

IL BENESSERE DELLA CORSA

Fa dimagrire. Lo sanno tutti: oltre a tonificare la muscolatura, l'attività aerobica aiuta a bruciare i grassi. Via, dunque, l'adipe in eccesso, a favore della massa magra. Inizialmente il responso della bilancia sembrerà non premiare gli sforzi (potrebbe capitare di registrare inizialmente un peso superiore di qualche etto a quello di partenza), ma ben presto si potrà dire addio ai chili di troppo. Purtroppo per via della circonferenza ridotta occorrerà aggiornare il guardaroba...

Riduce stress e nervosismo. La corsa è la migliore valvola di sfogo per tutti i problemi della vita quotidiana, per tutte le tensioni e le preoccupazioni dovute al lavoro o alla famiglia. intendiamoci: i problemi, quelli veri, restano; però grazie a questo sport vengono ridimensionati e affrontati con nuova carica.

Regala grande benessere. Dopo l'allenamento si è in uno stato di grazia. Ci si sente sereni ed euforici allo stesso tempo, soddisfatti e vivi quanto mai. È l'effetto delle endorfine, sostanze simili alla morfina che vengono prodotte dall'organismo durante la corsa e che agiscono soprattutto a livello del sistema nervoso centrale. Il "piacere" è tale che molti corridori ammettono di essere "corsa dipendenti".

Ottima base per molti sport. Avere fiato e muscoli allenati consente di affrontare meglio le uscite in bicicletta, le partite di calcio o a tennis con gli amici, le passeggiate in montagna, la stagione sciistica. Un vantaggio non da poco.

Fa bene al cuore. La corsa è un vero toccasana. Svolge innanzitutto un'azione preventiva nei confronti delle malattie del cuore e della circolazione, abbassa la pressione ed è quindi consigliata a chi soffre di pressione alta, a patto che l'ipertensione sia di tipo 'essenziale' (90% dei casi) e non dovuta ad altre malattie (reni, ghiandole endocrine). Inoltre favorisce la diminuzione del colesterolo cattivo (LDL) e l'aumento di quello buono (HDL). Previene infine l'osteoporosi se iniziata in giovane età, mentre dopo i 35-40 anni la sua pratica regolare permette di rallentare la riduzione fisiologica della massa ossea. Scusate se è poco.

Si fanno nuove amicizie. Correre in compagnia è bello e fa fare meno fatica. Forse è per questo che difficilmente un runner si allena da solo, a meno che non lo voglia. Le barriere sociali in questo sport non esistono. Per unirsi ad un podista o ad un gruppo basta chiedere. Nessuno vi dirà mai di no, anzi sarete sicuramente ben accetti. Attenzione però al ritmo: se la compagnia gira troppo forte meglio lasciar perdere, rischiate di ritrovarvi senza fiato nel giro di pochi minuti.

Migliora l'aspetto fisico. I chilometri danno tono ai muscoli e ringiovaniscono il fisico appesantito dalla vita sedentaria. I risultati sono immediati e già dopo 3-4 settimane si possono apprezzare davanti allo specchio.

Riduce l'ansia. È provato che ha effetti tranquillanti maggiori di quelli ottenibili con una pastiglia di ansiolitico e simili a quelli che si ottengono con le tecniche di rilassamento mentale. Merito del movimento e dello stare all'aria aperta, ma anche di alcune sostanze prodotte dall'organismo col passare dei chilometri.

Si dorme meglio. Diversi studi scientifici hanno dimostrato che i chilometri aiutano a riposare meglio e sono un valido rimedio contro l'insonnia.

Combate la cellulite. Favorendo la circolazione periferica, la corsa facilita l'eliminazione nelle forme lievi e migliora la situazione in quelle più gravi. Per ottenere risultati duraturi occorre però abbinare al movimento uno stile di vita sano, che preveda un'alimentazione equilibrata e un giusto

riposo.

Può aiutarci a smettere di fumare . Il fumatore che comincia a correre è facile che nel giro di qualche tempo abbandoni definitivamente le sigarette. Cos'è successo? La corsa aiuta a dire di no al fumo perché: scarica le tensioni e il nervosismo tipici di chi sta smettendo di fumare; evita di aumentare di peso, classica conseguenza dell'abbandono delle sigarette; si avverte maggiormente l'effetto negativo del fumo sulla respirazione se si corre subito dopo aver fumato molto. D'altro canto è normale non avvertire il desiderio di fumare per alcune decine di minuti dopo la corsa. In questo modo ci si accorge di non essere poi così schiavi del fumo. Ultimo motivo è che la corsa, al pari del fumo, determina nel corpo la produzione di endorfine, sostanze che provocano una sensazione di benessere. Quindi chi smette di fumare correndo non avverte la mancanza di tali sostanze.

Migliora e fortifica il proprio carattere . L'allenamento sviluppa la tenacia, la forza di volontà, la capacità di superare i momenti difficili. Qualità estremamente utili anche nella vita di tutti i giorni, sul lavoro come in famiglia.

Si vive meglio e più a lungo . Avere un fisico in forma ed efficiente significa avere maggiori possibilità di vivere a lungo e, soprattutto, meglio. Non a caso si dice che la corsa mantiene giovani...

Regolarizza l'intestino. Difficilmente sentirete dire a un podista che ha un problema di stitichezza. La corsa stimola infatti la peristalsi intestinale e velocizza il transito degli alimenti a livello gastrico. In due parole: niente più purghe o prugne secche.

E' proprio come un bel gioco . A correre, infine, si torna un po' bambini. Si ritrova la spensieratezza, l'eccitazione, la gioia di certi giochi, quando si faceva "a chi arriva primo" o ci calava nei panni dell'eroe di turno. Le sfide con gli altri runners, le "imprese" come il correre sotto la pioggia prepotente di un temporale o salire senza mai fermarsi fino in cima alla collina, ci portano indietro nel tempo, ci fanno giocare proprio come allora e come allora ci fanno divertire tanto, proprio tanto.