

Ciao

ti voglio raccontare questo, che negli anni, lavorando con tante persone diverse, ho capito una cosa semplice: il modo in cui trattiamo il nostro muscolo determina moltissimo del nostro metabolismo (cioè l'insieme dei processi con cui il corpo produce energia e mantiene l'equilibrio interno), dell'energia quotidiana e persino di come gestiamo l'infiammazione. E la cosa bella è che non serve essere "sportivi" perché ogni corpo può iniziare dal suo punto, anche da una passeggiata, e ottenere benefici reali.

Quello che spesso noto è che molti pensano di "sbloccare" il metabolismo partendo dalla corsa, perché è l'attività più immediata e quella che "fa sentire" movimento fin da subito.

La corsa ha un suo valore e inserita nel contesto giusto diventa sicuramente un ottimo stimolo cardio-metabolico.

Il punto non è evitarla, ma capire come integrarla: la corsa da sola è uno stimolo più **catabolico**, ovvero orientato a consumare e scomporre i tessuti per ricavare energia, mentre il corpo trae grande vantaggio da attività che costruiscono, non solo che consumano.

Ed è qui che entrano in gioco le attività **anaboliche**, che attivano i processi di costruzione, riparazione e aumento della massa muscolare e che sostengono realmente il muscolo:

- il rinforzo muscolare, che costruisce massa magra e stabilità metabolica
- l'HIIT, che migliora la flessibilità metabolica, la capacità di usare i grassi come carburante e il $VO_2\text{max}$
- e, accanto a questi, anche la corsa trova il suo posto, come stimolo dinamico integrato in un sistema più completo

Una cosa che trovo affascinante, e che pochi conoscono, è che **il muscolo ha un suo ritmo circadiano**.

Al mattino è più sensibile all'insulina e utilizza meglio il glucosio, quindi risponde bene a lavori di attivazione e allenamenti che richiedono energia immediata.

Nel pomeriggio la forza tende a essere più alta, la temperatura corporea è maggiore e il rischio di infortuni più basso, quindi è un momento ideale per allenamenti di forza.

La sera, con la crescita della melatonina, il corpo entra in fase riparativa: è qui che il muscolo recupera, ricostruisce e consolida gli adattamenti.

Quando alleni e recuperi rispettando questi ritmi naturali, il muscolo lavora con più efficienza ed è in grado di sostenere meglio il metabolismo.

Per questo oggi voglio lasciarti anche una tips pratica: piccole cose che possono sostenere il muscolo nei periodi di allenamento, stress o cambiamento.

3 integratori che sostengono il muscolo (e quando possono essere utili)



1. Magnesio

Supporta contrazione e rilassamento, migliora il recupero e aiuta il sonno, che è il momento in cui il muscolo si rigenera.

Utile in caso di crampi, tensioni, affaticamento o difficoltà a “staccare” la sera.



2. Creatina

Aumenta la disponibilità energetica nelle fibre muscolari, sostiene la forza e la sintesi proteica. È utile quando inizi un percorso di allenamento di forza, nelle fasi più intense o quando senti un calo di tono muscolare.



3. Omega-3

Riducendo l'infiammazione, aiutano il muscolo a recuperare e a rispondere meglio allo sforzo.

Sono ideali se alleni più giorni a settimana, se senti rigidità post-allenamento o se nella tua alimentazione mancano le fonti che li contengono.

Perché sono così utili?

Perché sostengono i tre pilastri della funzione muscolare:

energia, recupero, e riduzione dell'infiammazione.

Quando il muscolo lavora bene, tutto il metabolismo si regola con più facilità: glicemia, energia mentale, stabilità ormonale.

Negli anni mi sono accorta che quando inizi a capire come funziona il tuo corpo, tante cose si semplificano da sole.

Non perché la vita diventi meno impegnativa, ma perché alcune scelte smettono di sembrarti un peso e iniziano ad avere un senso diverso. Il muscolo rientra proprio in questo: non è solo “allenamento”, è un modo di sostenere energia, lucidità, metabolismo e stabilità emotiva. Ed è qualcosa che possiamo costruire, indipendentemente dal punto di partenza.

Se questi argomenti ti interessano, nelle prossime newsletter continuerò ad approfondirli, così da accompagnarti a conoscere meglio meccanismi e strategie che tengono insieme il nostro equilibrio in modo fisiologico e naturale.

A presto,

Dott.ssa Elisa Galtineri



Dott.ssa

Elisa Galtineri

FISIOTERAPISTA NATUROPATA

Dott.ssa Elisa Galtineri - Fisioterapista Naturopata

Corso Padova 42, Vicenza,

Questa email è stata inviata a {{ contact.EMAIL }}.
Hai ricevuto questa email perché sei iscritto/a alla nostra newsletter.

[Annulla iscrizione](#)