

► Attività fisica e stress



Dato che lo stress può compromettere la salute, ci si pone la domanda se l'attività fisica possa aiutare ad affrontare adeguatamente lo stress e in questo modo proteggere la salute. Studi scientifici dimostrano che ciò è possibile, ed ecco perché:

- L'attività fisica può ridurre il livello del cosiddetto ormone dello stress (il cortisolo) e aumentare il livello dei cosiddetti ormoni della felicità (serotonina ed endorfina) che influenzano il miglioramento dell'umore.
- L'attività fisica permette di “staccare la spina” dagli obblighi e dai problemi quotidiani, influenzando così un cambiamento positivo dello stato mentale.
- L'attività fisica può servire da “valvola di scarico”. Un gran numero di persone fa ricorso a intense attività quali la corsa, il pugilato, le arti marziali e il sollevamento pesi al fine di alleviare le emozioni negative accumulate.
- L'attività fisica riduce la reattività allo stress, ciò significa che le persone impegnate in una regolare attività fisica sono meno suscettibili allo stress.

L'attività fisica stimola la secrezione di sostanze che agiscono come antidepressivi e ansiolitici naturali: noradrenalina, endorfina ed encefalina. Inoltre, un regolare esercizio fisico riduce la concentrazione di estrogeni, il che impedisce la formazione e la crescita di tumori estrogeno-dipendenti, i cui tipici esempi sono rappresentati da miomi, endometriosi e cancro al seno. L'attività fisica può ridurre notevolmente lo stress e

l'intensità della reazione allo stress. Sono particolarmente utili gli esercizi aerobici quali il camminare, lo jogging, il nuoto o il ciclismo. Lo stretching è utile per la tensione muscolare. Gli esercizi aerobici aumentano il livello di alcune sostanze chimiche nel cervello che migliorano l'umore e ci rendono più soddisfatti. L'attività fisica regolare (3 volte alla settimana per 1 ora) è una strategia molto utile per far fronte allo stress.

Le persone che praticano esercizio fisico moderato, ma camminano, corrono, vanno in bicicletta, nuotano, o si impegnano in esercizi aerobici in palestra regolarmente, riconoscono che l'attività fisica migliora l'umore senza stancarli o renderli euforici. Anzi, si sentono rilassati, concentrati e svegli.

Dopo un periodo di regolare esercizio fisico, la motivazione non viene più legata al desiderio di migliorare la salute. Al contrario, si continua con un regolare esercizio fisico perché ne deriva un reale piacere – quel miglioramento di umore che le persone che non praticano attività fisica cercano nella caffeina, nell'alcol o in cibi ricchi di zuccheri e grassi. Un regolare esercizio fisico da moderato a energico ridurrà la tensione, disperderà l'ansia e i pensieri che creano depressione e combatterà con successo il desiderio di alcol e cibo.

Michael H. Sacks, atleta dedicato e psichiatra, ritiene che alcuni fattori possano contribuire agli effetti benefici dell'esercizio fisico sull'umore, tra cui:

- la decisione di iniziare a svolgere un'attività fisica; molte persone insoddisfatte si sentono meglio dopo il primo sforzo di esercizio fisico
- il significato simbolico dell'esercizio fisico: sto facendo qualcosa al fine di aiutare me stesso, sarò più sano
- deviare la mente dalle preoccupazioni e dai problemi,
- il piacere di padroneggiare uno sport,
- un'immagine positiva di se stessi,
- l'effetto fisiologico - una migliore condizione del cuore e dei vasi sanguigni, la condizione fisica, la forza muscolare, la postura, la digestione
- l'effetto biochimico - un aumento dell'attività dell'ormone della felicità.



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

