

“DIECI BUONI MOTIVI PER CORRERE”

Dott. Alberto Tomasi, Direttore Dipartimento Prevenzione, ASL 2, Lucca
Presidente Panathlon Club Lucca

“Maestro qual è la meta ? Ogni passo è la meta”
(L. Borges)

1- PER MIGLIORARE LA CAPACITA' CARDIACA

La corsa produce delle modificazioni e dei potenziamenti dell'apparato cardiocircolatorio che risultano utili a mantenere più a lungo un buono stato di salute.

La pratica regolare della corsa produce un aumento di spessore del muscolo cardiaco. Questa modificazione strutturale porta ad un aumento della gittata cardiaca per cui ad ogni battito il cuore di chi corre è in grado di mettere in circolo una maggiore quantità di sangue.

Anche il rischio di essere colpiti da arteriosclerosi, indurimento e restringimento delle arterie e conseguenti difficoltà circolatorie, diminuisce significativamente in chi corre.

Poiché favorisce un generale miglioramento della circolazione sanguigna la corsa impedisce il formarsi di ispessimenti a carico dei vasi sanguigni e previene l'ipertensione arteriosa.

2- PER EVITARE ALCUNI IMPORTANTI FATTORI DI RISCHIO

La corsa permette a chi la pratica con regolarità di evitare alcuni importanti fattori di rischio che hanno un'influenza molto negativa sulla salute: la sedentarietà, il fumo, l'abuso di alcol.

In primo luogo la sedentarietà, che è ancora troppo diffusa nel nostro paese se si pensa che mediamente oltre la metà degli italiani non praticano in modo continuo un'attività sportiva.

Essa è considerata, come un rilevante fattore di rischio per l'insorgenza di patologie importanti e per la conseguente incidenza sui livelli di mortalità della popolazione adulta

Esistono evidenze scientifiche che dimostrano come l'attività fisica sia in grado di ridurre la morbosità e la mortalità per almeno 6 condizioni patologiche di tipo cronico, e cioè la patologia coronarica, l'ipertensione, l'obesità, il diabete, l'osteoporosi e i disturbi mentali.

Altro grave fattore di rischio che chi corre di solito non “corre” è quello del fumo. Fumare, infatti, limita significativamente la capacità cardiorespiratoria e non permette di correre con regolarità.

Questo vale anche per il consumo di alcol che chi corre sa di dover utilizzare con grande moderazione e sicuramente mai prima, durante e subito dopo la corsa.

3- PERCHE' LO SPORT AEROBICO E' MIGLIORE

La corsa è uno sport aerobico, nel quale cioè l'organismo utilizza principalmente l'ossigeno come carburante.

Gli sport aerobici o di resistenza offrono il vantaggio di essere praticabili da tutti ed a tutte le età. Permettono inoltre di esercitare e potenziare proprio l'apparato cardiocircolatorio e respiratorio che sono quelli addetti a garantire la migliore efficienza dell'organismo e mantenerlo a lungo in buono stato di salute.

Tra i principali sport aerobici il ciclismo, il nuoto, lo sci di fondo e la corsa, è proprio questo ultimo quello che offre le migliori indicazioni dal punto di vista sia del raggiungimento di un buono stato di forma che del mantenimento di un generale stato di salute e di benessere.

La corsa protegge il cuore due volte meglio del semplice camminare. Le due attività sono equivalenti per quanto riguarda la perdita di peso, ma l'intensità della corsa produce più benefici per la salute.

4- PER MIGLIORARE LE CAPACITA' POLMONARI

Durante la corsa aumenta la profondità di ogni atto respiratorio, le strutture deputate alla respirazione diventano più elastiche, l'organismo è in grado di immagazzinare una maggiore quantità di ossigeno.

L'organismo riesce così ad ossigenare maggiormente il sangue e di conseguenza tutti i muscoli. Anche lo scambio gassoso a livello polmonare diventa più efficiente e si è in grado di eliminare più facilmente l'anidride carbonica ed i residui del metabolismo muscolare.

La maggiore efficienza polmonare favorisce così anche l'attività cardiocircolatoria. Tutte le strutture dell'albero respiratorio diventano più elastiche e sono meno soggette alle infezioni.

5- PER MANTENERE IL PESO FORMA O PER DIMAGRIRE

La corsa è uno sport nel quale si ha un notevole consumo calorico. Si consuma mediamente più di una caloria per chilo di peso per chilometro percorso. Per fare un esempio, uno sportivo di 70 chili consuma circa 250 calorie se corre per mezz'ora.

E' quindi lo sport più indicato sia per mantenere il proprio peso forma che per favorire un buon dimagrimento. Indispensabile è la regolarità, la continuità e una certa distanza percorsa.

Ma i benefici riguardano anche tutte le funzioni dell'apparato digerente: si va di corpo più regolarmente, si digerisce meglio, si ha più appetito.

Per dedicarsi con successo alla corsa è fondamentale avere un corpo magro, di solito la maggior parte dei corridori riescono a mantenere facilmente questa situazione ottimale anche dal punto di vista della salute.

6- PER DORMIRE MEGLIO

Con la corsa aumenta la produzione nel cervello di serotonina, un ormone neurotrasmettitore che influenza tra le altre funzioni il ritmo sonno-veglia. Ecco perché chi corre regolarmente dorme di più e spesso non conosce i problemi dell'insonnia.

A fine giornata la corsa produce anche quella sensazione normale e fisiologica di fatica che ci spinge a ricercare il riposo e quindi il sonno che rappresenta un importante momento di recupero delle energie consumate.

Il sonno rappresenta proprio un importante ed indispensabile meta alla fine della giornata del corridore.

Chi non corre spesso arriva alla sera affaticato “patologicamente”, vale a dire stressato o teso e queste sensazioni non lo aiutano a prendere sonno.

7- PER MANTENERE IL BUON UMORE E LA SENSAZIONE DI BENESSERE

La corsa produce una sensazione di benessere che ha una influenza positiva su tutto il sistema nervoso. Alcuni studi associano la corsa con gli stessi benefici di una terapia antidepressiva. Tutto questo perché chi corre regolarmente ha una buona produzione di neurotrasmettitori cerebrali come la dopamina. Questa sostanza influenza la motricità, il tono dell'umore, la capacità di attenzione, la motivazione.

Correndo si liberano anche più endorfine, delle sostanze oppiacee endogene (prodotte direttamente dal nostro organismo) responsabili della sensazione di euforia e di benessere che si può apprezzare durante e molto spesso dopo la corsa.

Il corridore allenato ha anche livelli di catecolamine (adrenalina e noradrenalina) più alti, sia durante che dopo lo sforzo. In questo modo è in grado di migliorare il controllo da parte del sistema nervoso sui propri organi. La corsa diventa così un ottimo antidoto nei confronti di molte malattie psicosomatiche, quelle che si manifestano nel corpo ma che hanno origine nella mente, e che sono causate soprattutto dall'ansia.

8- PER PREVENIRE L'OSTEOPOROSI

L'esercizio fisico durante la corsa produce un carico sull'apparato scheletrico in grado di favorire e stimolare l'aumento della massa ossea.

Questo diventa sia nell'uomo che nella donna un importante fattore di protezione nei confronti dell'osteoporosi, anche se nel sesso femminile l'osteoporosi è fisiologicamente più frequente.

La corsa protratta nel tempo e praticata a tutte le età aiuta a rallentare questo grave deterioramento della salute e della resistenza delle ossa. La corsa è lo sport ideale anche perché si pratica all'aria aperta, viene così favorito in ogni momento dell'anno un maggior contatto tra le radiazioni solari e la superficie cutanea libera da vestiti.

Si può produrre così una maggior quantità di vitamina D indispensabile a favorire la mineralizzazione dell'osso a partire dal calcio contenuto nel latte e nei suoi derivati.

9- PER UNA VITA SESSUALE PIU' SODDISFACENTE

Un altro vantaggio della buona forma fisica che si ottiene con la corsa è il miglioramento dell'efficienza sessuale e del piacere ad essa legato.

Questo vale ovviamente sia per gli uomini che per le donne. La ragione non è poi misteriosa.

Una buona forma fisica come quella che si ottiene correndo regolarmente non ha un'influenza positiva solo sui muscoli, sul cuore e sui polmoni, ma anche su tutti i sensi. Chi corre è più cosciente di sé, è più attento a cogliere le sensazioni del proprio e dell'altrui organismo. E' quindi quasi sempre in grado di offrire una partecipazione più sollecita a tutti gli aspetti della vita, tra i quali proprio quello sessuale.

Un altro aspetto importante che lega positivamente la corsa con l'attività sessuale è il fatto che il vigore del fisico permette di prolungarla nel tempo e soprattutto negli anni con grande soddisfazione reciproca.

10- PER AGGIUNGERE VITA AGLI ANNI

Molti studi ormai hanno dimostrato che anche una modesta, ma continua attività fisica aiuta a prolungare la vita. Tra le diverse attività sportive la corsa essendo un'attività di tipo aerobico è quella più completa per quanto riguarda i benefici continui sull'apparato cardiocircolatorio. Se si pensa che problemi o insufficienze di questo apparato sono responsabili per oltre il 40% delle morti nel nostro paese si capisce perché la corsa può veramente allungare la vita.

La corsa aumenta la longevità a patto che la si pratichi il più a lungo possibile.

In ogni caso la corsa oltre ad aggiungere anni alla vita, aggiunge sicuramente una buona qualità della vita agli anni di chi la pratica.

Tratto da "L'anello della salute", A. Tomasi, L. Odoguardi, Maria Pacini Fazzi editore Lucca, ottobre 2010.