

# MUOVERSI

COME · DOVE · PERCHÉ

TE LO DICIAMO NOI

Non sempre  
tutto finisce...

**CI SI  
TRASFORMA!**

## IDEE OUTDOOR

- ✓ Orienteering in Versilia
- ✓ Il cammino di Oropa
- ✓ Motto Rotondo e Monte Tamaro
- ✓ Cammino ad Arognò e della Valmara

## FARLO BENE

- ✓ La fisioterapia dello sport
- ✓ Cronobiologia e prestazione atletica
- ✓ Gli esami del sangue per chi fa sport
- ✓ Un personal trainer? Perché no?
- ✓ Esercizio Fisico Strutturato

## METTIAMOCI IN GIOCO

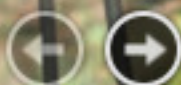
- ✓ Vulnerabilità
- ✓ Siamo uguali. Ma siamo diversi
- ✓ L'esperienza del movimento oltre la mente
- ✓ Yoga e sport:  
un'interessante connessione

## STORIE IN MOVIMENTO

- ✓ Lo zen e l'arte della corsa vent'anni dopo
- ✓ Misurare i percorsi:  
quanti problemi!



ISSN 2074-5308  
Pr. 28/02/2024



ESERCIZIO

FISICO

STRUTTURATO

## UN PROMOTORE DI SALUTE E BENESSERE A 360°!

**L'esercizio fisico strutturato, - EFS\* - che io consiglio costantemente a chi mi segue, oltre al riconosciuto ruolo metabolico, svolge una funzione essenziale anche sulla salute del sistema immunitario e quindi sul benessere in generale. Ecco a voi un interessantissimo articolo in merito!**

**L'**irisina è una molecola segnale indotta dall'esercizio fisico, che si propone di indurre la "doratura" del tessuto adiposo bianco: cosa permette quindi di ottenere? Il suo obiettivo primario è di aumentare la termogenesi e il dispendio energetico. Fin dalla sua identificazione, l'irisina è stata collegata a effetti favorevoli sulle malattie metaboliche, tra cui obesità, diabete mellito di tipo 2, metabolismo dei lipidi e malattie cardiovascolari, steatosi epatica non alcolica (NAFLD), sindrome dell'ovaio policistico (PCOS) e anche malattie metaboliche delle ossa.

Numerosi studi mostrano un'associazione positiva tra irisina e indici di adiposità. In molte malattie metaboliche, la maggior parte degli studi osservazionali riporta la presenza di livelli inferiori di irisina nei pazienti affetti dalle patologie in questione che non praticano

attività fisica, rispetto a coloro che al contrario la praticano. Riguardo alle malattie metaboliche dell'osso, l'irisina è positivamente associata alla densità minerale ossea e alla forza negli atleti, ed è inversamente associata a fratture osteoporotiche nell'osteoporosi postmenopausale.

L'irisina è quindi una molecola molto attraente dal punto di vista fisiopatologico e per questo, un obiettivo terapeutico attraente per le malattie metaboliche.

L'irisina è una proteina coinvolta in vari processi fisiologici ed è stata oggetto di studio per i suoi potenziali benefici per l'organismo. Alcuni dei presunti benefici dell'irisina includono:

**1** Regolazione del metabolismo: Si ritiene che l'irisina possa influire sulla regolazione del metabolismo, aiutando a bruciare il grasso corporeo in eccesso e a migliorare la sensibilità all'insulina, il che potrebbe essere utile nella gestione del diabete di tipo 2.