

Endorfine e Sport

- ✓ E' nota l'azione analgesica ed euforizzante degli oppiacei . Le ricerche nelle attività sportive risalgono agli anni 70.
- ✓ Oppiacei endogeni sono stati collegati – a livello sportivo – con :
 - **Secondo fiato** (possibilità di aumentare ritmo e frequenze a fine gara)
 - **Runner's high**(euforia del corridore)durante e dopo la corsa
 - E' sicuramente un fenomeno interessante nello sport
- ✓ Un aumento del tasso di beta Ep. Influenza positivamente la disponibilità alla prestazione
- ✓ Il **valore di Bep riscontrato in atleti è di 43 mmli , più elevato**(dopo una gara di 10.000mt)

1

Endorfine e Sport

- ✓ Importanza del **riscaldamento** : è necessaria una certa latenza (20-25') perché l'azione delle Bep possa iniziare e con riscaldamento eseguito non solo con utilizzo di corsa lenta ma anche intensa.
- ✓ È stata ampiamente dimostrata la correlazione tra **presenza di Bep e stato d'animo positivo** (agisce sul SNC)
- ✓ La **Temperatura corporea** aumenta con Bep
- ✓ Bep controllano anche **immunità cellulare** , favorendo l'attività delle cellule Killer(da Zagan e Koy '86) quindi efficace lotta contro le malattie infettive
- ✓ **Moderazione sessuale e risparmio di Bep** (che si liberano con atto sessuale)

2

Endorfine e Sport :benefici

- ✓ Regolazione Circolatoria più efficace (da Martin)
- ✓ Azione **Analgesica**
- ✓ Miglioramenti della **memoria e** concentrazione
- ✓ Termoregolazione e controllo della respirazione
- ✓ Regolazione appetito
- ✓ **Glicoregolazione**
- ✓ Regolazione ormonale
- ✓ Disponibilità di **attingere alle riserve** di prestazione individuale(Kruger)
- ✓ Immunità cellulare (Key e Zagon)