

# DALLE PAROLE AI PASSI

*Consigli utili per un trekking consapevole*



**Scheda n° 02 – Differenza uomo - donna**

L'esercizio fisico incide in modo diverso a seconda del sesso, e il trekking è sicuramente incluso tra le attività per le quali uomini e donne hanno un approccio differente ed una percezione differente dello sforzo necessario ad effettuare un'escursione.

Più specificatamente, da molti studi viene evidenziata una differenza fisiologica tra uomo e donna da cui deriva, tra l'altro, che:

- le donne hanno una maggiore resistenza alla fatica rispetto agli uomini. Questo dipende, tra l'altro, da una minore massa muscolare, da fattori ormonali che determinano un diverso metabolismo e da fattori nervosi che determinano una maggiore efficienza nel reclutamento delle unità motorie;
- la forza è maggiore nell'uomo; nella donna vi è il 40-60% di forza in meno negli arti superiori e il 25-30% di forza in meno negli arti inferiori rispetto all'uomo;
- a livello cardiovascolare ed ematico, nella donna rispetto all'uomo si riscontrano minori dimensioni del cuore e dei vasi, una minore predisposizione all'ipertensione e una minore incidenza dell'insufficienza cardiaca, una percentuale di ematocrito inferiore (37-48% contro il 40-52%), minore resistenza vascolare dovuta a fattori genetici del cromosoma Y;
- a livello respiratorio, rispetto agli uomini le donne presentano minori dimensioni dei polmoni, minore capacità di diffusione polmonare a riposo, minore flusso respiratorio massimale, maggiore

sensibilità all'ipossia, maggiore frequenza respiratoria sia a riposo che durante l'esercizio, maggiore sensibilità all'anidride carbonica;

- le donne utilizzano maggiormente i trigliceridi rispetto agli uomini e viene fatto un minore uso di carboidrati durante l'esercizio.

Anche l'adattamento del fisico all'allenamento è diverso negli uomini e nelle donne: la forza aumenta poco nelle donne e, mentre nell'uomo prevalgono fattori ipertrofici (cioè di incremento delle dimensioni delle cellule muscolari), per la donna l'aumento della forza è data maggiormente da fattori nervosi, determinando solo una lieve ipertrofia.

Per approfondire l'argomento:

- K. M. Haizlip, B. C. Harrison, L. A. Leinwand "Sex-Based Differences in Skeletal Muscle Kinetics and Fiber-Type Composition", *Physiology* 30: 30-39, 2015

- Wilmore and Costill "Fisiologia dell'esercizio fisico e dello sport", Calzetti e Mariucci, 2005

