



QI SPORT

La pratica sportiva costituisce senza dubbio un fattore di salute se sapientemente condotta a vantaggio dell'organismo

Soprattutto un'attività aerobica, come la corsa, contribuisce notevolmente al miglioramento della propria salute, infatti se ben praticata, abbassa la quantità di zuccheri nel sangue, aiuta la circolazione, fa perdere peso e stimola il buon umore.

Nella corsa la ricerca della massima prestazione, dei propri limiti, coincide con un aumento esponenziale della probabilità di *overtraining* o *riduzione della performance*.

Non sempre, vengono valutati alcuni parametri che ci permettono di far diventare lo sport fonte di salute oltre che di soddisfazione agonistica.

Ecco perché è buona regola effettuare dei test che ci permettano di valutare la propria forma fisica e di adeguare l'allenamento al fine di ottenere degli ottimi risultati sia da un punto di vista della performance che da quello della salute.

L'equipe di Qi STUDIO propone un protocollo finalizzato a valutare la forma fisica nei soggetti che praticano attività aerobiche al fine di:

1. Mantenere costante la miglior performance atletica durante tutti gli allenamenti.
2. Mantenere costante la miglior performance atletica durante l'eventuale gara.
3. Recuperare nel minor tempo possibile le fatiche e lo stress ossidativo derivati dalle intense attività muscolari di allenamenti e gare.
4. Prevenire l'insorgenza di infortuni muscolari.
5. Valutare i miglioramenti

PROTOCOLLO PROPOSTO

- **PLICOMETRIA E IMPEDENZIOMETRIA**

Plicomètria misurazione per determinare massa magra/grassa e peso ideale

Test per determinare la composizione corporea con valori dell'acqua intra ed extra cellulare

Il peso corporeo per chi corre, sia da amatore che da professionista è importante soprattutto per affrontare l'attività sportiva in salute e non solo per migliorare la performance.

Tutti possono correre, anche chi ha dei chili di troppo ma, il peso eccessivo sottopone oltre a problemi tendinei e/o muscolari, a problemi cardiaci e non per ultimo ricordiamoci che

1 kg di peso può essere valutato in circa 2,5 sec/km in più.

Quindi si può valutare che se si perdono 5 kg di grasso e si migliora di 15 sec/km, 2,5 sono dovuti all'allenamento e ben 12,5 sec/km alla diminuzione di peso.

A tale proposito va ricordato che anche chi crede di essere in perfetto peso forma a volte sottovaluta la composizione corporea.

Come in tutte le cose l'esagerazione danneggia, a volte chi corre tiene in considerazione esclusivamente il "peso" e non conosce la propria composizione corporea: il peso corporeo è dato dal peso dell'apparato scheletrico, dai liquidi corporei, dai muscoli e dal grasso: non si può scendere oltre misura senza rischiare di intaccare la massa magra, e se perdo peso devo perdere grasso e non muscolo o liquidi.

Un semplice test ci permette di conoscere l'esatta composizione corporea e lo stato di idratazione al fine di impostare una corretta alimentazione per raggiungere o mantenere il vero "peso forma" del runner.

QI STUDIO

Studio Medico

Lissone –MI- Piazza Giorgio La Pira,18 Tel 039.4655251 Fax 039.2455291 info@qistudio.it



FREE RADICAL ANALYTIC SYSTEM

Lo stress ossidativo è una condizione di alterato equilibrio metabolico causata dall'aumento di sostanze ossidanti e/o alla carenza di sostanze anti-ossidanti nel nostro organismo che ha come conseguenza la mancata neutralizzazione dei radicali liberi da parte del nostro organismo

La caratteristica fondamentale dell'organismo umano è quella di mantenere in equilibrio i suoi sistemi (calorico, energetico, endocrino). L'accelerazione del metabolismo, a seguito di attività sportiva, più o meno intensa, porta rapidamente ad un aumento della produzione di scorie ed a una perdita supplementare di sostanze indispensabili al buon funzionamento enzimatico.

Ne consegue pertanto la necessità organica di adattarsi alla nuova necessità metabolica anche facendo ricorso all'assunzione esterna di nutrienti, al fine di permetterne un loro rapido reintegro (vitamine, oligoelementi, etc.).

Questi processi variano da persona a persona e risulta, quindi, di estrema importanza rilevare le effettive carenze ed esigenze di ciascuno.

Un esercizio fisico particolarmente intenso comporta, inevitabilmente, una più intensa attività metabolica e con essa un aumento conseguente, di scorie prodotte dall'organismo. In pratica, durante l'attività fisica, l'aumentato fabbisogno di ossigeno, dettato dalle aumentate richieste metaboliche dell'organismo, porta a una sovrapproduzione di radicali liberi e ad un parallelo calo di sostanze indispensabili al buon funzionamento dei processi enzimatici. Il quadro che se ne delinea è pertanto riconducibile a una situazione di stress ossidativo.

Se l'attività fisica non è supportata da un attento piano di allenamento e da una corretta integrazione alimentare l'evento ossidativo diventa preponderante: le prestazioni sportive ne risulteranno negativamente influenzate e l'atleta si troverà maggiormente esposto ai rischi di contrarre infortuni.

Per evitare situazione del genere si può ricorrere alla valutazione dello stato ossidativo attraverso

Il d-ROMs test e il BAP test che sono attualmente i test più affidabili per determinare in maniera globale lo stress ossidativo e il potere antiossidante del nostro organismo.

In base ai valori rilevati è possibile stabilire specifici programmi di allenamento e una dieta consona al reale fabbisogno metabolico. Oltre alla possibilità di ottimizzare l'allenamento e i carichi di lavoro, il controllo dei radicali liberi consente una più rapida tendenza al recupero dopo lo sforzo, una riduzione dell'incidenza di infortuni, un incremento dei risultati.

QI STUDIO

Studio Medico

Lissone –MI- Piazza Giorgio La Pira,18 Tel 039.4655251 Fax 039.2455291 info@qistudio.it



TEST INCREMENTALE DI SOGLIA AEROBICA/ANAEROBICA

- Test per determinare la capacità fisica, ritmi di allenamento e feedback effetti allenamento

La valutazione funzionale è uno strumento fondamentale per conoscere le proprie capacità fisiche, così da evitare di trasmettere all'organismo stimoli poco allenanti o troppo intensi e quindi dannosi per la salute.

La valutazione funzionale può avvenire mediante test da campo empirici, o con approcci più scientifici normalmente impiegati nel campo della fisiologia dello sport.

Tra questi ultimi, il test del lattato ematico è un importante riferimento metabolico a disposizione della scienza dell'allenamento per valutare la prestazione di un soggetto. In linea generale si può affermare che un podista corre più velocemente e più a lungo se riesce a creare nel proprio organismo quelli adattamenti biochimici che gli permettono di produrre e smaltire notevoli quantità di acido lattico ematico.

Test incrementale di soglia Aerobica/Anaerobica

Questo test permette di valutare le frequenze cardiache e le velocità di soglia aerobica e anaerobica, tali dati consentono di impostare ritmi di allenamento specifici evitando di disperdere tempo ed energie in lavori poco proficui o deleteri.

Il test viene eseguito su tapis roulant, si incrementa l'intensità (km/h) ogni 3/4 minuti analizzando l'acido lattico con un semplice prelievo capillare e monitorando la frequenza cardiaca durante tutto il test.

Dalla valutazione svolta si ottengono delle indicazioni inerenti le soglie di allenamento:

- **Soglia aerobica**
- **Soglia anaerobica**

Di conseguenza si imposterà un allenamento specifico

QI STUDIO

Studio Medico

Lissone –MI- Piazza Giorgio La Pira,18 Tel 039.4655251 Fax 039.2455291 info@qistudio.it



ACHILLES INSIGHT

- Test per valutare il rischio frattura

La valutazione della densità ossea è molto importante per la prevenzione e la cura dell'osteoporosi soprattutto nei soggetti femminili (ma non solo) dopo i 40 anni.

La pratica sportiva è sicuramente un vantaggio nella prevenzione in quanto aumenta la muscolatura, ma non sempre è sufficiente a garantire una buona conservazione dell'apparato locomotore.

La diminuzione di alcuni ormoni, le terapie con cortisonici l'assunzione di terapie ormonali e problemi endocrini o allenamenti troppo intensi possono causare deficit a livello osseo, cause di infortuni e/o traumi frequenti.

Per prevenire tali situazioni l'utilizzo di un'indagine precisa, ma non invasiva come quella ultrasuonica può esserci aiuto nell'identificare la giusta cura.

QI STUDIO

Studio Medico

Lissone –MI- Piazza Giorgio La Pira,18 Tel 039.4655251 Fax 039.2455291 info@qistudio.it