

QUANDO LO SPORT E' SCUOLA DI VITA

Contro lo stress e per migliorare la propria autostima e il controllo del proprio corpo, lo sport suggerisce la ricetta migliore. L'attività fisica svolta in modo regolare produce infatti benefici effetti, contribuendo a rilassare la tensione muscolare e aiutando anche a dormire. La sua azione positiva si esercita sulla circolazione sanguigna, sull'attività neuronale, provocando un maggiore rilascio di endorfine, sostanze chimiche di natura organica prodotte dal cervello, dotate di proprietà fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, di tipo analgesico ed eccitante. E ovviamente fare sport permette di affrontare meglio una giornata lavorativa o di superare con più tranquillità un esame. Insomma l'attività fisica aiuta a creare un migliore rapporto con se stessi. Ma è importante praticarla correttamente. Solo così vengono garantiti effetti benefici: una protezione cardiovascolare il mantenimento del peso corporeo ideale, oltre ad un contributo significativo contro l'invecchiamento. Ma ciascuna disciplina ha le sue peculiarità. Il nuoto stimola la concentrazione e la percezione di se stessi, garantendo un migliore controllo del corpo. Con il nuoto si impara a regolare la respirazione e questo non può che non produrre effetti positivi nella vita di tutti i giorni, quando ci si trova ad affrontare momenti anche complessi. Con la corsa si riescono invece a ottenere risultati considerevoli sul proprio corpo e sulla propria mente, dato che correre favorisce la produzione di endorfine e catecolamine, sostanze che generano una sensazione di benessere diversa da individuo a individuo: infatti c'è chi, mentre corre, percepisce una sorta di piacere cerebrale, chi uno stato di euforia.

La corsa insomma fa sentire vivi, pieni di energia. Subito dopo un'ora di jogging, preferibilmente prima di iniziare una gior-



Con la corsa si riescono a ottenere risultati considerevoli sul proprio corpo e sulla propria mente

nata lavorativa, o anche la sera, al tramonto, ci si sente quasi più liberi da pensieri e da quello stress che molte volte non ci permette neanche di dormire. La corsa aiuta anche a combattere le principali malattie cardiache. Perché oltre a migliorare l'efficienza del cuore e dei polmoni favorisce il

trasporto di ossigeno ai vari tessuti, abbassa la pressione sanguigna, riduce la quantità di grassi presenti nel sangue mettendoli in circolo come sostanze da bruciare, e aiuta a controllare il peso corporeo permettendo di bruciare calorie in eccesso. Chi corre potenzia anche le proprie difese im-

munitarie e migliora piccoli disturbi come stitichezza, cefalee. Insomma tutti benefici rispetto a chi invece preferisce ad un'ora di jogging, di nuoto, di karate, di basket, di qualsiasi attività sportiva, una vita sedentaria.

Samantha Dell'Edera