



ESERCIZIO FISICO e RESPIRAZIONE

L'ESERCIZIO FISICO PUO' CONTRIBUIRE A:

- ridurre la pressione
- ridurre la frequenza cardiaca, sia a riposo che sotto sforzo
- favorire il mantenimento del peso corporeo ideale
- migliorare il metabolismo
- ridurre il colesterolo
- rendere il sangue più fluido
- migliorare i sintomi
- migliorare il tono dell'umor

per questi motivi è fortemente consigliato. Il tipo di attività fisica adatta è quello che impegna il maggior numero di muscoli in uno sforzo moderato, ma costante e per lungo tempo. Perciò sono indicati il cammino, la bicicletta, il nuoto, la ginnastica a corpo libero. Sono da evitare gli sport che implicano sforzi intensi.

E' importante che l'esercizio fisico sia piacevole e divertente, in questo modo aumenterà un senso di benessere, la gioia di vivere e la fiducia in se stessi. L'attività fisica deve essere continuativa e quotidiana, per trenta minuti ogni giorno.

LA RESPIRAZIONE

La respirazione è costituita da due fasi:
INSPIRAZIONE e ESPIRAZIONE.

L'inspirazione è una fase attiva nella quale il muscolo diaframma si abbassa, aumenta il volume del torace, espande i polmoni e consente all'aria di raggiungere gli alveoli polmonari.

L'espiazione è, invece, una fase passiva durante la quale il semplice rilassamento dei muscoli respiratori consente l'espulsione dell'aria.

Per entrambi le fasi è possibile aumentare i volumi d'aria impiegando forzatamente tutta la muscolatura respiratoria.

L'aria che inspiriamo, prima di raggiungere i polmoni, deve passare attraverso le vie aeree: naso, fosse nasali, bocca, faringe, laringe, trachea, bronchi e bronchioli. La respirazione attraverso il naso è preferibile in quanto consente di riscaldare, umidificare e purificare l'aria.

Il polmone è l'organo essenziale per la respirazione. La sua principale funzione è di trasportare l'ossigeno al sangue e di cedere anidride carbonica all'esterno. L'aria raggiunge i polmoni attraverso la trachea e i bronchi: questi sono condotti che diventano sempre più piccoli sino a terminare in piccolissime sacche chiamate alveoli. E proprio a questo livello che l'ossigeno passa nel torrente circolatorio entrando in contatto con la superficie dei globuli rossi.

Queste cellule rappresentano il veicolo per trasportare il prezioso gas a tutti gli organi fornendo un'importante fonte di nutrimento.

Per garantire queste funzioni è indispensabile l'apporto dell'intera struttura toracica, la cui dinamica permette l'efficace distensione polmonare e quindi l'ideale riempimento alveolare di ossigeno per un perfetto scambio gassoso.

