

Free Time "In piscina col brivido"aa

IN PISCINA COL BRIVIDO: AL FREE TIME

ARRIVANO SHIVER-BIKE E SHIVER-GYM

“Che l’acqua-gym e l’acqua-bike siano attività non solo in voga ma soprattutto che generano evidenti effetti benefici è un dato di fatto. Che però svolgere queste due attività, soprattutto in questi torridi mesi, a temperature inferiori a quella corporea apporti ulteriore benessere, è cosa che non tutti sanno. Ecco quindi che al Free Time di Frascati arriva la piscina col “brivido”: svolgere attività in acqua mantenuta a temperature comprese tra i 19 ed il 27 gradi. Freddino? Forse sì, all’inizio, ma i benefici sono notevoli.



“Infatti – spiegano dal Free Time – alcuni recenti studi hanno dimostrato che far lavorare il nostro corpo a temperature un po’ inferiori a quella basale genera il cosiddetto meccanismo di “Shivering Thermogenesis” (termogenesi da brivido). Un processo che attiva il sistema nervoso simpatico aumentando così la produzione della noradrenalina, il neurotrasmettitore che determina la mobilitazione dei grassi di deposito (i trigliceridi del BAT tessuto adiposo bruno) nell’utilizzo del glucosio, necessario per la produzione di calore. In parole povere, si aumenta del 15% la spesa energetica giornaliera dell’organismo con effetti benefici che sono evidenti”. L’attività di biking e di ginnastica in acqua fredda riattiva la circolazione soprattutto a livello di microcircolo, rafforza il sistema immunitario sollecitandone la reattività, purifica l’organismo col l’espulsione di tossine per vie differenti dalla sudorazione, rallenta il flusso sanguigno riducendo le infiammazioni, induce una maggiore attività metabolica ed a livello cerebrale attiva l’ipotalamo ed aumenta la produzione di endorfine (i cosiddetti ormoni della felicità) sollecitando il corpo ad una maggiore reattività. Insomma, c’è tanto da guadagnare al costo di un piccolo... brivido iniziale”. Lo rende noto l’area comunicazione del Free Time di Frascati.

[Read More](#)