

PROJECT
INVICTUS

PROJECT INVICTUS
ACROPOLI



Acropoli inVictus con Andrea Biasci

Tiroide ed attività fisica

V

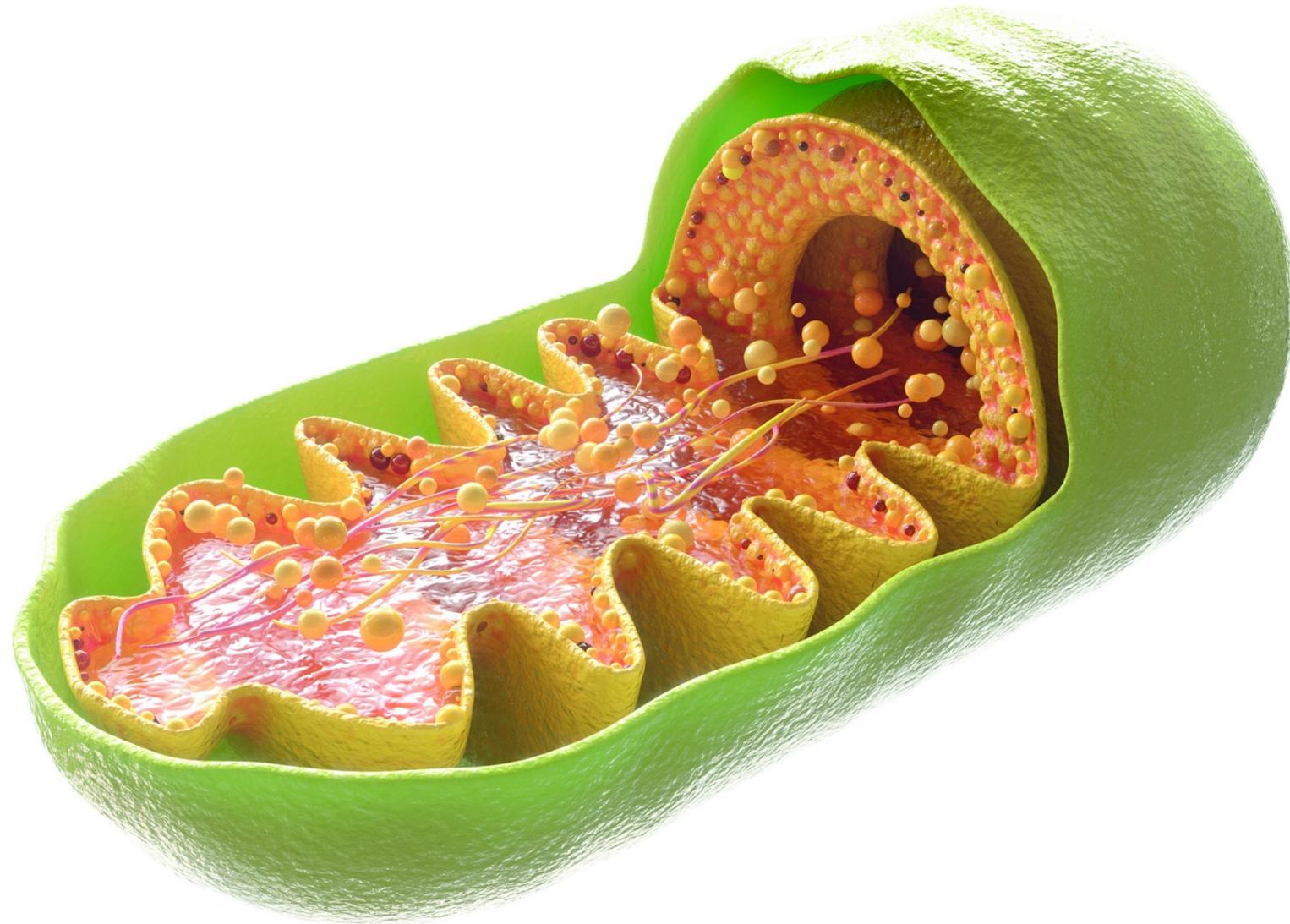
PRIMA PARTE



Oggi non parleremo delle disfunzioni della tiroide

Ricordiamoci solo che la tiroide è solo uno dei regolatori centrali del metabolismo.

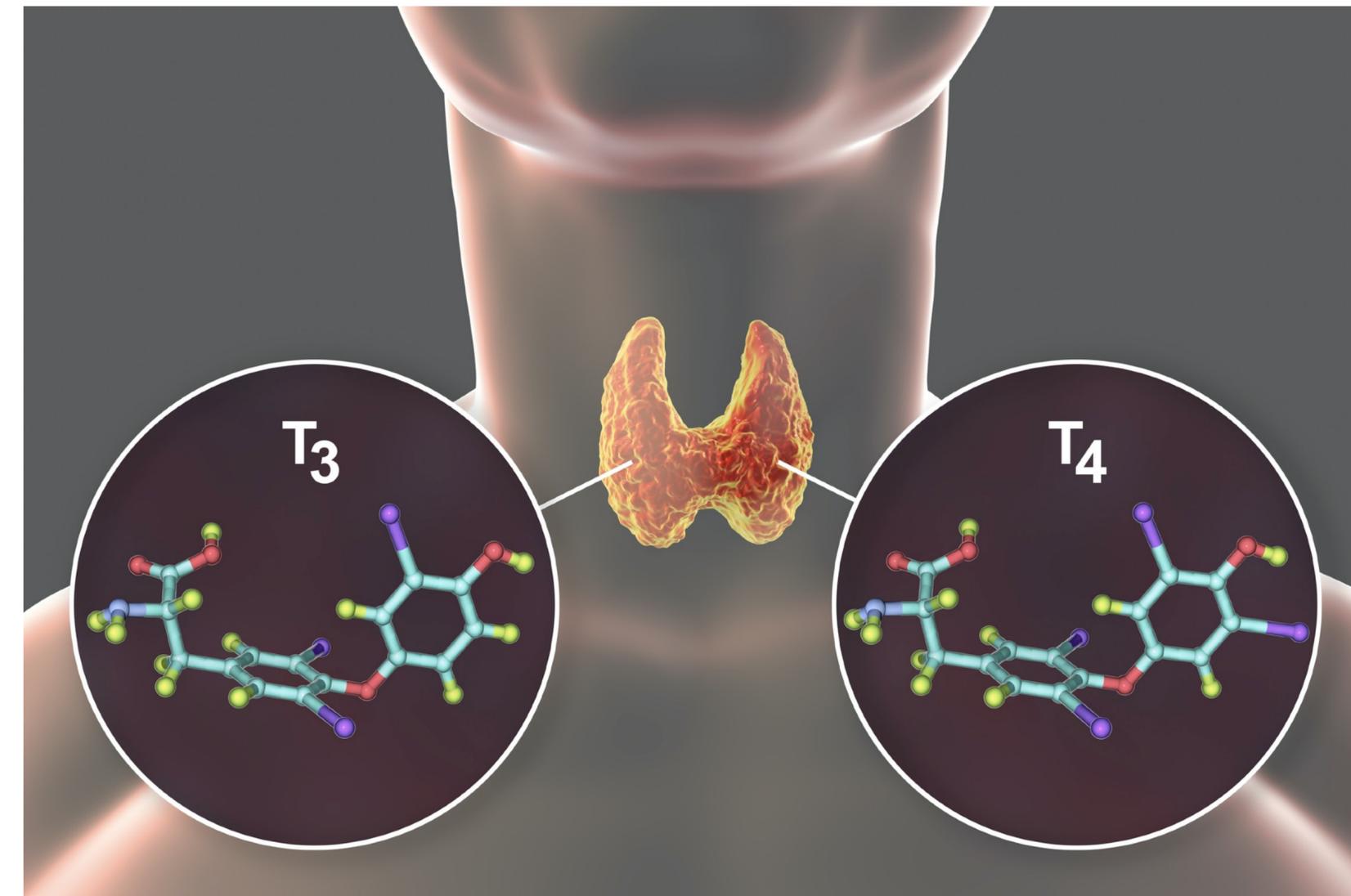
Ci sono ipotiroidei magri ed ipertiroidei grassi.



Tiroide e metabolismo

La tiroide è associata al metabolismo glucidico ed a quello lipidico.

A livello mitocondriale interagisce con le proteine disaccoppianti UCP 2-3 regolando così il dispendio energetico dell'organismo.



Ormoni tiroidei

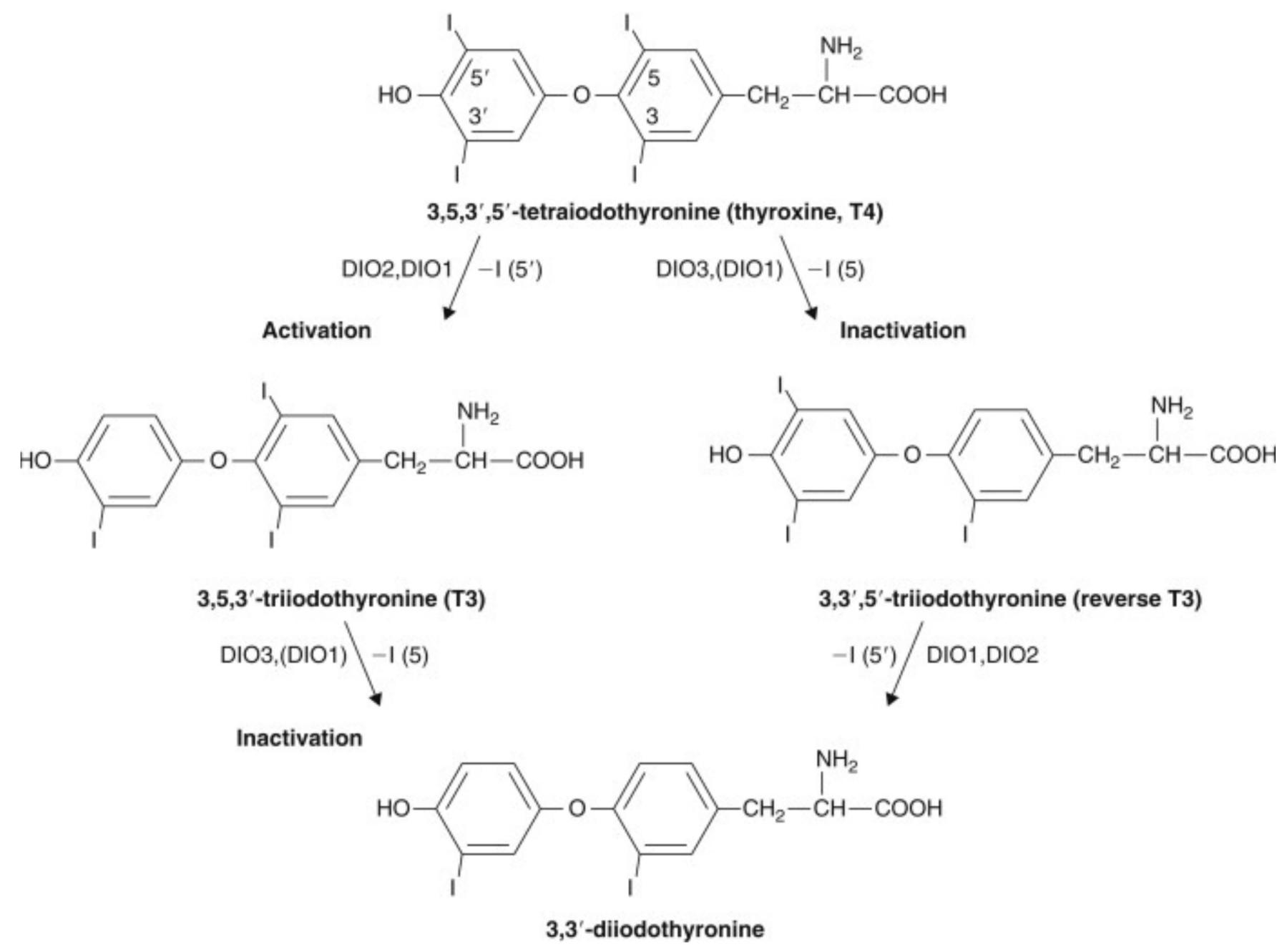
I due ormoni tiroidei più conosciuti sono il T₄ ed il T₃.

Il T₄ è il vero ormone prodotto dalla tiroide ma è poco attivo. Quando arriva nelle cellule l'enzima 5-deiodinasi toglie un atomo di iodio trasformandolo in T₃ il vero ormone attivo.

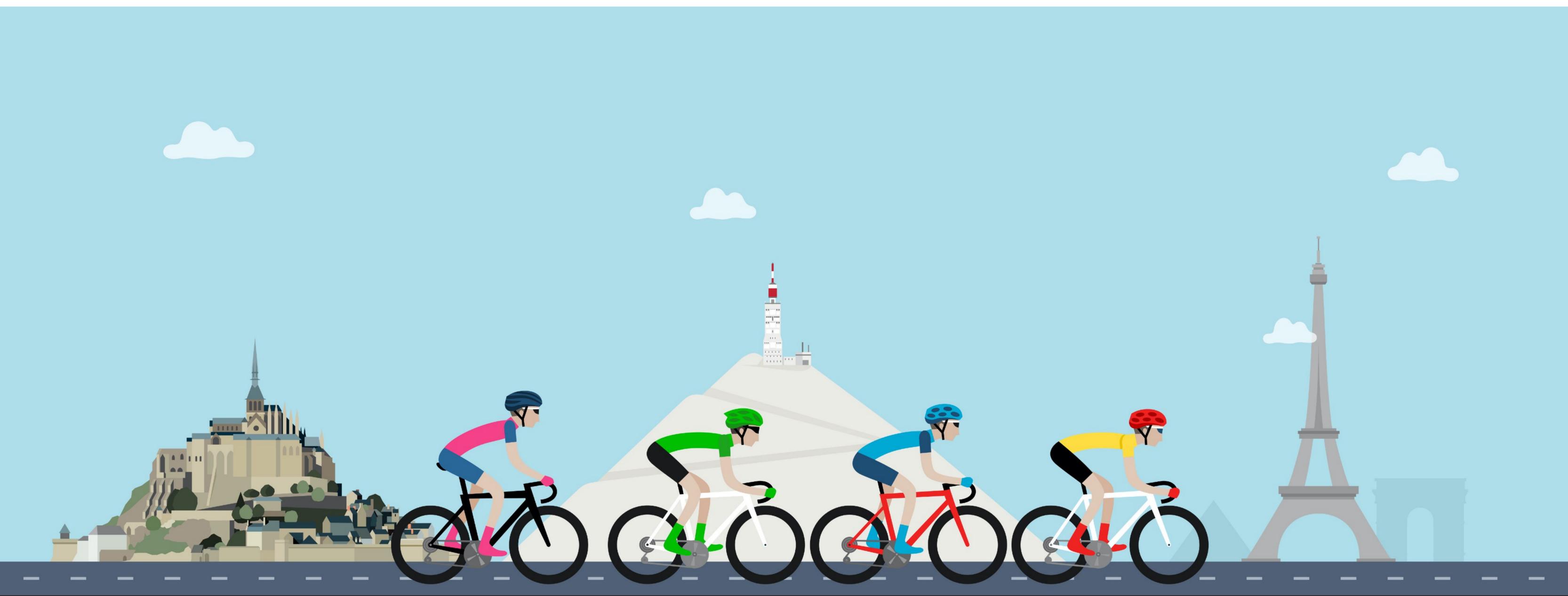
Le deiodinasi regolano così, almeno in parte (visto che possono convertire il T₄ in rT₃) l'attività metabolica.

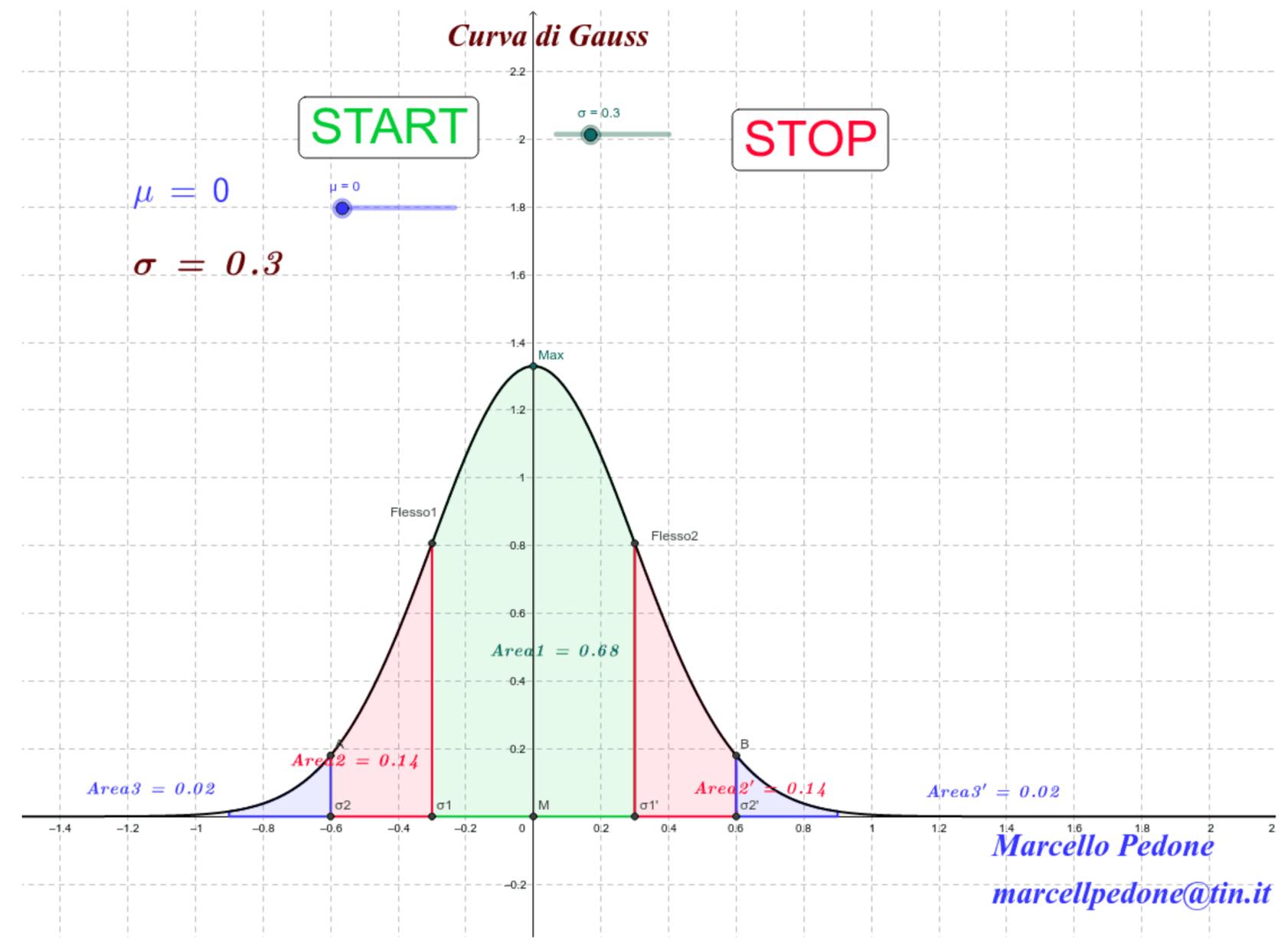
Cosa regola la conversione tiroidea

- 1) Livelli calorici
- 2) Stress
- 3) Sonno
- 4) Quantità e intensità dell'attività fisica
- 5) Infiammazione
- 6) Adrenalina, cortisolo
- 7) Alcol
- 8) Farmaci
- 9) Carboidrati e proteine
- 10) Alcuni minerali e vitamine come zinco, selenio, iodio, vitamina D, B6, B12



Introito calorico degli sportivi nelle attività di endurance





Attività sportiva e tiroide

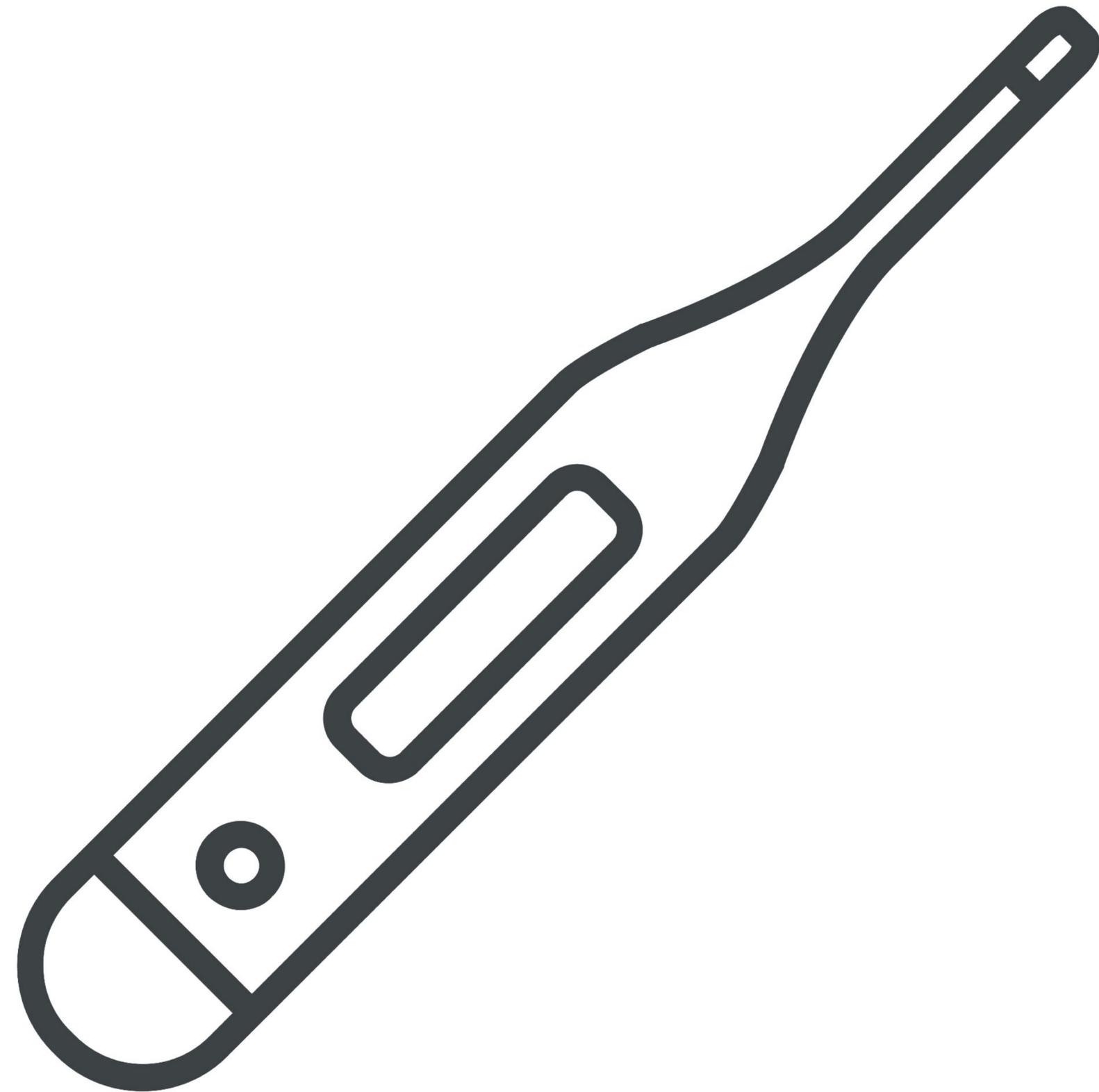
L'attività fisica ha un effetto a curva gaussiana sulla tiroide. La giusta quantità la stimola "aumentando" il metabolismo, se diventa eccessiva la "spegne".



Come facciamo a trovare il giusto rapporto?

Nella parte pratica vedremo da dove partire per accorgersi se stiamo facendo poco o troppo.

SECONDA PARTE



La giusta temperatura corporea

In letteratura viene riportato come range fisiologico una temperatura corporea di 36,5-36,8°.

Qual ora la persona presenti per tre giorni di seguito una temperatura appena sveglia di 35,5-35,8° potrebbe essere un campanello d'allarme.

Attenzione che solo la temperatura non è un test sufficiente per decretare un'eccessiva attività fisica.



Le giuste calorie

Una persona normopeso, che si allena, dovrebbe mangiare mediamente in normocalorica almeno:

-uomo 32-34kcal/kg

-donna 30-32kcal/kg

Se allenandosi con queste calorie ingrassa probabilmente c'è una difficoltà nel reagire correttamente all'introito calorico.



Concentrarsi sul corretto allenamento

Per ottenere la giusta risposta organica bisogna prediligere multiarticolari coi pesi liberi, in cui il carico meccanico è il fattore chiave, nel corretto volume, alla stimolazione metabolica dell'organismo.



Obiettivi da prefiggersi

Panca piana: **Uomo** 1,2-1,5bw **Donna** 0,6-0,8bw

Squat: **Uomo** 1,5-2bw **Donna** 1,2-1,5bw

Stacco: **Uomo** 2-2,5bw **Donna** 1,5-2bw

Trazioni: **Uomo** 12-20 **Donna** 3-5



Come arrivarci

Frequenza: 3-4 allenamenti a settimana

Multifrequenza:

Petto-schiena-spalle / Gambe-braccia

Petto-quadricipiti-spalle- tricipiti / Femorali-
schiena-bicipiti

1 esercizi target per gruppo muscolare e che
attivi la spinta neurale

Almeno 6 serie sull'esercizio target, in media
18-25 serie per gruppo muscolare grande



Ricordati che:

Il miglior programma è quello che ti fa migliorare tecnicamente.

Non si finisce mai di migliorare la tecnica. Qualità condizionali e coordinative devono sempre crescere assieme.



Tiroide ed attività fisica con Andrea Biasci

**Grazie per
l'attenzione**

