



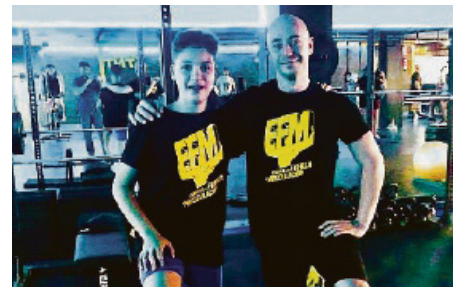
IL TUO CHINESIOLOGO

RUBRICA DI SALUTE, SPORT E BENESSERE A CURA DEL DOTT. AARON ONGARI

Allenamento di forza: la tua risorsa per salute, funzionalità e longevità

Quarto articolo della rubrica salute e benessere del Dott. Ongari. Scopri perché l'allenamento di forza è essenziale per bambini, adulti e anziani. E perché solo il Chinesiologo è il professionista qualificato per somministrarlo in sicurezza

COME INTERVIENE IL CHINESIOLOGO



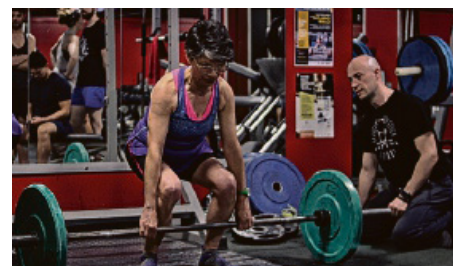
BAMBINI. L'allenamento di forza è sicuro ed efficace anche nei bambini



ADULTI. L'allenamento di forza contrasta sedentarietà, infiammazione, invecchiamento precoce



ANZIANI. Allenamento di forza regolare per non far decadere la massa muscolare



IL TUO CHINESIOLOGO. La valutazione chinesiológica è fondamentale per pianificare un lavoro adattato

INTRODUZIONE:

LA FORZA È LA BASE DELLA VITA

“Se vuoi vivere meglio e più a lungo, allenati e diventa forte”. Questa affermazione non è uno slogan motivazionale, ma una sintesi di ciò che ci conferma oggi la scienza e l'evidenza clinica. L'allenamento di forza – ovvero l'esercizio strutturato per aumentare la capacità contrattile del muscolo – è una delle strategie più efficaci per migliorare la salute, la postura, la mobilità e la qualità di vita a tutte le età.

Ma che cos'è, l'allenamento di forza? Te lo spiego.

ALLENAMENTO DI FORZA:

DEFINIZIONE E BENEFICI GENERALI

L'allenamento di forza non coincide con “sollevare pesi in palestra” e nemmeno con esibire i muscoli come nel Bodybuilding. Significa applicare in modo mirato una resistenza ai muscoli per migliorarne la capacità di generare **forza, potenza, controllo e resistenza**. Può essere eseguito con elastici, corpo libero, piccoli sovraccarichi o macchine isotoniche, in base alla condizione individuale. Gli studi scientifici più recenti dimostrano che:

- migliora la sensibilità insulinica, la densità ossea, la salute cardiovascolare, capacità cognitiva (più del Sudoku!)
- previene il diabete e malattie metaboliche
- riduce la pressione arteriosa e abbassa il grasso viscerale (Westcott WL, (2012).
- migliora il tono dell'umore (Fragala et al., 2019; Harvard T.H. Chan School of Public Health, 2022).

Una ricerca della Penn State University (Strength-training guidelines 2016) ha dimostrato che chi allena la forza almeno due volte a settimana ha il 50% in meno di rischio di mortalità rispetto a chi non lo fa (!!). Ma per essere efficace e sicuro, l'allenamento di forza va **preceduto da una valutazione posturale, articolare e funzionale**, soprattutto in presenza di patologie, lesioni o dolori muscolo-scheletrici. Solo così si possono scegliere gli **esercizi adeguati, personalizzati e realmente terapeutici**. E i benefici non si fermano alla salute generale: l'impatto più evidente è sulla funzionalità nella vita quotidiana.

VITA QUOTIDIANA: IL RUOLO FUNZIONALE DELL'ALLENAMENTO DI FORZA

Camminare, salire le scale, sollevare la spesa, piegarsi o rialzarsi: **ogni gesto quotidiano è un atto di forza**. Se il

sistema muscolare è inefficiente, ogni movimento diventa un rischio o una fatica inutile, uno “sforzo”. L'allenamento di forza migliora la **capacità di carico, la propriocezione, l'equilibrio, migliora la prestazione in qualsiasi attività** (sportiva e non), oltre a ridurre la probabilità di **cadute, lesioni muscolo-tendinee e sindromi da sovraccarico**. Tuttavia, prima di potenziare un movimento, occorre capire come si muove il corpo: la **valutazione posturale e articolare** è il punto di partenza per impostare un lavoro sicuro. È qui che entra in gioco il **Chinesiologo, esperto di “kinesis” movimento, abilitato per legge a somministrare esercizio terapeutico e per la performance**.

FORZA E CRESCITA:

ALLENAMENTO DI FORZA NEI BAMBINI

Contrariamente ai falsi miti, l'allenamento di forza è sicuro ed efficace anche nei bambini, se somministrato in modo corretto dal professionista laureato e in nessun modo fa rimanere bassi di statura.

La fisiologia con le **Fasi Sensibili** e l'*American Academy of Pediatrics* (2020) affermano che l'allenamento di contro-resistenza può iniziare dai 7 anni, con esercizi a corpo libero o resistenze leggere. I benefici sono molti:

- miglior sviluppo motorio e osseo
- miglior coordinazione e percezione del corpo
- aumento dell'autostima e del rendimento scolastico
- prevenzione di squilibri ponderali (di peso) e staturali e di infortuni.

Tutto parte da una valutazione dello schema motorio e posturale del bambino, per costruire **esercizi su misura** che accompagnino la crescita in sicurezza.

FORZA E PREVENZIONE:

L'ALLENAMENTO DI FORZA NEGLI ADULTI

Nell'adulto, l'allenamento di forza contrasta sedentarietà, infiammazione e invecchiamento precoce. È un presidio per la **salute metabolica** (controllo glicemico), **cardiovascolare** (migliora la frequenza cardiaca a riposo), **posturale** (riduce lombalgie), **mentale** (riduce lo stress) e anche **polmonare**. Anche qui, valutare previamente la postura e la mobilità articolare con test morfo-funzionali consente di **evitare sovraccarichi e selezionare gli esercizi corretti**. Ed è proprio nell'età adulta che si pongono le basi per prevenire la osteopenia, osteoporosi, rigidità arteriosa “arterial stiffness” e sarcopenia (perdita muscolare progressiva).

FORZA E LONGEVITÀ: ALLENAMENTO DI RESISTENZA NELL'ANZIANO

Da circa 60 anni, si presenta la Sarcopenia: si perde il 3-8% di massa muscolare ogni decade. L'unica strategia e antidoto è l'allenamento di forza regolare. *Il New York Post* (2024) riporta che nei cosiddetti “super agers” i “super anziani”, hanno una sola abitudine in comune: l'allenamento di resistenza continuativo [Topol, 2024]. In questa fascia d'età, una **valutazione chinesiológica** è fondamentale, per pianificare un lavoro adattato, progressivo e realmente utile alla salute e all'autonomia.

IL RUOLO DEL CHINESIOLOGO: L'UNICO SPECIALISTA DELL'ESERCIZIO TERAPEUTICO

Il **Chinesiologo Clinico**, laureato magistrale in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattate (LM67), è il **professionista riconosciuto per legge per somministrare esercizio fisico adattato**. Attraverso test posturali, analisi del movimento, valutazione della simmetria e mobilità articolare, identifica gli esercizi e i metodi compatibili con la condizione individuale, per costruire un percorso adatto ai suoi obiettivi. In presenza di infortuni o patologie (lombalgie, artrosi, instabilità), la somministrazione deve seguire le **linee guida mediche-sportive vigenti**, non può essere casuale né generica: va dosata, monitorata e adattata nel tempo. **La forza è una medicina, e come ogni terapia, prima si valuta, poi si prescrive**.

ALLENATI CON SCIENZA. MUOVITI PER VIVERE MEGLIO

Se pensi che l'allenamento di forza sia “per i culturisti” e per chi “vuole i muscoli da spiaggia”, è ora di cambiare paradigma. La forza è ciò che ti permette di camminare, respirare bene, rialzarti, vivere in autonomia e dignità. **Allenarsi con metodo è un atto di cura, prevenzione e scelta di longevità e salute**.

E solo il Chinesiologo ha la formazione e l'autorizzazione per guidarti in questo percorso, con il quale puoi prenotare la tua valutazione posturale e funzionale. “Il tuo Chinesiologo è la tua forza, e la tua forza è la tua salute”. Buon allenamento!

Dott. Aaron Ongari
Muoviti bene, poi muoviti molto.
www.iltuochinesiologo.it

(Il dott. Ongari riceve nei suoi studi a Rivalta sul Mincio e San Martino dall'Argine)



338 7413315



www.iltuochinesiologo.it



@chiesiotraining_aaronmarco



DOTT. AARON MARCO
Chinesiologia, Postura,
Allenamento

CHINESIOLOGIA CLINICA:

TRATTAMENTO E RECUPERO LESIONI E POST-OPERATORIO
FKT: FISIO CHINESI TERAPIA ATTIVA
ESERCIZIO TERAPEUTICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA
RIEDUCAZIONE-RIABILITAZIONE MOTORIA

POSTUROLOGIA

TRATTAMENTO DI ALTERAZIONI POSTURALI
RIEDUCAZIONE POSTURALE
GINNASTICA PRE-POST PARTO, DIASTASI, SUOLO PELVICO

PERSONAL TRAINING

PREPARAZIONE FISICA E ATLETICA, DIMAGRIMENTO
ESERCIZIO FISICO ADATTATO ALLA PATOLOGIA E FASCIA DI ETÀ

ISTRUTTORE DI NUOTO E POWERLIFTING E FORZA MASSIMA