

ATTIVITÀ FISICA E RIDUZIONE DEL DOLORE



L'attività fisica è uno “**stressor**”:

- agente esterno che induce il nostro organismo a mettere in atto una **risposta di stress per adattarsi**
- se lo **stressor** è costante, la risposta di adattamento costituirà l'**allenamento**



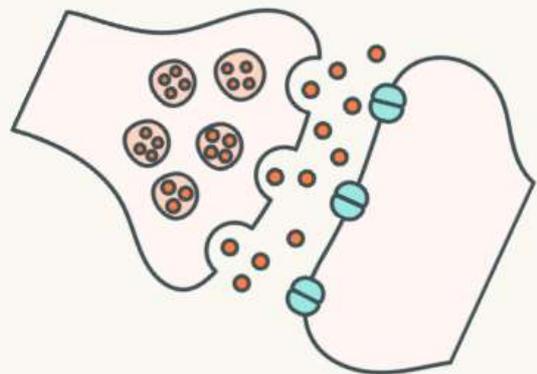
Tale risposta, porta con se dei **vantaggi chimici** ed **ormonali**, come **l'ipoalgesia**, mirati a favorire l'adattamento dell'organismo



COME SI VERIFICA ?

Avviene il rilascio di mediatori **oppioidi** che potenziano il circuito di **inibizione discendente del dolore**, tra cui i principali sono:

- **serotonina** ed **endorfine**,
“ormoni del benessere”
- **encefaline**



- **Effetto sensoriale:**
innalzamento della
tolleranza al dolore



- **Effetto emozionale:**
favoriscono stati d'animo di
appagamento e **felicità**,
riducendo lo stress

il rilascio di **beta-endorfine**:

- **aumenta all'aumentare dello "stress"** derivante dall'esercizio
- è maggiore in **attività aerobiche** da moderate ad intense, di durata **> 30 min**
- tanto più il soggetto è allenato, maggiore è il suo rilascio

Il rilascio di **encefaline**, invece:

- aiuta a non essere “sopraffatti” dalla fatica, quando non è ancora presente una stabile risposta di adattamento
- è massimo in attività ad **alta intensità** in **soggetti poco allenati** e diminuisce all’aumentare del livello di allenamento, al contrario delle **endorfine**

Anche l'**ipertensione**, normale durante l'attività fisica, può ridurre la percezione del dolore



i recettori della pressione, stimolano il tronco encefalico, che a sua volta, attiva il **rilascio di oppioidi**



L'effetto di **ipoalgesia**, è molto utile nella **gestione dei dolori cronici** (artriti, cefalee primarie, fibromialgia, ecc...) poiché:

- consente di ridurre la kinesiofobia, migliorando **l'autoefficia percepita**
- **migliora gli stati di stress ed ansia**

- **rompe “l’abitudine a sentire male”**, che nel tempo compromette i processi dell’elaborazione del dolore, rendendolo più presente e facilmente percepibile

