Guida HIIT
Rivoluzione Cardiovascolare nel Training Senior

Tratto dal corso avanzato "FormulaHIIT Action Tracks" Traccia 19

Parte 1: Descrizione e Evidenze

Introduzione

Il problema del declino cardiovascolare legato all'invecchiamento rappresenta una sfida che ha sempre incontrato resistenza nei protocolli di allenamento tradizionali. Il sistema cardiovascolare dell'anziano sedentario è come un **motore premium mai utilizzato al massimo potenziale**: la sua capacità si riduce progressivamente non per design, ma per mancanza del giusto stimolo.

Il **protocollo GRACE** sfida questo paradigma, dimostrando che anche dopo i 60 anni è possibile invertire questa tendenza attraverso un approccio scientificamente calibrato e basato su intensità che rimangono nei range ottimali dell'HIIT.

Metodologia

Il protocollo GRACE si distingue per la sua precisa calibrazione: 30 secondi di attività al 50% della potenza massima (determinata attraverso un test da 6 secondi), alternati a 3 minuti di recupero attivo con pedalata leggera (0-50 Watt). Questa sequenza, ripetuta 6 volte consecutive, viene eseguita con **frequenza di una sessione ogni 5 giorni** per complessive 6 settimane [*].

La metodologia prevede una fase obbligatoria di pre-condizionamento di 6 settimane, elemento cruciale per garantire sicurezza ed efficacia, specialmente nei soggetti sedentari.

Risultati

Le evidenze scientifiche dimostrano miglioramenti cardiovascolari sorprendenti: **riduzione della pressione sistolica di 7,7 mmHg** e della diastolica di 5,5 mmHg, valori clinicamente significativi paragonabili agli effetti di alcuni interventi farmacologici. Il recupero della frequenza cardiaca post-esercizio (HRR60) migliora del 10%, indicando un **bilanciamento più efficiente del sistema simpatico/parasimpatico**. Il polso d'ossigeno aumenta dell'11%, segnalando un'ottimizzazione dell'efficienza cardiometabolica sia a riposo che durante lo sforzo. Il rate pressure product (RPP) si riduce del 12%, dimostrando una **migliore economia cardiaca** complessiva.

Take Home Message

L'implementazione del protocollo GRACE richiede attenzione ai dettagli chiave: rispettare rigorosamente i **5 giorni di recupero** tra le sessioni, completare le 6 settimane di pre-condizionamento, mantenere l'intensità al 40-50% della potenza massimale e garantire i 3 minuti completi di recupero attivo tra le serie. Il monitoraggio continuo dei parametri cardiovascolari è essenziale, con particolare attenzione alla pressione arteriosa e alla frequenza cardiaca di recupero, che deve tornare a valori inferiori al 65% della FCmax tra le serie. Di fondamentale importanza il **rispetto della visita medica all'attività sportiva** a norma di legge.

Referenza:

Grace F, Herbert P, Elliott AD, Richards J, Beaumont A, Sculthorpe NF. High intensity interval training (HIIT) improves resting blood pressure, metabolic (MET) capacity and heart rate reserve without compromising cardiac function in sedentary aging men. Exp Gerontol. 2018 Aug;109:75-81. doi: https://doi.org/10.1016/j.exger.2017.05.010

*[*] Articolo completo con spiegazione dei protocolli e referenze sul mio sito internet: **clicca qui***

Next Step

Se ti piace l'argomento "Allenamento HIIT" puoi approfondire portando la tua formazione al livello successivo con 4 possibili azioni:

1. **Libro "Best Seller" FormulaHIIT** – **Ora in Promo a 29,90 €**
2. **Webinar di 45 min** su questo argomento (Gratuito): **registrati qui**
3. **Corso Base** HIIT 10 ore di teoria e pratica: **Ora in promo su Corsi.it**
4. **Corso Avanzato per PRO** Formula HIIT Action Tracks: **https://www.migliaccio.it/corsi**

Gian Mario Migliaccio, Ph.D

Dottore di ricerca, Sport Scientist, Biologo Nutrizionista e Psicologo
Email: info@migliaccio.it
Contatto WhatsApp: +39 3913755096