

Pilates, la disciplina che fa bene (anche) al cuore



Non solo per tonificare, gli esercizi ideati da Joseph Pilates fanno bene all'apparato cardiocircolatorio e alle articolazioni. Benefici anche per le donne in gravidanza e i pazienti con Parkinson

23 SETTEMBRE 2020 3° MINUTI DI LETTURA

DI IRMA D'ARIA

Beyoncé, Emma Stone e poi campioni dello sport come Ronaldo e i tennisti Maria Sharapova e Roger Federer e più recentemente Elisabetta Canalis lo hanno scelto come metodo per mantenersi in forma. Ma il **Pilates** fa molto di più: allunga, migliora la postura, tonifica, rilassa e fa bene anche al cuore soprattutto se c'è un eccesso di peso. A far emergere questo beneficio cardiovascolare è un recente [studio](#) pubblicato su *American Journal of Hypertension* che ha preso in esame gli effetti del Pilates su un gruppo di giovani donne obese, categoria particolarmente a rischio di ipertensione e complicazioni cardiovascolari.

Chi è sovrappeso abbandona la palestra

La prevalenza dell'**obesità** nei giovani adulti è diventata un problema sanitario in molti paesi, peggiorato tra l'altro nei mesi di lockdown. Anche se sappiamo tutti quanto sia importante muoversi per mantenere in salute l'apparato cardiovascolare, le donne in sovrappeso tendono ad abbandonare l'attività fisica probabilmente perché si sentono poco adeguate rispetto alle altre donne più magre oppure perché fanno troppa fatica a svolgere attività aerobica in genere consigliata per perdere peso.

Lo studio

Ora, però, la ricerca scientifica ci fa scoprire che anche il Pilates può avere effetti benefici a livello cardiaco. I ricercatori hanno esaminato giovani donne obese (età media dai 19 ai 27 anni) con pressione arteriosa alta e un Indice di Massa Corporea superiore a 30 durante 12 settimane di Mat Pilates. Le partecipanti non soffrivano di malattie croniche, non fumavano e hanno svolto meno di 90 minuti di esercizio fisico regolare a settimana. Hanno partecipato a tre sessioni di un'ora a settimana suddivise in riscaldamento e stretching iniziale (10 minuti), esercizi di Mat Pilates (40 minuti) e defaticamento (10 minuti).

Pilates e cuore

Questo è il primo studio che dimostra come l'allenamento di Mat Pilates riesca a ridurre significativamente la rigidità arteriosa e la pressione sanguigna, inclusa quella centrale (aortica). "L'effetto cardiocircolatorio del Pilates - commenta **Emanuela Misciglia**, responsabile della Scuola nazionale maestri della Federazione Pilates - è strettamente collegato all'attività respiratoria che caratterizza tutti gli esercizi di questa disciplina e che migliora la circolazione. Con la respirazione Pilates non solo inspiriamo dal naso ed espiriamo dalla bocca ma attiviamo una respirazione forzata coinvolgendo tutti i muscoli compresi quelli accessori che in genere non utilizziamo".

I benefici

Dunque, tanta popolarità non è dovuta soltanto ad una moda ma ai benefici concreti che chi pratica Pilates sperimenta nella propria vita. Gli esercizi, ideati dal trainer tedesco Joseph Pilates nel secolo scorso, si concentrano sulla forza addominale, il cosiddetto 'core' ma anche sulla flessibilità, sulla postura, con un'attenzione particolare per la respirazione. "Con le tecniche di Pilates si va a lavorare sulla muscolatura profonda posturale", spiega Misciglia. "Quindi, chi inizia ad allenarsi per un benessere generale ottiene poi un miglioramento della postura, acquisisce un allineamento, si tonifica e mantiene la giusta postura durante la giornata". Ma a rendere questa disciplina così efficace per un target di persone molto ampio è la possibilità di 'personalizzare' gli allenamenti: "Affidandosi ad istruttori preparati - spiega l'esperta - possiamo studiare il programma di allenamento più adatto a ciascuna persona in base alle sue problematiche come se creassimo un abito su misura".

Fa dimagrire?

Di certo chi vuole dimagrire non si iscrive ad un corso di Mat Pilates, eppure tutti coloro che lo praticano sono spesso in buona forma fisica. “Con il Pilates - chiarisce Misciglia - il dimagrimento avviene più lentamente che con l’attività aerobica ma dobbiamo tener presente che spesso la pancetta può essere anche un problema posturale oltre che di accumulo di grasso. Quindi, se si lavora sulla postura la pancia arretra perché allenando i muscoli del ‘core’, cioè quelli della cintura addominale, è come se costruissimo un bustino che potenzia la struttura muscolare e sostiene la colonna”. Così facendo anche la pancia rientra in sede.

Come un massaggio anti-stress

Spesso chi esce da una lezione di Pilates riferisce di sentirsi come se avesse appena fatto un massaggio. E’ l’effetto anti-stress che regala questa disciplina. “C’è un pompaggio maggiore dell’ossigeno e di conseguenza anche il sistema linfatico lavora meglio, si scaricano le tossine e si eliminano le tensioni e le contratture liberando di nuovo la circolazione e favorendo una ripulitura generale”, spiega l’esperta.

La sindrome dello stretto toracico

Un tipico disturbo che si può alleviare grazie agli esercizi di Pilates è la **sindrome dello stretto toracico** causato dalla compressione dei vasi sanguigni o dei nervi che passano appunto per la gabbia toracica. “Grazie alla respirazione e a movimenti ben precisi - specifica Misciglia - si riattiva la circolazione dell’ossigeno e si riesce ad avere una decompressione dei nervi”. Il Pilates è molto utilizzato per trattare vari disturbi articolari: “Si lavora in stabilità e poi in mobilità agendo sul cingolo scapolare, cioè spalla, scapola, sterno e clavicola per dare sollievo a chi spalle troppo alte o assume posizioni cifotiche”, dice la trainer.

Il sollievo della donna in gravidanza

Un altro ambito nel quale il Pilates fa proseliti sono le donne in gravidanza: “Gli esercizi aiutano a mantenere la schiena nella posizione corretta evitando iperlordosi, favoriscono l’allineamento degli arti inferiori con beneficio pelvico e poi la tecnica di respirazione è di grande aiuto perché se il bambino è posizionato con i piedi sullo stomaco, per esempio,

favorisce l'allentamento della pressione”, racconta Misciglia. Inoltre, consente di allenarsi in sicurezza e in questo modo i muscoli non subiscono il peso della pancia

Parkinson

Ma questa disciplina viene utilizzata anche in ambito strettamente medico: “Lo usiamo per trattare ernie, spondilomi, in post chemioterapia e anche nel Parkinson realizzando protocolli personalizzati su ogni paziente”, spiega l'esperta. Nel Parkinson, per esempio, si tengono lezioni individuali utilizzando il Reformer, un attrezzo dotato di molle per spostare il carrello e di cinghie e pulegge che servono ad impostare il lavoro a seconda delle esigenze, costruendo un training 'su misura'. Nel caso dei pazienti con Parkinson, si lavora con i piedi appoggiati sulla Foot-barre creando delle varianti semplici che fanno muovere un arto per volta in modo da stimolare il controllo motorio.