

# Attività fisica: ecco cosa può fare per te

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

■ **Migliora l'umore**

■ **Dona più energia**

■ **Migliora il sonno**

■ **Aumenta la fiducia in se stessi**

■ **Diminuisce la fame**

■ **Fa perdere peso**

■ **Mantiene il cuore sano**

■ **Riduce il dolore dell'artrite**

■ **Riduce il rischio di cancro**

■ **Rinforza ossa e muscoli**

■ **Allunga la vita**

■ **Leggi anche**

## Migliora l'umore

Muoviti, muoviti, muoviti! L'attività fisica rende più felici, per questo più ti muovi e più avrai voglia di muoverti. Quando ti alleni il tuo corpo produce endorfine, cioè sostanze rilasciate dal cervello con effetto rilassante, ansiolitico, ma anche eccitante. L'azione delle endorfine è simile a quella degli oppiacei (morfina), ma la loro produzione è endogena. Ciò spiega il senso di appagamento, di benessere dopo l'attività fisica e il **buon umore** che permane per ore.

## Dona più energia

Se ti alleni regolarmente, il senso di stanchezza diminuisce e con il tempo scompare. Sembra un controsenso, ma più energia spendi e più diventi energico e pronto ad affrontare la fatica con più entusiasmo. La sedentarietà, invece, è un'abitudine pericolosa perchè non solo riduce la tua voglia fare esercizio, ma aumenta anche il rischio di **obesità, diabete e malattie cardiovascolari**. Quando ti muovi il tuo **metabolismo** reagisce e funziona meglio, donandoti ancora più energia.

## Migliora il sonno

Praticare regolarmente attività fisica ti fa addormentare prima e **dormire meglio**. Se hai problemi di sonno e sei sedentario, l'attività fisica può essere un ottimo rimedio o, se soffri d'**insonnia**, aiutare eventuali terapie. Una buona notte di sonno, di almeno **7-8 ore** senza risvegli, migliora ogni attività quotidiana, aiuta a **dimagrire**, favorisce le corrette funzioni cerebrali e muscolari. Se preferisci allenarti di sera, ricorda di fare attività fisica almeno 2-3 ore prima di coricarti: l'effetto eccitante delle endorfine potrebbe rallentare l'addormentamento.

## Aumenta la fiducia in se stessi

Alla fine di ogni allenamento, escursione, **pedalata** o corsa che sia, è come aver raggiunto una meta, un successo personale. La soddisfazione, unita alla sensazione di benessere, diminuisce gli **stati depressivi**, aumenta l'autostima e la felicità. Essere felici accresce l'attenzione visiva e facilita la raccolta di informazioni su ciò che ci circonda. La fiducia in se stessi spinge a fare del proprio allenamento un'abitudine piacevole e irrinunciabile, un circolo virtuoso che ci fa sentire pronti a conquistare altre mete nella vita.

## Diminuisce la fame

Con il progredire dell'allenamento la fame, compresa **quella emotiva**, tende a diminuire. Questo può offrire dei vantaggi se tendi ad ingrassare, ma occorre anche nutrirsi adeguatamente. Un'**equilibrata alimentazione** deve prevedere tutti i macro e micronutrienti essenziali per la salute. Il Grana Padano DOP ti aiuta a raggiungere il fabbisogno quotidiano di **proteine** ad alto valore biologico, **minerali** come calcio e zinco, **vitamina** A e B12. Inoltre, tra i suoi aminoacidi, vi è la leucina che è utile per contrastare la perdita di massa magra e aumentare il senso di sazietà.

## Fa perdere peso

L'esercizio fisico ti aiuta a controllare il peso, ma per **dimagrire bene** occorre perdere massa grassa. Per eliminare o diminuire i **grassi** di deposito e **ridurre il girovita**, la dieta deve essere **bilanciata** e associata ad un programma di **attività fisica** ad intensità moderata e lunga durata (prova **questa**). Le **attività aerobiche** (jogging, bicicletta, nuoto, nordic walking, ecc..) utilizzano più energia derivata dai grassi secondo la durata dell'allenamento. Durante i primi 20-30 minuti, grassi e **zuccheri** sono utilizzati dal corpo in ugual misura, se invece si protrae l'attività fino all'ora e oltre, si può arrivare ad utilizzare anche più dell'80% dei grassi.

## Mantiene il cuore sano

Il vantaggio più evidente dell'esercizio fisico a livello del sistema cardiocircolatorio è l'aumento del nitrito di azoto (NO) nel sangue, che favorisce la vasodilatazione arteriosa e, di conseguenza, diminuisce la frequenza cardiaca a riposo, aumenta la gittata del cuore, migliora i livelli di **colesterolo**, aiuta a prevenire o ridurre l'**ipertensione**, ottimizza la funzione del metabolismo, la glicemia e favorisce il controllo del peso bruciando massa grassa. Un cuore normale può mantenersi sano attraverso l'attività aerobica costante eseguita 3-4 volte a settimana, controllando che la **frequenza cardiaca** sia circa il 50-70% della frequenza massima.

## Riduce il dolore dell'artrite

Chi soffre di artrite tende a non svolgere attività fisica e a muoversi lentamente per non aumentare il **dolore alle articolazioni**. Muoversi poco, però, diminuisce il flusso sanguigno, fa ingrassare e porta maggiore peso sulle articolazioni. L'esercizio fisico **in acqua**, che grazie al suo sostegno rende il corpo più leggero, muove ugualmente le articolazioni ma con meno stress. Fare acquagym con un buon istruttore, **camminare in acqua**, o sul posto a bordo piscina, ecc., inoltre, tonifica la muscolatura di braccia e gambe migliorando l'elasticità e la velocità nei movimenti a terra.

## Riduce il rischio di cancro

Gli effetti benefici dell'esercizio fisico sulla salute sono, insieme a quelli apportati dalla corretta alimentazione, la migliore forma di prevenzione contro il cancro. L'attività fisica svolta con regolarità e continuità diminuisce il rischio di alcuni tumori, inclusi quelli del colon, polmoni e **seno**. Dati i **vantaggi dell'esercizio fisico** in generale, le persone con il cancro che si allenano riscontrano una migliore qualità della vita.

## Rinforza ossa e muscoli

L'attività fisica costante è fondamentale per lo sviluppo e il mantenimento di un buono stato di salute di **scheletro e muscoli**. Con l'esercizio fisico, infatti, la frequenza cardiaca e la circolazione sanguigna aumentano: questo fa sì che i nutrienti essenziali assunti con la dieta raggiungano tutte le cellule del corpo, anche ossa e cartilagini, che sono naturalmente meno irrorate rispetto a muscoli e tessuti. Oltre alle attività sportive, anche solo **camminare** o **ballare** frequentemente ti aiuta a rallentare la diminuzione fisiologica di massa ossea e muscolare legate all'avanzare dell'età, inoltre previene l'**osteoporosi**, dona forza, resistenza e riduce il rischio di fratture.

## Allunga la vita

L'American Heart Association, tra le più autorevoli associazioni di cardiologi a livello mondiale, afferma che le persone che mantengono un peso sano e sono **fisicamente attive** vivono in media 7 anni in più dei sedentari. Lo studio EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) pubblicato nell'aprile 2015 e basato su un campione di oltre 300.000 europei di 10 differenti paesi, conferma che fare esercizio fisico riduce il rischio di mortalità per tutti, sia magri che grassi, maschi e femmine, mentre il rischio aumenta per coloro che fanno poca o moderata attività fisica e per i sedentari.

## Leggi anche

{article-slider}

### AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.