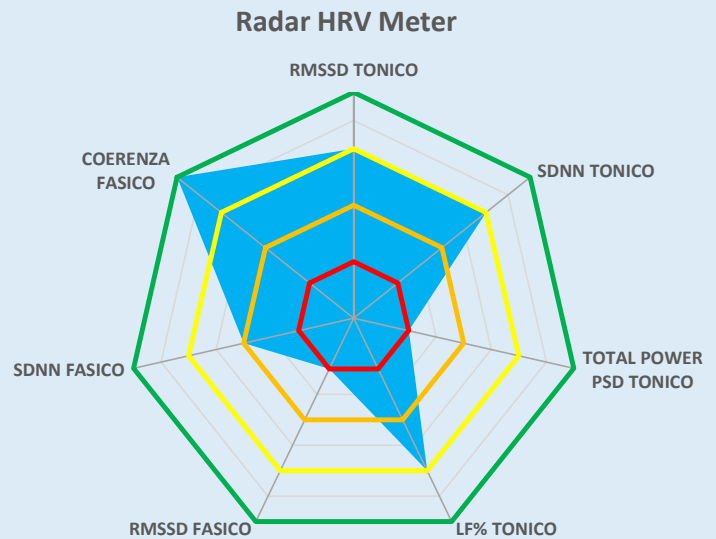
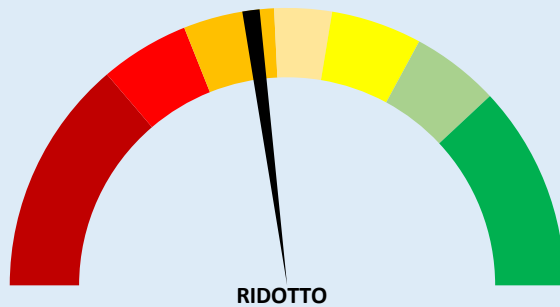


Nome e Cognome: **Giovanni Bianchi**
 Età: **33**
 Data valutazione: **14/09/2022**
 Popolaz. di riferimento: **Normale** Sesso: **M**
 Fumatore: **No**

ESITO DEI TEST HRV ESEGUITI

ESITO TEST TONICO	STRESS CRONICO
DOMINANZA SNA	NESSUNA DOMINANZA
ESITO TEST FASICO	PUNTEGGIO COERENZA NEUROVEGETATIVA
NEUROVEGETATIVE COHERENCE SCORE	45/100



La Heart Rate Variability o variabilità della frequenza cardiaca, identifica il naturale comportamento cardiaco, costituito da micro variazioni temporali presenti tra una contrazione cardiaca e quella successiva.
 Diversamente dalla Frequenza Cardiaca Media (FC media), che corrisponde al numero di contrazioni in un minuto, la variabilità della frequenza cardiaca (HRV) rileva, battito dopo battito, l'interazione adattativa che il sistema nervoso autonomo esercita sul cuore in ogni momento.
 Il complesso degli indici e delle misure della HRV sono utilizzati come biomarcatori per comprendere l'attività del Sistema Nervoso Autonomo (simpatico, parasimpatico, enterico) e quella di sistemi che con esso interagiscono.
 La HRV fornisce utilissime informazioni sullo stato di salute, benessere ed equilibrio neurovegetativo della persona.

Una HRV ottimale è indicatore affidabile di salute, benessere, elevate prestazioni fisiche, mentali ed emotive, ma riflette anche un corretto stile di vita e longevità. Si prega tuttavia di notare come non tutte le condizioni a cui può andare incontro l'organismo si riflettono in modo rilevabile sulla HRV.

Una HRV non ottimale viene generalmente associata a patologie, stress cronico, sedentarietà (o stile di vita non sano) ed invecchiamento, oltre a condizioni specifiche.

La tua HRV globale viene espressa in questo contesto dal punteggio (in centesimi) di COERENZA NEUROVEGETATIVA.

Tale punteggio integra i risultati, a loro volta interpretati in base al modello Self Coherence, del test tonico a riposo e del test fasico con respirazione guidata. I valori rappresentati nel grafico a radar (pesati per sesso, età e popolazione) risultano insieme ad altri valori la base per questa interpretazione: quando toccano la linea verde il risultato è ottimale, mentre attestandosi sul giallo, sull'arancione e sul rosso il risultato è via via meno favorevole.

Il test tonico a riposo (5 min) fornisce una sorta di istantanea dello stato del tuo sistema nervoso autonomo e delle tue capacità attuali (al momento del test) di autoregolazione globale. Risente inoltre degli eventi di vita nel breve (ad es. un allenamento intenso la sera precedente o una notte di sonno non efficace) e nel lungo (ad es. un periodo prolungato di stress fisico o psichico) periodo.

L'applicazione del modello Self Coherence ha rilevato al test HRV tonico short-term uno stato psicofisiologico verosimilmente correlato a stress cronico e/o sedentarietà, con buon bilanciamento ortosimpatico-parasimpatico al momento della misurazione.

Il test fasico (con respirazione guidata per 1 minuto) permette invece di esplorare le risposte del tuo sistema ad una perturbazione respiratoria, correlando inoltre in parte con i valori di HRV in misurazioni di lungo periodo. Questo test consente di approfondire gli esiti del test tonico, valutando anche le riserve di autoregolazione presenti ma attualmente non espresse da un lato, e "scovando" segni di disregolazione più fini dall'altro.

L'approfondimento derivante dal confronto tra i valori del test tonico e le modificazioni indotte nel test fasico (respirazione 1 min a 6rpm) ha permesso di rilevare una risposta di autoregolazione alla perturbazione respiratoria non ottimale. Il dato fa supporre la presenza di una ridotta riserva di autoregolazione psicofisiologica, in concomitanza con uno stato non equilibrato.

L'unione dei test tonico e fasico attraverso il punteggio di COERENZA NEUROVEGETATIVA fornisce infine un indicatore della tua HRV-

Il punteggio globale di COERENZA NEUROVEGETATIVA è: 44,83/100
corrispondente ad un risultato ai test RIDOTTO

ALCUNI CONSIGLI IN BASE AL TUO RISULTATO

Il risultato ai test HRV è RIDOTTO: ciò indica generalmente uno stato caratterizzato da un equilibrio e una autoregolazione inferiori a quanto preventivato.

Per promuovere un maggior benessere, e migliorare la tua salute e vitalità ti consigliamo di:

- prestare cura alla tua alimentazione scegliendo cibi sani ed "ascoltandoti"; è importante mantenere anche quanto più possibile costanti gli orari in cui inizi e finisci di assumere alimenti durante la giornata; potresti anche considerare di seguire un piano alimentare redatto da un professionista, ed eventualmente di assumere alcune integrazioni (se ritenute opportune dal professionista presso cui hai svolto i test)
- curare il tuo sonno: scegliere e mantenere costanti l'ora in cui ti addormenti (in generale si consigliano 7-9 ore di sonno) ed in cui ti risvegli favorisce un buon sonno ed un buon funzionamento del tuo organismo; in modo simile puoi mantenere la qualità del tuo sonno evitando allenamenti troppo intensi o attività attivanti alla sera, scegliendo attività rilassanti e piacevoli prima di dormire, evitando l'esposizione a fonti di luce blu nelle ore precedenti al sonno e mantenendo la camera in cui dormi buia e fresca. Ricorda che un buon sonno si costruisce durante la giornata e dipende dalle tue scelte: una giornata troppo intensa, ricca di stress e senza recuperi, non favorisce certo una notte serena! Se lo stress indice troppo sulla tua situazione di vita attuale considera che anche dei giorni di pausa o un breve periodo di ferie possono essere benefici. Alcuni studi mostrano come una doccia calda alla sera rilassi il corpo e faciliti il sonno profondo
- mantenere un livello di attività fisica sufficiente a generare benefici per la tua salute, ma nel rispetto delle capacità di recupero del tuo organismo e della tua forma fisica attuale. Se ritieni di essere troppo sedentario potrebbe risultare funzionale prevedere di fare maggiore attività aerobica durante le tue giornate (20-30 minuti di attività non troppo intensa sono un buon inizio); se al contrario ti alleni molto cerca di prestare maggiore attenzione alle strategie di recupero ed alla disposizione strategica degli allenamenti nella settimana: ascoltati e rispettati! Cerca inoltre di privilegiare allenamenti moderati e di ridurre quelli strenui.
- coltivare un buon bilanciamento tra fattori stressanti e momenti di recupero: ascoltati ed osservati, evitando di trascorrere troppo tempo in stato di continua attivazione e di trascorrere troppo tempo di seguito seduto; se sei stanco cerca di recuperare con pratiche attive (come ad esempio la respirazione di coerenza o la meditazione) e non assumendo stimolanti come caffè e cioccolata; trova durante la giornata maggiore tempo da dedicare ad attività rilassanti e piacevoli. Se sei in uno momento "sbilanciato" della tua vita seguire un percorso professionale atto a ripristinare il tuo equilibrio e a permetterti di esprimere le tue potenzialità potrebbe risultare utile
- per facilitare un maggior equilibrio tra stress e recupero puoi considerare di: effettuare tecniche di respirazione circolare sincrona con accesso ad emozioni positive (solitamente 5s inspirazione, 5s espirazione, senza pause) dopo stress intensi e quando ti senti stanco o "non centrato"; effettuare pratiche di rilassamento con respirazione circolare asincrona (ad es. 3s inspirazione 6-7s espirazione da steso) o pratiche mindfulness prima di dormire; possono talvolta trovare indicazione anche pratiche di respirazione con breve pausa inspiratoria (a glottide chiusa e rilasciando le tensioni) come strumento per modulare l'eccitabilità o in sostituzione alla respirazione circolare sincrona se non riesci con essa a generare coerenza (ad es. 4s inspirazione, 3-5s pausa, 4s espirazione). Se non sai come eseguire una respirazione diaframmatica (la base per tutte le pratiche) chiedi indicazioni al tuo professionista di fiducia. Lo stesso vale per indicazioni circa le pratiche da eseguire ed i modi e tempi in cui svolgerle. Notare se durante il giorno assumi posture disfunzionali e respiri solo con il torace può essere in questo contesto importante!