

---

## Attività fisica

**Autore:** Pasquale Ionata

**Fonte:** Città Nuova

". . . a parte le medicine e i colloqui con gli specialistici, cos'altro posso fare per curare la mia depressione e insonnia?". Lettore di Torino Da qualche anno diversi psicologi hanno iniziato ad inserire dei programmi di attività fisica nei loro trattamenti psicoterapeutici. L'attività fisica fa bene al corpo, e potrebbe bastare, ma la ricerca medica e scientifica è ormai concorde nell'affermare che può giovare anche alla salute mentale, quanto e più di una generica cura farmacologica antidepressiva, o di un tradizionale trattamento psicoterapico. Il movimento fisico, infatti, porta ad una maggiore ossigenazione di tutti gli organi del nostro corpo, compreso il cervello e una maggiore quantità di ossigeno all'apparato cerebrale può aiutare a ridurre i sintomi di alcuni disturbi psicologici: ansia, depressione, insonnia, stress, ecc. Per ottenere dei benefici io consiglio un'attività costante: tre volte alla settimana. L'esercizio quale corsa, o bici, o nuoto, deve essere mediamente intenso di circa 40 minuti a volta e non di più. Uno studio effettuato presso la University of Stanford su 40 persone dai 50 ai 70 anni che avevano dei disturbi di sonno ha constatato che, dopo sei mesi di ginnastica per tre volte alla settimana, hanno migliorato notevolmente la qualità del sonno: dai circa 30 minuti impiegati per addormentarsi sono passati a 15 minuti, e la durata del sonno è aumentata di 45 minuti. L'esercizio fisico cura la depressione, secondo ricerche scientificamente attendibili come quelle di Tkachuk e Martin del 1997. In sei modi: - induce l'organismo a rilasciare le endorfine, i composti creati dal corpo per alleviare il dolore e migliorare l'umore; - riduce il livello di cortisolo del sangue, che è l'ormone coinvolto nella depressione e stress; - aumenta il livello di serotonina che regola l'umore, il sonno, ecc. - aiuta a vedere la vita con maggiore ottimismo; - dà una sensazione di soddisfazione che si traduce in un migliore stato d'umore; - dà maggiore fiducia in sé stessi e migliora l'autostima. In sintesi, l'attività fisica aiuta a migliorare la propria idea di sé e favorisce l'allontanamento dei pensieri negativi, lasciando il posto al buonumore. E tutto ciò grazie a sofisticati meccanismi chimici enzimatici che, durante lo sport, il nostro organismo mette in atto e per mezzo dei quali si liberano le endorfine. In pratica, durante lo sforzo fisico la psiche ricava un doppio piacere: un effetto euforico per la produzione di endorfine ed un effetto ansiolitico poiché, mentre si suda, si distoglie la mente dalle preoccupazioni quotidiane. Certamente l'attività fisica non è una panacea, ma di sicuro le neuroscienze oggi stanno sempre più confermando la fondatezza del detto latino: mens sana in corpore sano.