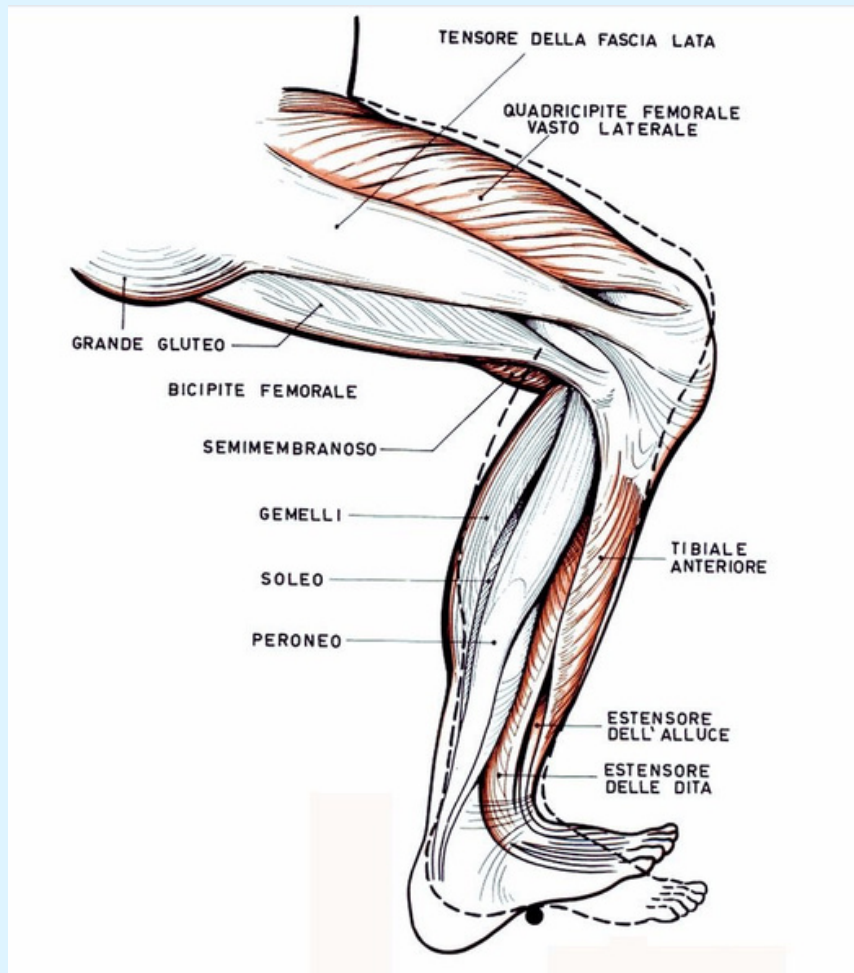


GAMBE IN SPALLA: Perché si "addormentano le gambe"?

Che cosa sono gli arti inferiori ?

Innanzitutto c'è da definire l'arto inferiore. L'arto inferiore è la parte compresa tra coscia e piede, ed esso include la coscia, la gamba e il piede. Come l'arto superiore, anche quello inferiore, è composto da un osso lungo, il femore, due ossa lunghe parallele, tibia e fibula (o perone) e dalla sequenza di elementi, tarso, metatarso e falangi, che costituiscono appunto il piede.



L'allenamento serve al nostro sistema ormonale, ecco il perché:

Allenare gli arti inferiori è fondamentale per la crescita muscolare di tutto il nostro corpo, compresa la parte superiore. La crescita muscolare è legata al nostro sistema ormonale, soprattutto a due ormoni: il GH e il testosterone. Più grande è il distretto muscolare allenato, più si stimola naturalmente la secrezione di questi due ormoni. I nostri arti inferiori sono il distretto muscolare più grande che abbiamo e, allenandoli con esercizi multiarticolari (quali squat, affondi, stacchi) stimoleremo tantissimo la secrezione ormonale e si arriverà ad una maggiore crescita muscolare ad ampio raggio. Inoltre tra i vari benefici dell'attività fisica , c'è quello di ridurre il formicolio alle gambe.



Perché si addormentano le gambe ?

Il così detto "formicolio alle gambe" è un sintomo molto frequente, che riconosce varie cause.

In campo medico, i formicolii alle gambe sono conosciuti come "parestesie agli arti inferiori" e si definisce come la temporanea mancanza di afflusso sanguigno a livello delle gambe. Spesso, questo fenomeno si manifesta assumendo una scorretta posizione durante il sonno, oppure rimanendo seduti con le gambe incrociate per lungo tempo senza muovere l'arto.

In altri casi, invece, i formicolii alle gambe possono segnalare la presenza di una sottostante condizione patologica più severa, soprattutto quando si avvertono in maniera costante o si associano a dolore, intorpidimento, mancanza di sensibilità, sensazione di bruciore ed altri sintomi.



RIMEDI NATURALI

Alcuni rimedi naturali per evitare che questo fenomeno persista sono: mangiare tanta frutta e verdura, ridurre l'utilizzo di sale, bere tanta acqua, come detto precedentemente: fare tanto movimento ed eseguire esercizi mirati e ovviamente non stare troppo tempo seduti.



LO SAPEVI CHE Il formicolio alle gambe è spesso riferito come sintomo premonitore di crisi epilettiche e convulsioni?

