

Vita stressante? Il movimento fisico è il primo rimedio

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Mia moglie ha 35 anni e sta vivendo un bruttissimo periodo: l’anno scorso ha perso entrambi i genitori, l’azienda dove lavora è in difficoltà, e nel tempo libero è inquieta, insoddisfatta. Alla sera è stanca morta, ed è molto irritabile. Io per adesso reggo, ma non vorrei che questa situazione sfociasse in una crisi fra di noi. Credo che un po’ di movimento fisico le farebbe bene, perché l’aiuterebbe a scaricare la tensione. Lei invece mi risponde che sarebbe solo l’ennesimo obbligo in una vita grigia e carica di fatica. Lei che cosa ne pensa? Devo insistere?”.

Stefano C. (La Spezia)

Sì, deve insistere, ovviamente con garbo e argomentando correttamente le sue posizioni. Oggi viviamo a ritmi accelerati, in spazi sempre più piccoli, spesso costretti a code lunghe e snervanti, soprattutto in automobile. Se a questo si aggiungono il dolore per un grave lutto, la preoccupazione per il lavoro e un’insoddisfazione di fondo per il modo di passare il tempo libero, si può ben capire come una persona arrivi ben presto al limite di sopportazione fisica e psichica. Se non si possono ridurre gli inevitabili impegni della vita quotidiana, il solo modo per recuperare almeno in parte le energie perdute è proprio quello di dedicare tutti i giorni un po’ di tempo al movimento fisico: questo, oltretutto, renderebbe più piacevoli e variati anche i vostri weekend.

Perché lo sport fa bene alla salute psicofisica?

Per molti motivi, che le spiegherò in sintesi. Lo sport, innanzitutto, permette di scaricare in modo sano le emozioni negative, evitando che si ritorcano contro noi stessi. Inoltre fa bene al cervello perché aumenta la produzione di endorfine, che migliorano il tono dell’umore, attenuano la stanchezza e l’irritazione, accrescono il senso di benessere. Non solo: lo sport potenzia anche le performance cognitive, migliorando la memoria, la capacità di concentrazione e persino la creatività.

Ci sono studi specifici al riguardo?

Sì: tutti gli studi più recenti indicano che il movimento fisico ha effettivamente un ruolo centrale nell’ottimizzazione delle performance mentali. Lo sport infatti, stimolando la produzione di sostanze come il fattore neurotrofico di crescita cerebrale (BDNF, Brain Derived Neurotrophic Factor), il fattore di crescita dei vasi (VEGF, Vascular Endothelial Growth Factor) e l’IGF-1 (Insulin Growth Factor-1), aumenta in modo significativo:

- il numero dei neuroni deputati al pensiero, al calcolo e alla memoria;
- la neuroplasticità, ossia la capacità delle cellule nervose di stabilire fra loro nuove connessioni, dalle quali dipende poi la capacità di pensare in modo rapido e creativo;
- i vasi sanguigni, che portano il nutrimento ai neuroni e a tutte le altre cellule del sistema

nervoso.

L'attività fisica ha anche altri vantaggi?

Certamente. Un'attività fisica regolare aiuta a dormire meglio, perché normalizza il bioritmo del sonno, che è molto sensibile allo stress. E' amica dell'appetito, perché ottimizza la regolazione ipotalamica dei segnali di fame e sazietà. Accresce la salute delle articolazioni e la potenza dei muscoli. Rinforza e rende elastiche le ossa, facilitando il deposito del calcio nel modo biomeccanicamente più adeguato. Ed è una grande alleata della salute cardiovascolare perché, oltre a ridurre le tensioni, ha due importanti effetti sulle pareti arteriose: le ripulisce dagli accumuli di colesterolo e dai grassi che, irrigidendole, causerebbero arteriosclerosi; e ne migliora l'elasticità, contribuendo a mantenere la pressione diastolica (minima) a livelli normali.

E' vero che lo sport fa bene anche alla sessualità?

Sì, è vero: un corpo sano e allenato ha più elevati livelli di desiderio e una risposta vascolare più pronta, il che consente una lubrificazione (nella donna) e un'erezione (nell'uomo) migliori, e orgasmi più coinvolgenti per tutti e due!

Tutti questi benefici valgono solo per le donne giovani?

Assolutamente no: le sportive arrivano alla vecchiaia più in forma e con un minor rischio di osteoporosi, malattie cardiovascolari e persino di Alzheimer. E quando si ammalano, anche gravemente, riescono a combattere con più forza e maggiori probabilità di farcela: per esempio, l'incremento dell'attività fisica dopo una diagnosi di cancro al seno riduce del 45% il rischio di morte rispetto alle pazienti sedentarie.

Ha qualche consiglio pratico per iniziare?

Il mio consiglio è di muoversi con regolarità, ma senza strafare e facendo le cose con gradualità. Nessuno nasce campione, a maggior ragione dopo un lungo periodo di sedentarietà! La primavera appena iniziata è la stagione ideale per cominciare a muoversi un po'. All'inizio basta una camminata di mezz'ora, a passo sostenuto, seguita da cinque minuti di stretching ed esercizi a corpo libero. Nei weekend si possono fare una nuotata, un giro in bicicletta senza forti pendenze, o semplicemente una passeggiata più lunga. I tanti impegni che assillano sua moglie le sembreranno poco per volta meno gravosi e alla sera, tornando a casa, si sentirà meno stanca e più serena.