

**rekord b<sub>12</sub> plus**



## **Affaticamento**

**Come contrastare fiacca e  
spossatezza**



## Affaticamento muscolare: rimedi e consigli per ritornare in forze

Abbiamo problemi di **affaticamento muscolare**? **Rimedi** e trattamenti sono necessari per recuperare la nostra consueta energia. Vediamo di sapere di più su questa condizione e sui rimedi correlati.

### Cosa è l'affaticamento muscolare e quali sono i sintomi?

Si tratta di una **reazione fisiologica a un sovraccarico di lavoro dell'apparato muscolo-scheletrico**. Come conseguenza avvertiamo **dolore e debolezza delle fasce muscolari interessate**. Chi di noi è più soggetto a questa sintomatologia?

- **Persone sedentarie** che si avvicinano alla pratica sportiva senza un appropriato riscaldamento.
- **Sportivi o amatori** che praticano esercizi troppo intensi.
- **Atleti** che riprendono l'allenamento dopo periodi di lungo riposo.

**L'affaticamento muscolare** può colpire qualsiasi parte del corpo e si manifesta tipicamente con una sensazione di debolezza, spesso accompagnata da alcuni, altri sintomi quali:



- Dolore localizzato
- Irrigidimento
- Respiro corto
- Valori pressori e cardiaci alterati
- Crampi
- Difficoltà nella presa.

Spesso confondiamo la stanchezza **muscolare** con un **eccesso di acido lattico**. Esso è prodotto dal metabolismo energetico del muscolo in assenza di ossigeno, quando gli sforzi richiesti sono troppo intensi in un intervallo molto breve. Tuttavia, mentre l'acido lattico si smaltisce in un paio d'ore successive allo sforzo, **l'affaticamento muscolare può durare alcuni giorni**.

## **Affaticamento dei muscoli: quali sono le cause?**

L'**affaticamento muscolare** è provocato da **microlesioni della fibra muscolare**, in seguito a contrazioni intense a breve distanza una dall'altra. Queste microlesioni causano una **infiammazione locale**, che stimola a sua volta la **sensazione di dolore**.



**Affaticamento muscolare e dolore** sono fisiologici in queste situazioni:

- **Quando superiamo la soglia dello sforzo** cui il muscolo è abituato a lavorare.
- **Quando sollecitiamo gruppi muscolari** praticando esercizi nuovi.

Attraverso questi microtraumi il muscolo si adatta a un nuovo impegno e a una intensità sempre maggiore, migliorando le proprie capacità funzionali.

## **Rimedi e consigli per recuperare energia**

Problemi di **affaticamento muscolare**? **Rimedi** e accorgimenti riguarderanno **abitudini sportive** e **stile di vita**.

Riposo. **Sarà opportuno evitare di sollecitare eccessivamente la muscolatura, per dare al nostro organismo il tempo per riprendersi dallo sforzo.**

- Dieta varia ed equilibrata. **Sali minerali, vitamine, proteine, carboidrati e anche grassi. Ricordiamo di non privarci dei nutrienti fondamentali necessari al benessere del nostro organismo.**



- **Integratori alimentari.** Possiamo incrementare i benefici di una dieta varia ed equilibrata con l'assunzione di un integratore alimentare. Scegliamo un prodotto a base di **Vitamina B12**, per ridurre la sensazione di stanchezza e favorire il normale funzionamento del sistema nervoso, e **L- Carnitina e aminoacidi**, utili a recuperare energia.
- **Riscaldamento leggero prima e dopo lo sport.** Sarà utile a sciogliere la muscolatura e a prevenire traumi e infortuni.

Quando l'**affaticamento muscolare** e il dolore persistono, il medico potrebbe consigliarci una terapia a base di fasce o cerotti auto riscaldanti, indicata per ridurre infiammazione e malessere. Chiediamo un consulto mirato per indicazioni approfondite.



## Problemi di affaticamento, quali cause e come rimediare?

Sensazione di **affaticamento: cause** specifiche o malessere generale? L'**affaticamento** è una sensazione di stanchezza diffusa, sia fisica sia mentale. Ma perché ci sentiamo affaticati? Vediamo cause e possibili rimedi.

### Sensazione di affaticamento: ecco di cosa parliamo

Quando parliamo di affaticamento ci riferiamo a queste condizioni:

- ridotta energia o mancanza di energia
- Esaurimento fisico o mentale
- Mancanza di volontà e motivazione.

**Perché la sensazione di affaticamento ci mette a disagio? Poiché questa condizione** rallenta sensibilmente la nostra lucidità e la nostra produttività sul lavoro. **Anche le piccole mansioni quotidiane e la nostra vita affettiva possono risentire di** stanchezza e scarsa vitalità.



La sensazione di affaticamento non è inserita necessariamente in un quadro patologico. Se ci sentiamo stanchi può dipendere da svariati, altri fattori.

## Che fatica, ma da cosa dipende?

A cosa attribuire, dunque, una condizione di **affaticamento**? Le **cause** sono varie.

- **Cambio di stagione.** Può contribuire ad accentuare la nostra sensazione di fatica. Sbalzi di temperatura, riduzione o aumento delle ore di luce possono indebolire il sistema immunitario e incidere sul nostro umore.
- **Fattori socio-ambientali, lavorativi e personali.** Ritmi lavorativi stressanti, alcune condizioni di lavoro che non ci soddisfano, preoccupazioni nella sfera personale mettono a dura prova la nostra resistenza. Un calo psicofisico ne è la conseguenza.
- **Abitudini errate** possono alterare il nostro equilibrio fisico e mentale. Sedentarietà e riposo notturno non adeguato indeboliscono la nostra energia e ci rendono stanchi e svogliati.
- **Dieta sbilanciata.** Mangiare male e in maniera saltuaria, saltare i pa-



sti: ciò priva il nostro organismo della quantità di energia necessaria ad affrontare la giornata.

## Come contrastare la sensazione di fatica?

Parlando di **affaticamento, cause** e rimedi sono legati da un rapporto di causa- effetto, vale a dire:

- **Miglioriamo il riposo notturno.** Dormiamo almeno 7-8 ore per notte, cercando di coricarci più o meno tutte le sere alla stessa ora.
- **Svolgiamo regolarmente attività fisica.** Contrastiamo la sedentarietà con una bella passeggiata quotidiana di almeno una trentina di minuti.
- **Seguiamo una dieta equilibrata e varia.** Un'alimentazione povera di importanti nutrienti, infatti, potrebbe non garantire al nostro organismo l'apporto energetico sufficiente a svolgere tutte le nostre attività quotidiane.
- **Associamo alla dieta integratori alimentari.** Possiamo incrementare i benefici di una dieta varia ed equilibrata con l'assunzione di un integratore alimentare. Scegliamo un prodotto a base di **Vitamina B12**, per ridurre la sensazione di stanchezza e favorire il normale funzionamento del sistema nervoso, e **L- Carnitina e aminoacidi**, utili a recuperare





energia.

- **Ogni tanto stacciamo la spina.** Se ci accorgiamo di non riuscire a sostenere ritmi serrati, cerchiamo quando possibile di alleggerire il carico di stress.

Se desideriamo ricevere ulteriori indicazioni e consigli, possiamo contattare il nostro medico di fiducia.



## Affaticamento a salire le scale: perché abbiamo il fiato corto?

Avvertiamo **affaticamento a salire le scale**? A cosa può essere imputabile questo problema? Vediamo come poter gestire la situazione.

### Affanno e fiatone? Capiamo l'origine di questo sgradevole disturbo

La sensazione di **affaticamento a salire le scale** può avere diverse cause. Respiro corto dopo una rampa di scale, fiatone dopo una corsa per raggiungere in tempo la fermata dell'autobus o dopo aver camminato a passo sostenuto: perché ci succede?

I medici definiscono questa condizione "**dispnea**", ovvero la **sensazione del respiro che manca**. Spesso ci preoccupiamo, ma ciò non significa necessariamente che il nostro organismo abbia qualcosa che non va. Infatti questa condizione può essere considerata normale e non associata a eventi patologici se chi la avverte è un soggetto con uno **stile di vita sedentario, scarso allenamento fisico** e magari **problemi di sovrappeso**.

Le cause possono essere varie: alcune di queste ci indicano che **siamo**



**fuori allenamento** e abbiamo uno **stile di vita non molto sano**. In ogni caso può essere importante esaminare la situazione insieme al nostro medico, che sarà in grado di fornirci indicazioni più precise circa la nostra condizione.

## **Affaticamento e stile di vita inadeguato: come correggere le nostre abitudini?**

La difficoltà respiratoria si manifesta attraverso **sintomi ben precisi**:

- fiatone
- Senso di peso sul torace
- Sensazione di non riuscire a rifiatare.

La nostra condizione di affanno può presentarsi in modo graduale o improvviso. Essa può essere saltuaria o perdurare per un certo periodo. Tra le cause dell'**affaticamento a salire le scale** o a svolgere altre attività possiamo individuare alcuni fattori relativi alle nostre **cattive abitudini** o alla nostra **condizione emotiva**:

- vizio del fumo



- Scarsa attività fisica
- Stress, ansia e stanchezza fisica e mentale.

Capita a tutti noi di attraversare periodi particolarmente intensi e impegnativi. Lavoro, impegni, relazioni personali: sono tanti i motivi che possono sottoporci a notevoli stress, assorbendo molte energie.

Affaticamento fisico, stanchezza mentale, stanchezza fisica e cali di motivazione possono intaccare la nostra serenità e il nostro rendimento sul lavoro. Ecco come contrastare e prevenire queste situazioni:

- **Praticiamo un semplice esercizio di respirazione.** In che modo? **Respiriamo profondamente con il diaframma.** Dovremo sdraiarci supini, **inspirare riempiendo d'aria i polmoni**, trattenere il respiro per 3-4 secondi, **buttare fuori l'aria dalla bocca molto lentamente.** Ciò contribuirà a regolarizzare il respiro e allenterà la tensione.
- **Dormiamo a sufficienza.** La **qualità del riposo notturno** è fondamentale per poter affrontare le giornate. Assicuriamoci almeno 7- 8 ore di sonno. Cerchiamo di coricarci e alzarci sempre alla stessa ora.
- **Seguiamo una dieta varia ed equilibrata.** Frutta, verdura, ma anche un bilanciato apporto di carboidrati, grassi, proteine: il nostro organismo necessita di tutti i nutrienti fondamentali per svolgere le funzioni biologiche.



- **Assumiamo un integratore alimentare.** In associazione a una dieta varia ed equilibrata, possiamo assumere un integratore alimentare per contrastare il nostro stato di affaticamento psicofisico. Scegliamo un prodotto a base di **vitamina B12** per contribuire a ridurre la sensazione di stanchezza e favorire il normale funzionamento del sistema nervoso.

**Svolgiamo un'attività fisica regolare.** Non solo riusciremo a tenere sotto controllo il nostro peso, ma promuoveremo la circolazione sanguigna e allenteremo stress e tensione.



## Sintomi dell'affaticamento muscolare: come prevenirli?

Conosciamo i **sintomi dell'affaticamento muscolare**? Vediamo come contrastare questa sgradevole condizione.

### Affaticamento muscolare, perché può manifestarsi?

Dopo un **lungo periodo di inattività** o dopo uno **sforzo particolarmente intenso**, è possibile provare la spiacevole sensazione di **affaticamento muscolare**. Si tratta di una condizione spesso sottovalutata, ma che può influire negativamente sulla nostra quotidianità. Quali sono le cause?

Un tipico **affaticamento muscolare** è avvertito **quando si va in palestra dopo un lungo periodo di sedentarietà**. Quando si cambia repentinamente il proprio programma di allenamento in palestra, si avvertono **dolore** e **irrigidimento muscolare**, tipici dei soggetti sedentari che per la prima volta si avvicinano a un'attività fisica continuativa.

L'**affaticamento muscolare** può colpire qualsiasi parte del corpo e si manifesta tipicamente con una **sensazione di debolezza**, spesso accompa-



gnata da altri sintomi quali:

- dolore localizzato
- irrigidimento
- respiro corto
- valori pressori e cardiaci alterati
- crampi
- difficoltà nella presa
- spasmi
- tremore
- inappetenza
- cefalea.

In generale, la sensazione di **affaticamento fisico** può avere numerose **cause mediche e non mediche**, tra queste ultime **dieta e stile di vita**. Possiamo infatti individuare alcune **abitudini alimentari e comportamentali che possono causare affaticamento**:

- andare a letto tardi e dormire poche ore
- assumere troppa caffeina



- bere troppi alcolici
- dieta poco bilanciata.

## Come contrastare e prevenire la sensazione di affaticamento muscolare?

In molti casi i **sintomi** dell'**affaticamento muscolare** migliorano con il semplice **riposo**. La **dieta** è alla base di un **corretto ripristino energetico**: un significativo **apporto di frutta e verdura**, anche in forma di estratti e centrifugati, è indispensabile per fornire al corpo tutti i nutrienti energetici di cui necessita.

In generale cerchiamo di seguire una **dieta varia ed equilibrata**, senza privarci di un bilanciato apporto di proteine, grassi e carboidrati. In questo modo consentiremo al nostro organismo di svolgere tutte le proprie funzioni biologiche.

Possiamo **arricchire una dieta varia ed equilibrata** assumendo un **integratore alimentare** a base di Vitamina B12.

Se ci apprestiamo a un lavoro muscolare di qualsiasi genere, sarà buona pratica eseguire una **fase di riscaldamento leggero**, in modo da sciogliere la muscolatura e proteggerci da infortuni. Beviamo acqua: una co-





stante **idratazione** dovrà integrare i liquidi persi durante l'attività fisica. Beviamo almeno 1,5 litri di acqua al giorno.

Se l'affaticamento muscolare persiste, non esitiamo a chiedere consiglio al nostro medico di fiducia, per ricevere consigli mirati alla nostra condizione.



## REKORDB12 PLUS

La carica bi-energetica contro la stanchezza fisica e mentale.



REKORD B12 PLUS, grazie ai suoi componenti specifici (VITAMINA B12, L-CARNITINA E AMINOACIDI), favorisce i processi energetici e il normale ricambio delle proteine. È utile negli stati di affaticamento psicofisico, astenia (stanchezza fisica e stanchezza mentale), cali di concentrazione e perdita di appetito. Può essere anche di supporto per favorire l'adattamento fisico ai cambi di stagione, e come integrazione a diete sbilanciate.

**rekord b<sub>12</sub> plus**

**rekord b<sub>12</sub> plus<sup>TM</sup>**