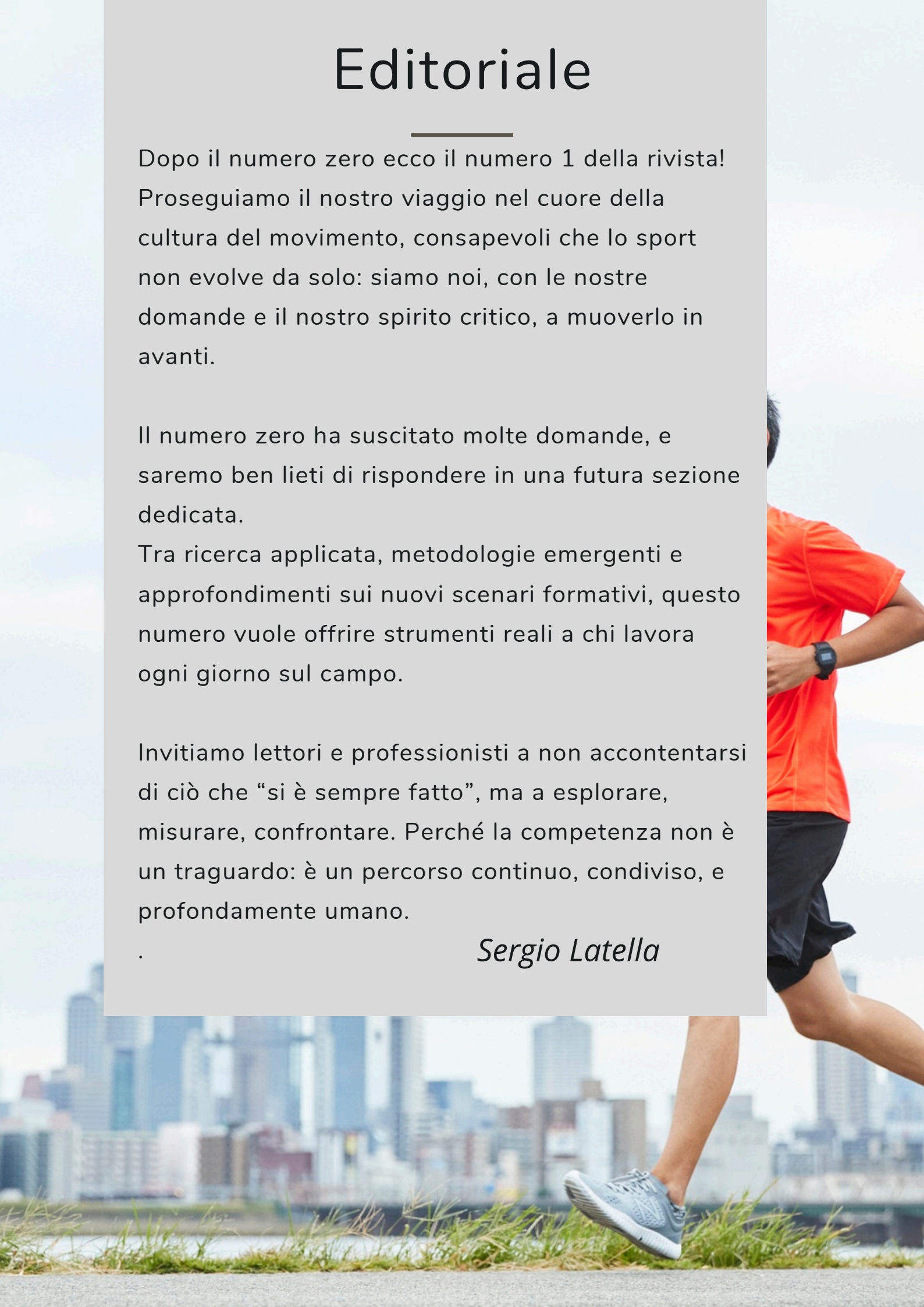
Dopo il numero zero ecco il numero 1 della rivista! Proseguiamo il nostro viaggio nel cuore della cultura del movimento, consapevoli che lo sport non evolve da solo: siamo noi, con le nostre domande e il nostro spirito critico, a muoverlo in avanti.

Il numero zero ha suscitato molte domande, e saremo ben lieti di rispondere in una futura sezione dedicata.
Tra ricerca applicata, metodologie emergenti e approfondimenti sui nuovi scenari formativi, questo numero vuole offrire strumenti reali a chi lavora ogni giorno sul campo.

Invitiamo lettori e professionisti a non accontentarsi di ciò che “si è sempre fatto”, ma a esplorare, misurare, confrontare. Perché la competenza non è un traguardo: è un percorso continuo, condiviso, e profondamente umano.

.

Sergio Latella



Indice

04 Anatomia

Muscolo Pettorale

06 Fisiologia

Asse intestino-cervello e sport

11 Allenamento

L'effetto della frequenza di allenamento sull'ipertrofia muscolare

21 Scienza della nutrizione

Gli zuccheri nascosti: dove si trovano e come evitarli

36 Benessere

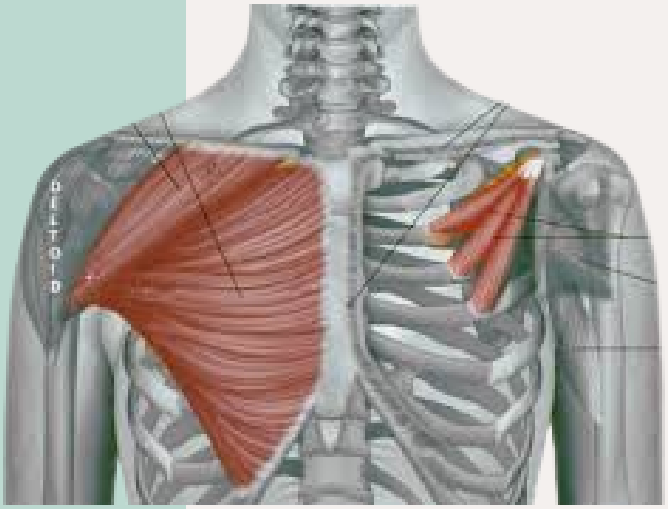
L’ansia negli anziani

42 Allenamento

L’ abc del movimento: la mobilità articolare



MUSCOLO PETTORALE

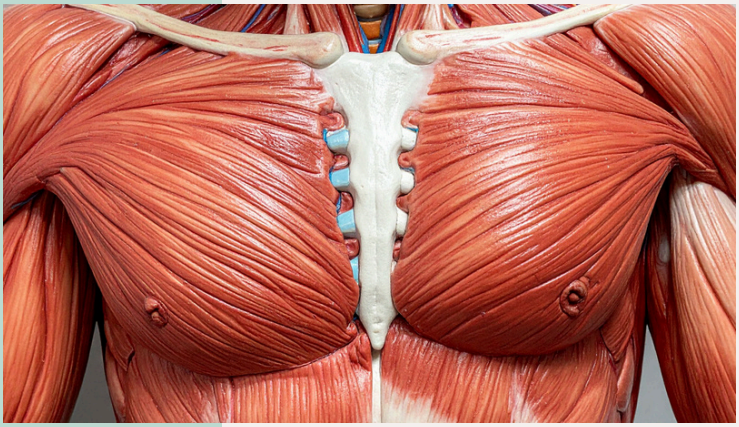


Origine del muscolo: Il grande pettorale origina dalla metà mediale della clavicola, dallo sterno e dalle cartilagini costali delle prime sei–sette coste

Inserzione: Si inserisce sul solco bicipitale dell'omero (labbro laterale del solco intertubercolare).
Funzione: del braccio e partecipa alla flessione della spalla, soprattutto nella fase iniziale del movimento.

Il muscolo Grande Pettorale si trova nella parte anteriore del torace e forma la piega ascellare anteriore insieme al muscolo Deltoide anteriore. È un muscolo ampio, a ventaglio, composto da più fasci che convergono verso un'unica inserzione sull'omero.

È uno dei muscoli più ricercati in ambito estetico, soprattutto nel bodybuilding, perché dà al torace un aspetto pieno e potente, simbolo di forza e sviluppo fisico.



MUSCOLO PETTORALE



Viene spesso considerato come antagonista del Gran Dorsale, ma in realtà **condividono diverse funzioni simili**, soprattutto nei movimenti di adduzione e intrarotazione. Cambia però il piano di lavoro: uno agisce prevalentemente davanti, l'altro dietro.

Consigli per l'allenamento in palestra

Si stimola con esercizi di spinta orizzontale e inclinata. È un muscolo che lavora molto bene in esercizi multiarticolari come la panca piana, inclinata e declinata, e nei dip alle parallele. Durante una panca piana si vede chiaramente l'azione di adduzione nel momento in cui le braccia si avvicinano, mentre l'**intrarotazione permette di mantenere i gomiti in una traiettoria controllata**.

Nelle croci ai cavi o con manubri è invece più evidente l'azione di adduzione pura, con grande enfasi sul controllo del movimento. Essendo un muscolo grande, **risponde bene a volumi di lavoro medio-alti**: è quindi consigliabile inserirlo in una o due sedute settimanali, variando angoli e intensità per stimolare in modo completo tutti i suoi fasci.

ASSE INTESTINO CERVELLO E SPORT



L’asse intestino-cervello rappresenta un sistema di comunicazione complesso che collega benessere mentale, equilibrio emotivo e prestazione fisica.
Nel contesto sportivo, il microbiota intestinale influisce su energia, stress, recupero e capacità di adattamento.

Perchè è così importantel’asse intestino-cervello?



Il nostro intestino è il fulcro del benessere psico-fisico del nostro corpo. L’asse intestino-cervello, noto anche come secondo cervello, gioca un ruolo molto importante nel benessere generale e nelle prestazioni sportive, permettendo una via di comunicazione bidirezionale grazie alla produzione, da parte del microbiota stesso, di neurotrasmettitori, quale serotonina, noradrenalina, melatonina e dopamina. Il microbiota intestinale è un ecosistema molto complesso di microrganismi, batteri, funghi e virus che vivono nel tratto intestinale

Intestino che influenza il cervello



Uno stile di vita sano con una dieta bilanciata, ricca di cibi non raffinati ma di origine naturale, insieme a un’adeguato esercizio fisico, aerobico o combinato, il tutto sostenuto per un lungo periodo di tempo, permette di mantenere il nostro microbiota in salute.

Quando è presente una disbiosi, cioè uno squilibrio del nostro microbiota, tutto si riverbera sulla nostra salute fisica e mentale.

Il nostro intestino è in grado di influenzare il nostro cervello. Una sana alimentazione unita a un’integrazione probiotica adeguata e a un’attività fisica giornaliera, può portare notevoli miglioramenti anche nei disturbi mentali, nella depressione o ansia,

Eubiosi: equilibrio e armonia del microbiota

L’eubiosi è di fondamentale importanza per il benessere psicofisico in quanto il giusto equilibrio tra gli organismi presenti nel microbiota, contribuisce alla formazione di una barriera protettiva contro gli agenti patogeni ed i batteri nocivi, prevenendo così la loro crescita e adesione alle pareti intestinali in quanto il microbiota promuove la produzione di sostanze che aiutano a regolare la risposta immunitaria dell’organismo.





Importanza dell’attività fisica sul microbiota

Un aspetto sempre più studiato riguarda il ruolo dell’asse intestino-cervello nella programmazione dell’allenamento. Carichi eccessivi, recupero inadeguato e stress cronico possono alterare l’equilibrio del microbiota, favorendo stati infiammatori e calo della performance. Al contrario, un allenamento ben dosato, inserito in una routine strutturata, contribuisce a migliorare la diversità batterica e la resilienza allo stress. Anche il timing dei pasti, l’idratazione e la qualità del sonno interagiscono con questo asse, influenzando adattamenti fisici e mentali. Comprendere questi meccanismi permette a tecnici e professionisti del movimento di adottare un approccio realmente integrato, in cui allenamento, nutrizione e salute mentale diventano parti di un unico sistema.

L’attività fisica può modulare il sistema immunitario riducendo l’infiammazione sistemica, inoltre può aiutare a ridurre i livelli di cortisolo, l’ormone dello stress e migliorare la risposta allo stress sia fisico che psicologico.



Un intestino sano può contribuire a migliorare le prestazioni sportive aumentando l’energia, riducendo la fatica e migliorando la resistenza.

Conclusioni

L’asse intestino-cervello è un sistema complesso, interconnesso, che gioca un ruolo fondamentale nello sport e nel benessere generale della persona.
Prendersene cura può solo migliorare la salute generale e il benessere del nostro organismo.

Daniela Gullace è analista del comportamento, laureata in Scienze Cognitive e Psicologia e istruttrice di nuoto. Da anni studia il rapporto tra intestino e cervello in relazione alle attività motorie





"Non sognare la vittoria, allenati per ottenerla"
(Anonimo)

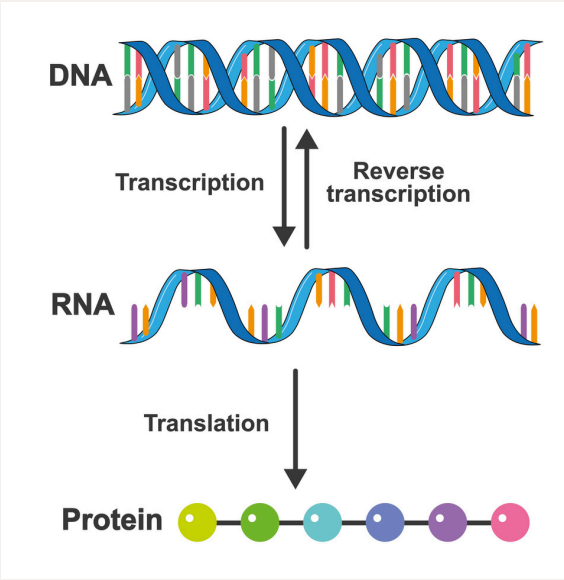
L'effetto della frequenza di allenamento sull'ipertrofia muscolare

Sergio Latella



L'ipertrofia muscolare, ovvero l'aumento delle dimensioni delle fibre muscolari, è un obiettivo comune per molti praticanti di fitness e bodybuilding. Tra i vari fattori che influenzano questo processo, la frequenza di allenamento gioca un ruolo cruciale. Questo articolo esplorerà in dettaglio come la frequenza con cui ci si allena impatta sull'ipertrofia muscolare, analizzando le evidenze scientifiche, i meccanismi fisiologici coinvolti e le implicazioni pratiche per l'ottimizzazione dei programmi di allenamento

Comprendere l'ipertrofia muscolare



L'ipertrofia si verifica principalmente attraverso due processi:
1. **Aumento della sintesi proteica muscolare**
2. **Riduzione della degradazione proteica muscolare**
L'allenamento con i pesi stimola entrambi questi processi, creando un bilancio proteico netto positivo che favorisce la crescita muscolare. La frequenza di allenamento influenza direttamente quanto spesso questi

Il ruolo della frequenza di allenamento

La frequenza di allenamento si riferisce al numero di volte in cui un gruppo muscolare **viene allenato nell'arco di una settimana**.
Tradizionalmente, molti programmi di bodybuilding hanno seguito uno schema di allenamento che prevedeva l'allenamento di ciascun gruppo muscolare una volta alla settimana. Tuttavia, la ricerca recente ha messo in discussione l'efficacia di questo approccio per l'ipertrofia muscolare ottimale.



Evidenze scientifiche

Diversi studi hanno esaminato l'effetto di varie frequenze di allenamento sull'ipertrofia muscolare:



Una meta-analisi condotta da **Schoenfeld et al. (2016)** ha rivelato che allenare i gruppi muscolari due volte alla settimana portava a maggiori guadagni in termini di massa muscolare rispetto ad allenarli una sola volta, a parità di volume totale.

Uno studio di **Barcelos et al. (2018)** ha confrontato frequenze di allenamento di 1, 3 e 5 volte alla settimana, trovando che frequenze più elevate portavano a maggiori aumenti della massa muscolare, specialmente nei muscoli degli arti inferiori.

Tuttavia, una ricerca di **Brigatto et al. (2019)** non ha riscontrato differenze significative nell'ipertrofia tra gruppi che si allenavano 2 o 3 volte alla settimana, suggerendo che potrebbe esistere un "punto di diminuzione dei rendimenti".







Meccanismi fisiologici

L'effetto positivo della multifrequenza di allenamento sull'ipertrofia può essere spiegato attraverso diversi meccanismi:

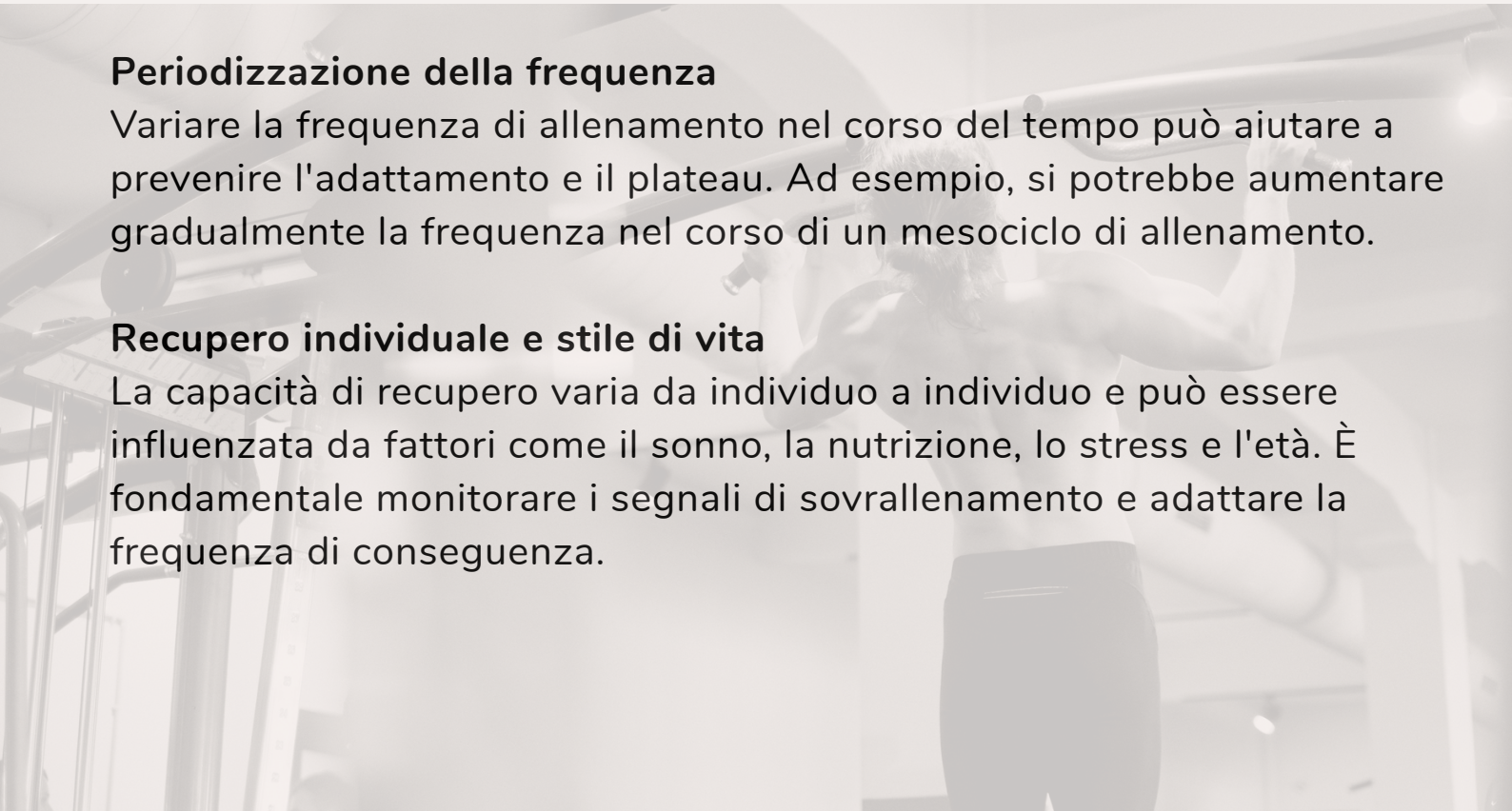
1. **Stimolazione più frequente della MPS**: la sintesi proteica muscolare rimane elevata per circa 24-48 ore dopo una sessione di allenamento. Allenandosi più frequentemente, si mantiene la MPS costantemente elevata.
2. **Recupero ottimizzato:** distribuire il volume di allenamento su più sessioni può permettere un migliore recupero tra le sessioni, potenzialmente consentendo una maggiore qualità di allenamento.
3. **Miglioramento della tecnica:** praticare i movimenti più frequentemente può portare a un miglioramento della tecnica, consentendo di sollevare carichi più pesanti nel tempo.
4. **Regolazione ormonale:** Sessioni di allenamento più frequenti possono mantenere un ambiente ormonale più favorevole per la crescita muscolare, con livelli più stabili di testosterone e IGF-1.

Cosa considerare per ottimizzare la frequenza di allenamento per l'ipertrofia

Volume totale di allenamento
Questo parametro rimane uno dei fattori più importanti per l'ipertrofia. Aumentare la frequenza dovrebbe essere un mezzo per distribuire e potenzialmente aumentare il volume totale, non per ridurlo.

Livello di esperienza
I principianti possono beneficiare di frequenze di allenamento più basse (multifrequenza semplice) poiché il loro recupero è più lento e la risposta all'allenamento è più pronunciata. Gli atleti avanzati potrebbero trarre vantaggio da frequenze più elevate (3-6 volte alla settimana) per continuare a stimolare l'adattamento.

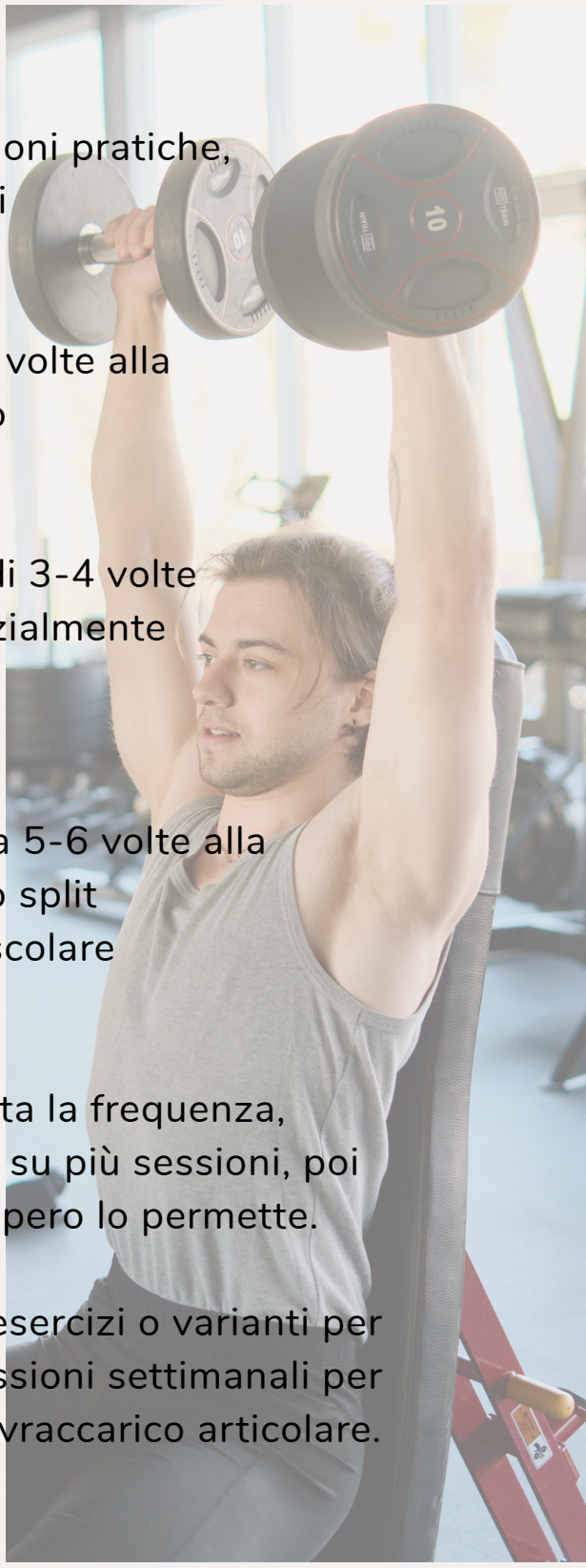
Gruppi muscolari specifici
Alcuni gruppi muscolari potrebbero beneficiare di frequenze di allenamento più elevate rispetto ad altri. Ad esempio, i muscoli più piccoli come i bicipiti o i deltoidi potrebbero recuperare più rapidamente e quindi tollerare frequenze più elevate rispetto a gruppi muscolari più grandi come il dorso o le gambe.



Periodizzazione della frequenza
Variare la frequenza di allenamento nel corso del tempo può aiutare a prevenire l'adattamento e il plateau. Ad esempio, si potrebbe aumentare gradualmente la frequenza nel corso di un mesociclo di allenamento.

Recupero individuale e stile di vita
La capacità di recupero varia da individuo a individuo e può essere influenzata da fattori come il sonno, la nutrizione, lo stress e l'età. È fondamentale monitorare i segnali di sovrallenamento e adattare la frequenza di conseguenza.

Nella pratica



Sulla base delle evidenze e delle considerazioni pratiche, ecco alcune linee guida per una frequenza di allenamento ottimale per l'ipertrofia:

Principianti: Iniziare con una frequenza di 2 volte alla settimana per gruppo muscolare, utilizzando programmi full-body o split upper/lower.

Intermedi: Progredire verso una frequenza di 3-4 volte alla settimana per gruppo muscolare, potenzialmente utilizzando uno split push/pull/legs ripetuto due volte a settimana.

Avanzati: Sperimentare con frequenze fino a 5-6 volte alla settimana per gruppo muscolare, utilizzando split che permettono di allenare ogni gruppo muscolare almeno due volte a settimana.

Progressione del volume: Quando si aumenta la frequenza, iniziare distribuendo lo stesso volume totale su più sessioni, poi aumentare gradualmente il volume se il recupero lo permette.

Variazione degli esercizi: Utilizzare diversi esercizi o varianti per lo stesso gruppo muscolare nelle diverse sessioni settimanali per fornire stimoli variati e ridurre il rischio di sovraccarico articolare.

CONCLUSIONI

Una maggiore frequenza di allenamento offre vantaggi per l'ipertrofia muscolare, ma varierà in base a fattori individuali come la genetica, lo stile di vita, gli obiettivi specifici e la risposta all'allenamento.

L'aumento della frequenza di allenamento dovrebbe essere visto come uno strumento per ottimizzare il volume e la qualità dell'allenamento, non come un obiettivo fine a se stesso. È fondamentale ascoltare il proprio corpo, monitorare i progressi e essere disposti ad adattare l'approccio in base alle risposte individuali.

L'implementazione dovrebbe essere graduale e personalizzata, tenendo conto del livello di esperienza, della capacità di recupero e degli obiettivi specifici di ciascun individuo.

Con una pianificazione attenta e un monitoraggio costante, l'ottimizzazione della frequenza di allenamento può diventare un potente strumento per massimizzare i guadagni in termini di massa muscolare, portando a risultati migliori e più rapidi nel percorso verso gli obiettivi di bodybuilding e fitness

Sergio Latella è Laureato in Scienze Motorie e Sportive e si occupa di allenamento in palestra da quasi 30 anni. Docente ai corsi di formazione, ha conseguito numerosi brevetti nazionali.



Per approfondire:

- *1.Schoenfeld, B. J., Ogborn, D., & Krieger, J. W. (2016). Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 46(11), 1689-1697.*
- *2.Barcelos, C., Damas, F., Nóbrega, S. R., Ugrinowitsch, C., Lixandrão, M. E., Marcelino Eder Dos Santos, L., & Libardi, C. A. (2018). High-frequency resistance training does not promote greater muscular adaptations compared to low frequencies in young untrained men. European Journal of Sport Science, 18(8), 1077-1082.*
- *3.Brigatto, F. A., Braz, T. V., Zanini, T. C. D. C., Germano, M. D., Aoki, M. S., Schoenfeld, B. J., ... & Lopes, C. R. (2019). Effect of resistance training frequency on neuromuscular performance and muscle morphology after 8 weeks in trained men. Journal of Strength and Conditioning Research, 33(8), 2104-2116.*
- *4.Dankel, S. J., Mattocks, K. T., Jessee, M. B., Buckner, S. L., Mouser, J. G., Counts, B. R., ... & Loenneke, J. P. (2017). Frequency: The overlooked resistance training variable for inducing muscle hypertrophy? Sports Medicine, 47(5), 799-805.*
- *5.Grgic, J., Schoenfeld, B. J., Davies, T. B., Lazinica, B., Krieger, J. W., & Pedisic, Z. (2018). Effect of resistance training frequency on gains in muscular strength: a systematic review and meta-analysis. Sports Medicine, 48(5), 1207-1220.*
- *6.Ochi, E., Maruo, M., Tsuchiya, Y., Ishii, N., Miura, K., & Sasaki, K. (2018). Higher training frequency is important for gaining muscular strength under volume-matched training. Frontiers in Physiology, 9, 744.*
- *7.Ralston, G. W., Kilgore, L., Wyatt, F. B., & Baker, J. S. (2017). The effect of weekly set volume on strength gain: a meta-analysis. Sports Medicine, 47(12), 2585-2601.*
- *8.Schoenfeld, B. J., Grgic, J., & Krieger, J. (2019). How many times per week should a muscle be trained to maximize muscle hypertrophy? A systematic review and meta-analysis of studies examining the effects of resistance training frequency. Journal of Sports Sciences, 37(11), 1286-1295.*
- *9.Zaroni, R. S., Brigatto, F. A., Schoenfeld, B. J., Braz, T. V., Benvenutti, J. C., Germano, M. D., ... & Lopes, C. R. (2019). High resistance-training frequency enhances muscle thickness in resistance-trained men. Journal of Strength and Conditioning Research, 33, S140-S151.*

FORMAZIONE ASI CALABRIA

AGGIORNAMENTO CONTINUO: I NOSTRI CORSI DEI PROSSIMI MESI







A CONFRONTO



Back Squat

VANTAGGI
è un movimento multiarticolare completo: coinvolge anche core e schiena, migliora coordinazione e forza globale. Ideale per sviluppare forza funzionale

SVANTAGGI
richiede buona tecnica e mobilità, e se eseguito male può sovraccaricare la colonna.



Pressa

VANTAGGI
è più guidata e sicura, permette di usare carichi elevati con minori richieste tecniche. Ideale per lavorare in modo mirato sui muscoli delle gambe o in fase di recupero e isolamento

SVANTAGGI
stimola meno stabilizzazione, equilibrio e controllo motorio

Gli zuccheri nascosti: dove si trovano e come evitarli

In un'epoca in cui la consapevolezza alimentare è in costante crescita, molti di noi prestano sempre più attenzione a ciò che mangiamo. Tuttavia, nonostante i nostri sforzi, spesso ci troviamo inconsapevolmente a consumare quantità eccessive di zuccheri. Questi "zuccheri nascosti" si celano in molti alimenti insospettabili, complicando il nostro percorso verso una dieta equilibrata. Analizzeremo dove si nascondono questi zuccheri e come possiamo evitarli per migliorare la nostra salute complessiva.





Cos'è lo zucchero nascosto?

Lo zucchero nascosto si riferisce agli zuccheri aggiunti a cibi e bevande durante la preparazione o la lavorazione. Questi non sono gli zuccheri naturalmente presenti in alimenti come frutta o latte, ma quelli aggiunti per migliorare il gusto, la consistenza o la durata di conservazione dei prodotti.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) raccomanda che non più del 10% delle calorie giornaliere provenga da zuccheri aggiunti, con un ulteriore beneficio se si riduce al 5% o meno.

Zuccheri nascosti e dove trovarli

Barrette proteiche ed energetiche

Spesso pubblicizzate come opzioni salutari, molte barrette energetiche contengono quantità di zucchero paragonabili a quelle delle caramelle

Yogurt aromatizzati

Gli yogurt alla frutta o aromatizzati possono contenere fino a 6 cucchiaini di zucchero per porzione. È meglio optare per yogurt naturale e aggiungere frutta fresca.











Bibite gassate

Le bibite gassate sono notoriamente ricche di zuccheri, ma anche succhi di frutta, smoothie e tè freddi possono contenerne quantità sorprendenti.

Salse e condimenti

Ketchup, salsa barbecue e condimenti per insalata spesso contengono zuccheri aggiunti per bilanciare l'acidità e migliorare il sapore. Un cucchiaio di ketchup può contenere fino a 4 grammi di zucchero

Cereali per colazione

Molti cereali, anche quelli considerati "salutari", contengono quantità significative di zuccheri aggiunti.



Pane e prodotti da forno

Il pane, soprattutto quello confezionato, può contenere zuccheri aggiunti. Anche prodotti etichettati come "integrali" o "multigrain" possono nascondere zuccheri



Frutta secca e snack

La frutta secca è naturalmente dolce, ma spesso viene aggiunto altro zucchero per aumentarne l'appetibilità. Lo stesso vale per molti snack "salutari" come i mix di frutta secca e semi



Alimenti light e “senza grassi”

Paradossalmente, molti prodotti pubblicizzati come "light" o "senza grassi" contengono più zuccheri per compensare la perdita di sapore dovuta alla riduzione dei grassi

Gli effetti sulla salute

Il consumo eccessivo di zuccheri nascosti può avere conseguenze significative sulla salute

- ✔ Aumento di peso e obesità
- ✔ Diabete di tipo 2
- ✔ Malattie cardiache
- ✔ Carie dentali

Infiammazione cronica: Il consumo elevato di zuccheri è stato associato a livelli più alti di infiammazione nel corpo, che può contribuire a varie malattie croniche



Come evitare gli zuccheri nascosti

Imparare a leggere le etichette nutrizionali e a identificare i vari nomi dello zucchero è un primo passo.

Di solito gli ingredienti sono elencati in ordine di quantità, quindi se lo zucchero appare tra i primi ingredienti, il prodotto ne contiene molto.

E' importante conoscere i sinonimi dello zucchero come sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, destrosio, maltosio, succo di canna evaporato e molti altri.

Scegliere sempre frutta fresca, verdura, cereali integrali e proteine magre sono naturalmente privi di zuccheri aggiunti.



Prediligere acqua, tè non zuccherato o acqua aromatizzata naturalmente con frutta fresca invece di bibite o succhi di frutta. Occhio ai "cibi salutari": non presumere che alimenti etichettati come "naturali" o "sani" siano privi di zuccheri aggiunti.

CONCLUSIONI

Gli zuccheri nascosti sono onnipresenti nella dieta moderna, ma con consapevolezza e attenzione è possibile ridurne significativamente il consumo. Imparando a identificare questi zuccheri, leggendo attentamente le etichette e facendo scelte alimentari consapevoli, possiamo migliorare la nostra salute e il nostro benessere generale. Ricorda che piccoli cambiamenti nelle abitudini alimentari quotidiane possono portare a grandi benefici per la salute nel lungo termine..

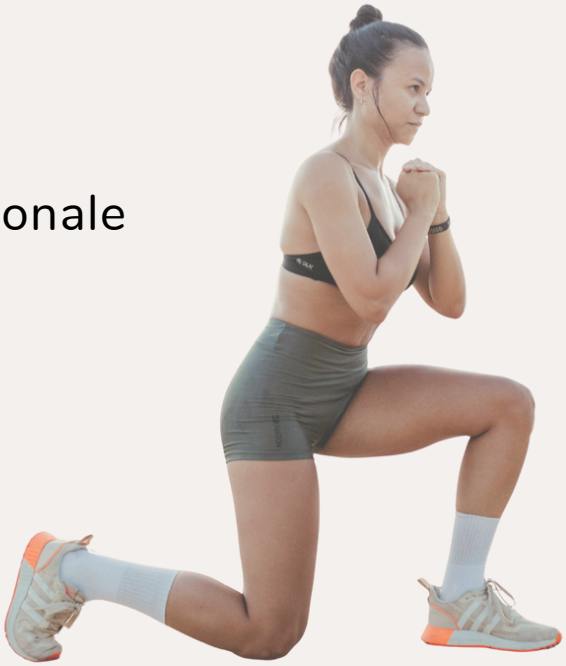
Per approfondire:

1. World Health Organization. (2015). Guideline: Sugars intake for adults and children. Geneva: World Health Organization.
2. Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages, obesity, type 2 diabetes mellitus, and cardiovascular disease risk. Circulation, 121(11), 1356-1364.
3. LeBlanc, A. G., Gao, Y., Chaput, J. P., et al. (2014). Trends in the consumption of sugar-sweetened beverages in Canada. Public Health Nutrition, 17(8), 1824-1830.
4. Te Morenga, L., Mallard, S., & Mann, J. (2013). Dietary sugars and body weight: systematic review and meta-analyses of randomised controlled trials and cohort studies. BMJ, 346, e7492.
5. Malik, V. S., Popkin, B. M., Bray, G. A., Després, J. P., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2010). Sugar-sweetened beverages and risk of metabolic syndrome and type 2 diabetes: a meta-analysis. Diabetes Care, 33(11), 2477-2483.

CAMPAGNA AFFILIAZIONE ASI 2026

Siamo il punto di riferimento per associazioni sportive e di promozione sociale, con servizi dedicati:

- ✓ Assicurazioni su misura
- ✓ Consulenza fiscale
- ✓ Consulenza amministrativa e gestionale
- ✓ Supporto eventi
- ✓ Formazione continua
- ✓ Consulenza legale



Unisciti a noi ed entra nella community che sostiene lo sport ed il sociale






"Non cercare di diventare una persona di successo, ma piuttosto una persona di valore" (Albert Einstein)

GLOSSARIO, gergo e altro per super-principianti

AMRAP	As Many Reps (sometimes Rounds) as Possible – Il maggior numero di ripetizioni possibile
Building set	costruzione del reale set di allenamento che rende efficace le successive ripetizioni
Indice glicemico	velocità con cui un alimento aumenta la glicemia nel sangue
Multiarticolare	esercizio che coinvolge più articolazioni e gruppi muscolari nello stesso movimento
Drop Set	tecnica in cui si riduce il carico senza pausa dopo il cedimento per continuare la serie
Clean and jerk	esercizio olimpico composto da due fasi, in cui il bilanciere viene portato da terra alle spalle e poi spinto sopra la testa

ATTIVITA' TEATRALE E CRESCITA EDUCATIVA



Per esperienza da più di dieci anni ormai come insegnante e organizzatrice di spettacoli per l'infanzia, mi sono resa conto di quanto il teatro possa avere un ruolo fondamentale per la crescita di un bambino. La magia del teatro risiede nella sua immediatezza. A differenza di un film, tutto accade in tempo reale, senza filtri.

Nell'era dei tablet e dei videogiochi, il teatro per l'infanzia potrebbe sembrare una forma d'arte del passato. Eppure, la sua importanza per la crescita dei bambini è più attuale che mai. Lontano dall'essere solo un passatempo, il teatro offre un'esperienza unica e irrinunciabile che nutre la mente, il cuore e l'immaginazione dei più piccoli.

Inoltre, il teatro è una vera e propria palestra per la creatività. Spesso le scenografie sono essenziali, lasciando alla mente dei bambini il compito di completare la scena. Una scatola di cartone può diventare un'astronave e una sciarpa un fiume. Questo processo stimola la fantasia e li incoraggia a pensare in modo non convenzionale, un'abilità cruciale per la risoluzione dei problemi in ogni campo della vita.

Assistere a uno spettacolo teatrale o partecipare a un laboratorio aiuta anche a sviluppare importanti abilità sociali e comunicative. I bambini imparano a stare in gruppo, ad ascoltare e a rispettare gli altri.

Recitare, anche solo per gioco, insegna a modulare la voce e a controllare il linguaggio del corpo, aumentando la sicurezza in sé stessi e la capacità di esprimersi chiaramente.





Infine, il teatro è un ponte verso l'apprendimento. Molti spettacoli si basano su favole, fatti storici o temi scientifici, trasformando concetti complessi in storie accessibili e memorabili. Attraverso il racconto, i bambini possono affrontare argomenti difficili come il bullismo, l'inclusione o l'accettazione delle differenze in un ambiente sicuro e stimolante.



In un mondo sempre più mediato dalla tecnologia, il teatro offre un ritorno all'essenziale: alla storia raccontata, all'emozione condivisa e all'esperienza umana. Sono sempre più convinta che avvicinare un bambino al meraviglioso mondo che è il teatro non è solo un regalo, ma un prezioso investimento per il suo futuro.

Nadia Labate è un’insegnante di teatro e canto per l infanzia con esperienza nella conduzione di laboratori e spettacoli teatrali. Grande passione per l’insegnamento ai più piccoli, crea ambienti accoglienti e stimolanti, dove i bambini possono esprimere liberamente la loro creatività attraverso il teatro e la musica.



L’ ansia negli anziani: un disturbo frequente ma sottovalutato

Alessandra Templorini

Ansia e terza età



L’ansia è un disturbo che colpisce tutte le persone, creando un peggioramento della qualità di vita. Negli anziani è più frequente di quanto si pensi: colpisce fino al 15% delle persone oltre i 60 anni, ma spesso resta nascosta perché i sintomi vengono attribuiti a malattie fisiche o considerati parte normale dell’invecchiamento. Gli anziani tendono a minimizzare o a descrivere in modo diverso i propri disturbi, rendendo difficile la diagnosi e ritardando la richiesta di aiuto.



E' utile abbracciare i benefici più ampi che l'attività fisica offre per la salute fisica e mentale

Perchè preoccuparsi?

Le preoccupazioni più comuni riguardano la salute, la paura di ammalarsi o di cadere, la perdita di autonomia, i problemi economici, la solitudine e i lutti. Questi timori, se persistenti e incontrollabili, si trasformano in disturbi d'ansia che compromettono la qualità della vita.



Non sottovalutare i sintomi

I sintomi possono essere fisici, come palpitazioni, tremori, vertigini, nausea, insonnia, oppure cognitivi ed emotivi, come irritabilità, difficoltà di concentrazione e ipervigilanza. E' importante cercare di notare i piccoli cambiamenti di volta in volta possono accadere.

Disturbi e cause più frequenti

Disturbo d'ansia generalizzato, caratterizzato da preoccupazioni costanti, anche minime per molte cose

Ansia per la salute o ipocondria, molto frequente in persone avanti con l'età,

Fobie specifiche come la paura di cadere e il **disturbo da accumulo**, che rende difficile separarsi dagli oggetti e compromette la vita quotidiana.

Le cause sono spesso multifattoriali: malattie croniche, deterioramento cognitivo, pensionamento, fragilità economica, isolamento sociale e perdite affettive.

Non di rado ansia e depressione coesistono, rendendo complessa la diagnosi





Combattere l’ansia

Riconoscere e trattare l’ansia negli anziani è fondamentale: se trascurata riduce l’autonomia, peggiora le condizioni fisiche e favorisce l’isolamento. Un approccio multidisciplinare, che includa supporto psicologico, familiare e, se necessario, farmacologico, può migliorare in modo significativo il benessere nella terza età



Attività fisica e ansia

Un ruolo fondamentale nella prevenzione e nel trattamento dell’ansia in età avanzata è svolto dall’attività motoria adattata. L’esercizio fisico regolare, calibrato sulle capacità della persona anziana, contribuisce a ridurre i livelli di ansia migliorando la regolazione emotiva, la qualità del sonno e la percezione di autoefficacia

Dal semplice allo strutturato

Camminate strutturate, ginnastica dolce, esercizi di equilibrio, attività in acqua o pratiche mente-corpo come stretching consapevole e respirazione guidata favoriscono il rilascio di endorfine e riducono l’attivazione del sistema dello stress. Inoltre, l’attività motoria svolta in contesti di gruppo contrasta la solitudine e rafforza le relazioni sociali, elementi chiave nel contenimento dell’ansia



Cosa puoi fare nella pratica

Attività all'aria aperta: con l'arrivo delle belle giornate, le camminate di gruppo sono l'ideale.

Home gym: esercizi molto semplici da fare in casa, facendo attenzione a cosa c'è intorno

Leggere: Mantenere il cervello attivo aiuta nei disturbi d'ansia.

Non isolarsi e socializzare: essere attivi nella ricerca di socialità, non chiudersi in casa

Alimentarsi bene: evitare i pasti veloci, dedicare tempo nel preparare pasti salutari.

Non solo movimento

Integrare il movimento in un percorso di cura significa quindi agire non solo sul corpo, ma anche sul benessere psicologico e relazionale dell'anziano



CONCLUSIONI

L’ansia nella terza età non è una condizione inevitabile né un semplice effetto dell’invecchiamento, ma un disturbo reale che merita ascolto, riconoscimento e interventi adeguati. Affrontarla significa restituire dignità emotiva alla persona anziana, tutelandone autonomia, relazioni e qualità della vita.

Un approccio globale, che integri supporto psicologico, relazionale e stili di vita attivi, si rivela fondamentale. In questo quadro, l’attività motoria adattata rappresenta uno strumento prezioso: non solo contribuisce alla regolazione dell’ansia e dello stress, ma rafforza il senso di competenza, sicurezza e fiducia in sé.

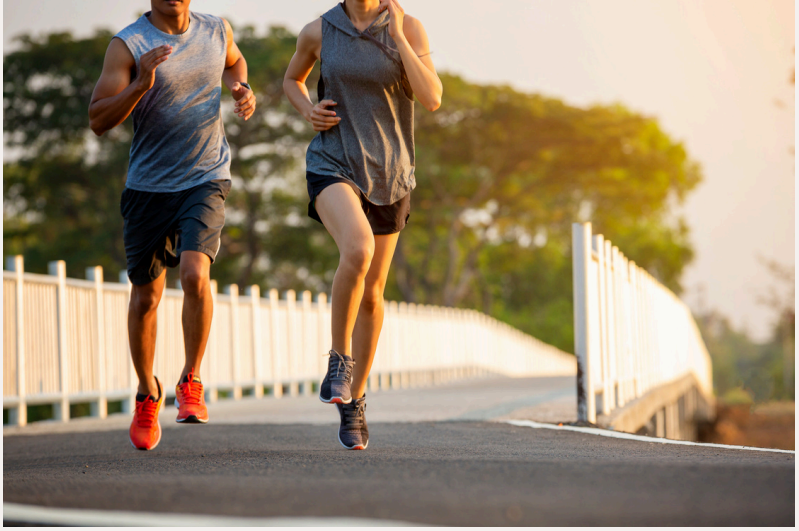
Prendersi cura dell’ansia negli anziani significa quindi prendersi cura della persona nella sua interezza, promuovendo benessere, partecipazione e salute mentale lungo tutto l’arco della vita.

Alessandra Templorini è una psicologa iscritta all’Albo della Regione Calabria e specializzanda in Psicoterapia Cognitivo-Comportamentale. Passione, ascolto empatico e dare significato ad ogni persona la caratterizzano nella sua professione



L’ abc del movimento: la mobilità articolare

Angelita Racco





Nel corso di 34 anni di allenamento, 27 da istruttore, ho sperimentato diverse forme di allenamento: sala pesi, lezione collettiva, jogging, pallavolo, arti marziali... potendo cogliere, grazie anche ad una consapevolezza psico-fisica acquisita, pro e contro delle mode del momento.
La disciplina presentata come la numero uno per perdere peso, migliorare l'aspetto, raggiungere una buona ipertrofia, mangia ciò che vuoi basta allenarsi col protocollo X...
Miracolo vieni a me!!!
I miei corsi di formazione iniziano nel 1998 e da allora molte cose sono cambiate; tante altre sono rimaste uguali; tanta altre infine sono messe da parte, non considerate importanti o vincenti o noiose.
Qualcosa si sta muovendo, l'interesse cresce al fine di ottenere un benessere effettivo generale e globale. Ma il mondo, non di meno il nostro settore, è ordinato dal marketing: vendiamo vendiamo vendiamo!!



Muoversi bene è il punto di partenza, cambiare il corpo è il passo successivo.

In palestra si cerca di lavorare sul miglioramento del corpo, ma mobilità e ricomposizione corporea non sono la stessa cosa: la prima ti fa muovere meglio, la seconda richiede carichi esterni, resistenze reali e stimoli muscolari specifici.

La mobilità articolare è fondamentale per muoversi bene, prevenire dolori e migliorare la qualità dei gesti quotidiani e sportivi.
Allenarla significa lavorare su controllo, ampiezza e fluidità del movimento.





Tecnica e mobilità



In sala pesi spesso si vedono esecuzioni dubbie, si reclutano troppi muscoli, non si isolano quelli giusti. La massa muscolare cresce, ma a che prezzo? Probabilmente i dolori aumenteranno, complice anche l'assetto posturale errato, "vittima" di compensi per non sentire dolori.

Si predilige l'ipertofia a discapito di flessibilità, mobilità articolare, benessere a 360°.
Lo stesso avviene in ambito agonistico, dove la performance vale più di tutto.
Potremo citare centinaia di sportivi famosi pluri medagliati vittime di stop forzati da infortunio.
Preparazione spesso inadeguata, recuperi brevi, alimentazione estremizzata...



Benessere o Performance? E se performance deve essere.... è possibile rivedere gli step di preparazione per avere VITA sportiva più longeva?
Quindi arriviamo a noi: senza la mobilità articolare il tuo corpo non va da nessuna parte!

Mobilità Articolare

“La mobilità articolare rappresenta un presupposto elementare per un’esecuzione qualitativamente e quantitativamente migliore di un movimento” (Hans D.Harre 1976)



Capacità di muovere una o più articolazioni insieme con la massima estensione (Rom, Range of motion) senza provare dolore.

Una buona mobilità articolare comporta diversi benefici: miglioramento della forza, della rapidità, della resistenza e in più ha un ruolo di prevenzione di traumi e lesioni e regolazione psichica.

E’ una capacità da allenare e tenere attiva, altrimenti non avrà modo di durare a lungo, essendo indispensabile sia nel processo di allenamento, che nella vita di tutti i giorni.

Un’adeguata mobilità articolare stimola il processo di apprendimento motorio e la capacità di sopportare sollecitazioni motorie di tipo condizionale. Di contro una mobilità ridotta porta ad un accorciamento muscolare con scarsa capacità di allungamento e minor forza.

L’età giusta

L’età ottimale per l’allenamento della mobilità articolare è tra gli 11 ed i 14 anni, successivamente sarebbe necessario un adeguato mantenimento; è possibile comunque ottenere miglioramenti anche dopo questo periodo.

La mobilità articolare rappresenta l’unica delle forme principali di sollecitazione motoria che raggiunge il suo massimo già nel momento del passaggio dall’infanzia e dall’adolescenza all’età adulta, per poi iniziare a diminuire.



Da che parte iniziare

Primo ostacolo è trovare posizioni che ci permettano, allo stesso tempo, di sentirci abbastanza comodi e riuscire a rimanerci il tempo necessario, quindi esercitare una tensione muscolare attiva per compiere il gesto.

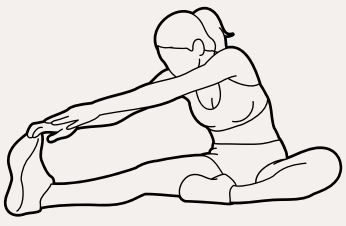
L'allenamento della mobilità non è altro che aumentare la capacità di esprimere forza in una serie di posizioni codificate.

Il secondo ostacolo è sicuramente la competenza.
Serve quella del coach ma anche competenza motoria del soggetto nel riuscire a compiere il gesto. Purtroppo negli allenamenti il nostro corpo, affrontando posizioni "estreme" si troverà a voler compensare in ogni modo; questo oltre che ritardare o annullare i progressi può portare anche a infortuni.

Mental Training

Un pò di stretching post allenamento fatto senza pensare non porta a grossi risultati, tutt'altro... La competenza del trainer deve passare dal vissuto in prima persona: far comprendere quel movimento gradualmente, come arrivarci, quali sono gli step che trasformano una semplicità in una complessità... e questo lo possiamo realizzare solo lavorando su noi stessi, analizzare, sentire e percepire con mente e corpo; di conseguenza trasferire l'input corretto che consenta il raggiungimento dell'obiettivo.





Conclusioni

Nel fare mobilità dobbiamo sviluppare un'abilità, un gesto complesso che ci porti ad attivare in sinergia il nostro corpo. Se vogliamo dei risultati a lungo termine dobbiamo programmare una progressione nelle abilità.

Esattamente come una routine per lo squat sfruttando varianti e complementari, in egual maniera bisogna programmare uno sviluppo in un determinato movimento articolare usando varianti e complementari.

Osservando le cose da questa prospettiva si può correttamente:
perdere peso, fare ricomposizione corporea, acquisire forza e consapevolezza del e nel gesto motorio qualunque esso sia. Ottenere un benessere globale!

Trasferire "messaggi" alle nostre classi significa anzitutto star bene noi, essere competenti e sostenitori del wellness, consapevolmente e contro ogni moda.

Angelita Racco è Laureata in Scienze Motorie e si occupa di postura e movimento. Da anni nel settore fitness e formazione come docente nazionale



Per approfondire:

- *Brown, R.P., & Gerbarg, P.L. (2005). Respirazione yogica e benessere: meccanismi e applicazioni cliniche. Journal of Alternative and Complementary Medicine.*
- *Russo, M.A., Santarelli, D.M., & O'Rourke, D. (2017). Respirazione lenta e funzione cardiovascolare. Frontiers in Physiology.*
- *Zaccaro, A. et al. (2018). Respirazione a ritmo lento: effetti su stress, ansia e parametri fisiologici. Frontiers in Human Neuroscience.*
- *Noble, D.J., & Hochman, S. (2019). Respirazione controllata e regolazione del sistema nervoso autonomo. Neuroscience and Biobehavioral Reviews.*
- *Gómez-Pinilla, F., & Hillman, C. (2013). Attività fisica, respirazione e cervello: legami tra movimento e benessere mentale. Nature Reviews Neuroscience.*
- *Jerath, R., Edry, J.W., Barnes, V.A., & Jerath, V. (2006). Pranayama e fisiologia del respiro: implicazioni per la salute. Medical Hypotheses.*

ALLENARSI COL KETTLEBELL

Seconda parte



Sergio Latella



Continuiamo il viaggio alla scoperta del Kettlebell

Ancora un pò di storia!

Nel 1962, in Russia, venivano organizzate delle gare che comprendevano la spinta sopra la test senza limiti di tempo, lo slancio con due ghirie e lo strappo, appoggiando la ghiria a terra. Ma fu nel 1970 che vennero approvate le prime regole di gara che riprendono quelle odierne.

Quando parliamo di gare col ketllebell, ci riferiamo al Ghiri Sport, la disciplina che attraverso la Federazione Ghiri Sport Italia, organizza e regolamenta lo sport col kettlebell.



Qualche differenza...



Il mondo delle kettlebell è molto più vasto di quanto sembri. Spesso si pensa che esista un solo modo di usarle, ma in realtà ci sono filosofie e tecniche radicalmente opposte a seconda che l'obiettivo sia la forza esplosiva, la resistenza estrema o il fitness generale.

Ghirisport (Kettlebell Sport)



È la versione agonistica e russa (Ghirevoy Sport). L'obiettivo è sollevare le ghirie (kettlebell da competizione) per il maggior numero di ripetizioni possibile in un tempo stabilito (solitamente 10 minuti), senza mai posare il peso a terra.

Filosofia: Massima efficienza e risparmio energetico. Si cerca di "riposare" durante l'esercizio usando incastri articolari.
Tecnica: Si usa il pendulum swing (un movimento oscillatorio più fluido) e la respirazione anatomica.

Hardstyle (Stile RKC/StrongFirst)



Reso celebre da Pavel Tsatsouline, è lo stile più diffuso nelle palestre di fitness e dai preparatori atletici.

Filosofia: Massima potenza ed esplosività. Contrariamente al Ghirisport, qui non si risparmia energia: ogni ripetizione deve essere eseguita con la massima tensione muscolare.

Tecnica: Lo swing è di tipo "hinge" (molto incentrato sulla cerniera dell'anca) con una contrazione violenta di glutei e addome nel punto massimo.

Obiettivo: Forza, potenza, e miglioramento della composizione corporea. È lo stile ideale per chi vuole "diventare forte" senza necessariamente gareggiare.

Cross Training e Functional Training

In questi ambiti, il kettlebell è uno dei tanti strumenti (come bilancieri o palle mediche).

CrossFit: Utilizza spesso lo "American Swing" (la kettlebell arriva fin sopra la testa, anziché fermarsi all'altezza degli occhi come nello stile russo). Si punta sulla velocità per completare i WOD (Workout of the Day).

Functional Training: Il kettlebell viene usato per esercizi di stabilità, coordinazione e forza asimmetrica (come il Turkish Get-Up o il Goblet Squat)

continua...

Fine.

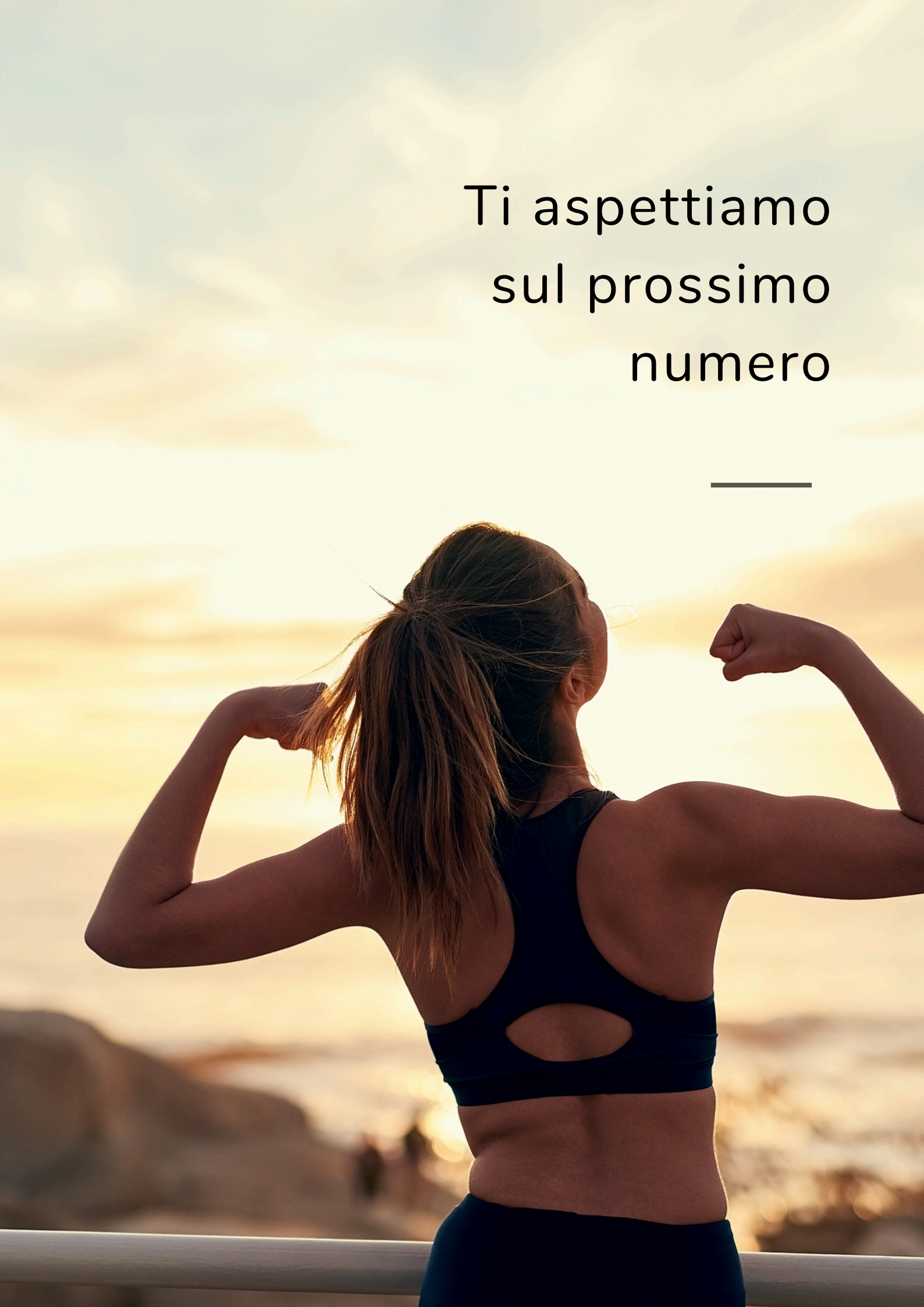
Anche questo numero è terminato.

Il viaggio nella conoscenza di determinate tematiche e di certi aspetti del mondo del fitness e del wellness continuerà a tenerci vivi sui prossimi numeri

Se vuoi proporre un articolo o un tema da trattare scrivici pure.

Nel frattempo ti aspetteremo sempre qui.





Ti aspettiamo sul prossimo numero