



il metodo

# HRV POWER

UNA CHIAVE  
DI LETTURA  
DIVERSA PER  
INTERPRETARE  
E CONOSCERE  
MEGLIO IL  
NOSTRO  
CORPO.

di Claudio Castellucci



I nuovo metodo di allenamento HRV-Power creato dal dottor Fabrizio Duranti è un vero e proprio approccio alla disciplina sportiva diverso per i temi contenuti e che possono essere un'anteprima nel panorama mondiale. La linea guida è quella di protocollare i carichi di allenamento non più solo in base all'obiettivo da raggiungere, ma soprattutto in base a quanto si è già recuperato. Un po' come dire mettersi al riparo da possibili errori di allenamento, sapendo dare un colpo all'acceleratore (il carico di allenamento) solo quando si è sicuri

foto di  
Andrea Adriani

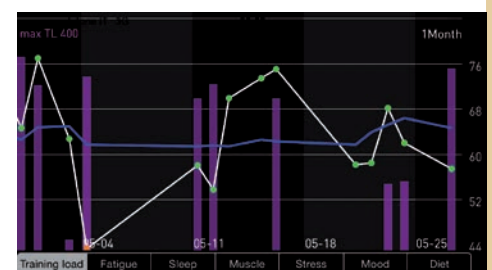
che il freno funzioni bene (il recupero). Prendiamo in considerazione questo esempio: se oggi decidessimo che nei prossimi tre giorni ci impegneremo a percorrere duecento chilometri al primo giorno, a correre una maratona al secondo giorno e pedalare ancora duecento chilometri al terzo giorno, tra quattro giorni il nostro stato di forma e salute sarà sicuramente peggiore (e di molto) rispetto allo stato di benessere di cui godiamo oggi. L'unico modo per ottenere risultati da questo stravagante allenamento sarà semmai quello di diluire tale sequenza di carico in nove giorni totali, intervallando ogni allenamento lungo con due giorni di recupero, così da recuperare al meglio e ottimizzare il triplo sforzo. È quindi il concetto di "supercompensazione" che saprà dare risalto all'allenamento e non solo, invece, il carico di lavoro sostenuto. Pertanto questo assunto di facile constatazione, ha permesso al dott. Duranti con il suo HRV-Power di ribaltare il punto di partenza del concetto allenamento, non partendo più quindi dall'importanza e dalla portata del carico di lavoro mirato al raggiungimento di un obiettivo, ma piuttosto dal valore in termini di salute insieme a quello di prestazione (che sono assolutamente legati) del *recupero*, in modo tale da raggiungere sì il massimo della prestazione, ma con maggior velocità e soprattutto salute. È da qui che nasce l'idea di Duranti: mettere insieme la tecnologia moderna legata a devices di ultima generazione e applicazioni dedicate allo sport con la sua conoscenza medica e scientifica, insieme alla pratica continua e corretta della disciplina sportiva da parte del dottore stesso. Infatti, Fabrizio Duranti è riconosciuto per il suo ruolo di studioso sui temi della salute legati alla giusta integrazione, attività sportiva e medicina anti-age. Inoltre, è uno sportivo praticante di ottimo livello, impegnato in molte discipline: dalle tante maratone a cui ha partecipato fino alle gare ciclistiche, oltre che triatleta in varie manifestazioni.



### Dottor Fabrizio Duranti cosa significa HRV?

«Innanzitutto la Heart Rate Variability è il cardine su cui si fonda il nuovo metodo. Misurare la frequenza cardiaca durante l'impegno non basta: altrettanto

importante è monitorare il tempo in millisecondi che intercorre tra un battito cardiaco e l'altro. È questa infatti la "spia" che indica il reale stato di salute (recupero) dell'atleta. Basti dire che la HRV di un bambino in salute è altissima (cresce in serenità, lontano da stress, dorme profondamente, ha ormoni della crescita ad altissimi livelli), mentre invece quella di una persona anziana malata è molto bassa. Oggi esiste la possibilità di misurare la nostra HRV in 55 secondi, monitorandola comodamente sul nostro smartphone con l'applicazione Ithlete. Oggi è dunque alla portata di tutti misurare la propria HRV prima dell'allenamento, al mattino e questo ci consente (tramite tre intuitivi semafori: **verde** se si è "freschi" e pronti per allenarsi, **arancio** se il recupero non è completo, **rosso** quando si è stanchi e **non** ci si deve allenare) di procedere con l'allenamento solo quando si è veramente in grado di eseguirlo. I vantaggi? Si riduce di molto il margine di errore ma soprattutto il rischio di overtraining. Ma la sorpresa più vera è che così facendo probabilmente ci si dovrà allenare anche quando, erroneamente, si credeva di dover riposare: insomma col verde si parte, anche se soggettivamente ci si sente stanchi, salvo poi accorgersi strada facendo di stare veramente bene! Monitorare dunque l'andamento del recupero



(nella immagine sopra è rappresentato dalla tendenza della linea blu) ci aiuta a capire l'evoluzione reale della nostra condizione di forma, prevenendo eventuali situazioni di overtraining. Ithlete infatti è in grado di

parametrare insieme al semplice HRV anche gli stati di stress, la qualità della dieta, l'intensità del dolore muscolare, "il morale" dell'atleta, il carico di lavoro: tutti questi parametri, calcolati giorno per giorno, determinano la blu della nostra salute».

### **Come misurare il giusto carico di allenamento?**

«Fino a qualche anno fa per preparare una competizione si cercava di eseguire carichi di lavoro sulla stessa distanza chilometrica della gara o nella stessa durata in ore e minuti: si andava insomma a spanne. Oggi tramite i *misuratori di potenza* (Powermeter) nel ciclismo e la misurazione del TE (Training Effect) adattabile anche a tutte le altre discipline tramite una sovrapposizione tra calcolo dell'Eccesso di Consumo di Ossigeno Post Esercizio (EPOC) e frequenze cardiache sotto sforzo, possiamo cominciare ad allenarci anche su intensità di impegno confrontabili a quelle della gara. Come fare? Semplicemente utilizzando cardiofrequenzimetri di ultima generazione che ci consentono oggi di misurare millimetricamente e minuto dopo minuto dell'allenamento qual è il "carico di lavoro" (training load) a cui ci stiamo sottoponendo e, in percentuale, quanto ci manca per arrivare al 100% del totale di allenamento previsto per la giornata, ottenendo così il giusto TE Training Effect, o per chi ha il misuratore di potenza l'IF cioè l'Intensity Factor. Una misurazione anche questa, come quella della HRV, che con "pignoleria" ci



protegge da possibili errori di sovraccarico di lavoro. Sì, parliamo di "protezione" dal troppo e troppo spesso inutile allenamento, che invece di rendere l'atleta più sano, molto spesso lo rende nervoso, stressato, insoddisfatto: quindi non prestativo».

### **Il metodo di allenamento HRV-Power è anche l'alimentazione a variabile indice glicemico e integrazione adeguate?**

«Certamente. La pasta fa ingrassare? Dipende. Ecco, HRV-Power è un metodo che va proprio ad indagare su quali sono i fattori dai quali dipende il potere nutriente o al contrario solamente ingrassante dei carboidrati o comunque di tutti gli alimenti che ingerendoli sono in grado di innalzare la nostra

glicemia ematica. Micronutrienti specifici, alimentazione su misura in base al grado di impegno a cui siamo sottoposti: HRV-Power vi sorprenderà per l'accuratezza e la calibrazione degli alimenti e dei micronutrienti che giova integrare in base alla vostra HRV determinata dai semafori visti in precedenza e al TE Training Effect».

### **Qual è la parola chiave del sistema HRV-Power?**

«Sono due le parole chiave del metodo HRV-Power: interpretazione (dei segnali del nostro corpo) e conoscenza (dei metodi che servono a donargli salute). La nostra biologia diventa la nostra biografia e conoscere in anticipo quali carichi di fatica è in grado di gestire il nostro corpo è molto importante per evitare di ritrovarci poi stanchi e sfiniti al momento della gara e con le ghiandole surrenali spremute come un limone».

## **In conclusione**

*Il concetto di HRV è nato per monitorare le prestazioni degli atleti e non solo, ma oggi ha cominciato ad interessare anche manager e imprenditori, ovvero tutti coloro che spingono al massimo le loro prestazioni. Nessuna delle mosse intuite dal dott. Duranti rappresenta una novità assoluta: già da tempo si conoscono concetti di massimo consumo di ossigeno (VO2Max), frequenza cardiaca, powermeter della pedalata del ciclista, HRV...*

*Ma bensì la vera novità sta nella giusta collocazione di questi strumenti nella nostra giornata lavorativa e sportiva: partire dal recupero e non dal carico di lavoro sarà la nuova frontiera dell'allenamento, della prestazione e della salute degli atleti dei prossimi anni. FINE*