

Battiti del cuore e monitoraggio al polso: esiste la frequenza cardiaca ideale?

L'uso dei cardiofrequenzimetri come quelli di smart watch o fitness tracker può essere utile per valutare la salute del cuore, ma bisogna conoscere alcuni parametri. Ecco quali
(Fonte: <https://www.corriere.it/> 17 gennaio 2026)



Ormai molte persone portano al polso smart watch o fitness tracker che misurano, tra le molte opzioni, anche il **battito cardiaco**. Guardarlo compulsivamente o meno durante le varie fasi della giornata può servire poco o niente se non si abbiano alcune nozioni per rendere l'osservazione utile dal punto di vista della salute cardiovascolare.

Che cosa indica il **numero di battiti al minuto**? C'è un **numero ideale** che dovrebbe comparire? E durante lo sforzo fisico?

Cosa influenza i battiti

La premessa è d'obbligo: il numero che compare spesso accanto all'icona cuore/battiti indica la **«frequenza cardiaca»**, cioè il **numero di battiti che il cuore compie in un minuto (bpm)**, che **varia** in genere a seconda dell'età, del livello di allenamento e dello stato di salute generale. È effettivamente un **buon indicatore** di efficienza cardiovascolare soprattutto se si abbiano presenti le condizioni di partenza soggettive, cioè quale sia la **propria frequenza cardiaca a riposo**.

In merito alla soggettività della frequenza cardiaca c'è da rilevare che nel tempo e nelle singole giornate può essere influenzata da diversi fattori:

- la regolazione del sistema nervoso autonomo,

- gli ormoni,
- l'intensità dell'attività fisica (maggiore è lo sforzo, più alta sarà la frequenza cardiaca),
- la propria condizione fisica (gli atleti hanno frequenze coronarie più basse),
- la temperatura esterna (calore e umidità aumentano la frequenza cardiaca, come anche l'altitudine),
- lo stato di idratazione e l'alimentazione (incide il consumo di alcune sostanze come caffè e alcol),
- stress, ansia ed emozioni forti che possono far aumentare la frequenza cardiaca,
- malattie cardiache, ipertensione, disfunzioni tiroidee e farmaci (come i beta-bloccanti), ma anche gli stati febbrili,
- il peso corporeo, la gravidanza.

Il valore «ideale»

La frequenza cardiaca a riposo misura i battiti al minuto (bpm) quando non si è fisicamente attivi.

Un intervallo sano tipico per la maggior parte degli adulti è compreso tra **60 e 100 bpm**.

Soltamente **più il valore si avvicina a 60 più il cuore è in salute** perché significa che per raggiungere la stessa quantità di flusso sanguigno deve battere meno, è **più efficiente** (alcuni atleti possono avere frequenze cardiache a riposo anche intorno ai 40 bpm).

La frequenza cardiaca a riposo **si può abbassare nel tempo** con la pratica di un'attività fisica che allenai l'apparato cardiovascolare, ma non è solo influenzata dalla forma fisica: da considerare anche l'età, la corporatura, il fumo, l'assunzione di farmaci e gli altri fattori precedentemente elencati.

Quando prestare attenzione

Avere una frequenza cardiaca **troppo alta o troppo bassa** può essere segno di un problema di fondo, come una malattia cardiaca, una malattia polmonare, un'anemia o una tiroide iperattiva o ipoattiva. Sarebbe meglio parlarne con il medico.

È quindi evidente l'utilità di consultare i fitness tracker sul battito: se si ha un'idea della propria frequenza cardiaca a riposo si potranno **monitorare gli eventuali cambiamenti (in un senso o in un altro) e informarne il medico**.

Basta controllarla anche solo **un paio di volte a settimana** e si può fare anche **a mano**: si appoggiano delicatamente le prime **due dita sul polso**, si contano le pulsazioni per 30 secondi e si moltiplica il numero per due per calcolare i bpm.

Attenzione a non allarmarsi per piccole variazioni: **è normale che la frequenza cardiaca anche a riposo cambi durante il giorno**, quindi, non occorre preoccuparsi se il valore cambia leggermente da una lettura all'altra.

Maggiore cautela occorre quando **la frequenza cardiaca cambia improvvisamente ed è**

accompagnata da dolore al petto, mancanza di respiro, vertigini o svenimento. Meglio chiamare il 112.

La frequenza cardiaca massima

La **frequenza cardiaca massima (FCM)**, invece, calcola il **numero massimo** di battiti che il cuore può raggiungere (al minuto) durante uno **sforzo intenso**. La FCM diminuisce gradualmente con l'avanzare dell'età. Normalmente si stima sottraendo l'età da 220: a 20 anni la frequenza cardiaca massima di una persona è di circa 200 bpm, mentre a 70 anni scende a circa 150 bpm. Per un valore più accurato, è consigliabile eseguire **test da sforzo** in un ambiente medico che permettano di rilevare il valore massimo effettivo.

La FCM è una misura che serve soprattutto a valutare l'intensità di uno sforzo fisico: **serve a strutturare allenamenti personalizzati**, definendo i limiti di intensità per ottimizzare le prestazioni e prevenire il sovraccarico cardiovascolare.

Per modellare gli allenamenti

Nella maggior parte degli **esercizi fisici di routine**, la frequenza cardiaca target dovrebbe essere compresa tra il **50% e l'85% della FCM**; durante un esercizio molto intenso può superare l'85 per cento, anche se è quasi impossibile mantenere quel ritmo a lungo.

Per chi è alle prime armi con l'attività fisica, ad esempio, è indicato un allenamento che corrisponde al **50-60%** della personale frequenza cardiaca massima (FCM); per **bruciare i grassi** si dovrebbe arrivare al **60-70%**; dal **70%** all'**80%** sono allenamenti che possono migliorare la forma fisica o la forza; stare tra l'**80** e il **90%** è ideale per persone molto allenate e soprattutto per cercare di aumentare la propria velocità; **oltre il 90% della FCM** si tratta di esercizi riservati agli **atleti in gara**.

Leggi anche

[Cosa succede se non si fa attività fisica? Il cuore ne paga il prezzo dopo 12 anni \(a volte molto prima\)](#)

[Cuore sano, 5 numeri per indicare che è in salute. Quali sono: conoscerli per intervenire in tempo](#)

[Scompenso cardiaco, come riconoscere un cuore «stanco» e aiutarlo a lavorare meglio](#)

[Problemi al cuore in un ragazzo su dieci alla visita sportiva: che fare](#)