

Un paio di scarpette e via per rimetterci in forma di Andrea Barchiesi



Gli esperti statunitensi: "Bisogna convincersi che si sta facendo qualcosa che piace molto e dà sollievo. Anche se faticosa"

29 APRILE 2021

🕒 3 MINUTI DI LETTURA

f

🐦

in

✉

🔗

📌

LA CORSA e lo sport sono il simbolo della ripartenza. Il movimento è un energizzante per ridare nuova linfa alla vita che aveva subito dei rallentamenti, offrendo un assist importante per migliorare la salute delle persone. Durante il lockdown, secondo un'indagine del dipartimento di Psicologia dello sviluppo e della socializzazione dell'Università di Padova, il 5% in più della popolazione

italiana ha preferito indossare un paio di scarpette per attraversare di corsa le strade delle nostre città. Forse per tenere a bada lo stress, per restare in forma compensando così le lunghe ore in casa o anche perché non c'era altro da fare per passare il tempo. Ma almeno una parte degli italiani sta provando a **modificare lo stile di vita**, cosa che non potrà non avere delle conseguenze benefiche sul loro organismo.

Covid, anche se c'è il lockdown pensiamo positivo e cerchiamo la felicità

di Paola Emilia Cicerone
20 Marzo 2021



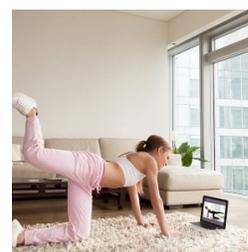
La fatica del cambiamento

La fatica di cambiare e il divertimento nel provare a mutare qualcosa che non vengono descritti dal *New York Times*, nel cui titolo esorcizzante si sintetizza la storia di una persona che durante la chiusura ha riavviato l'esistenza a nuovi stimoli. Resta da capire come ingannare il corpo per **farmi piacere la corsa**: sembra un obbligo per evitare di finir peggio oppure di mandar giù una medicina amara per star meglio.

LONGFORM

Ginnastica on line, come scegliere il corso giusto

di Irma D'Aria
22 Marzo 2021



Per correre e fare del bene alla propria salute basta pochissimo, solo un paio di scarpette. E se uno arriva sino in fondo trova pure gradevole che un adulto non aduso alle attività sportive possa riuscirci e trovare piacere per quel che fa.

Covid: come può aiutare la Vitamina D

di Angela Nanni
30 Marzo 2021



L'aspetto psicologico

Ma il problema è l'inizio e il passaggio alla nuova vita: tra questi due intervalli c'è un mare da attraversare con tutte le conseguenze per chi non sa ancora nuotare. C'è un aspetto psicologico importante che consente all'individuo di abbandonare le comodità casalinghe per decidere di saltare qua e là per le strade. Tornare in forma, fare questo per avere più energia per affrontare i problemi quotidiani.

Come convincere i più pigri a fare sport

di Valeria Pini
24 Febbraio 2021



Accanto, un modello 4.0 che aiuta a svolgere l'esercizio condividendo le fatiche insieme agli altri ed in modo riservato, visto che con una app si segue il trainer singolarmente. Ma l'autrice di questo percorso chiede anche di essere più elastici rispetto ai modelli rigidi dettati dagli allenatori e abbandonarsi alla creatività, ai sogni che possono aiutare nel momento della fatica.

LONGFORM

Pressione alta? Fate movimento e si abbasserà

di Federico Mereta
31 Marzo 2021



Incominciare al risveglio

Per non avere dubbi al risveglio viene consigliato di farlo subito, qualsiasi incombenza prima di partire può consentire alla persona di trovare una scusa e restare a letto. Infine, la corsa lenta con il gusto di ascoltare il proprio corpo rifiutando la competitività e condividendo i selfie su Facebook [per autoincitarsi](#). Il quadro è esclusivamente psicologico e non tiene conto di altre problematiche che la corsa e lo sport presentano per preservare la salute come la postura, la tecnica e le regole con cui ci si deve confrontare stabilite dal proprio corpo.

Covid: avere una buona massa muscolare protegge dal virus

02 Aprile 2021



Ma un aspetto importante viene colto ed è quello di lasciare le cattive abitudini per innovarsi. “Sono spunti che cerchiamo di approfondire nelle nostre ricerche – spiegano i professori di Psicologia dello sport dell'università di Padova, **Irene Leo** ed **Enrico Rubaltelli** - non siamo tanto bravi a capire quel che ci fa bene alla lunga e se ingannare a fin di bene il nostro cervello ci aiuta col tempo a risolvere i problemi. Le motivazioni sono fondamentali, come importante è sapersi ascoltare. Andare piano durante la corsa permette di prendersi cura del proprio corpo, di sentirne i gemiti e le emozioni positive. Anche cambiare panorama è un trucco che fa sentire meno fatica. Condividere con gli altri le foto e i giudizi permette di consolidare i propositi”.

Risvegli notturni per fame, ecco perché succede

07 Aprile 2021



Aiuta il cuore

Attilio Cavezzi, chirurgo vascolare dedito alla **medicina della longevità**, che lavora con Medici senza frontiere, indirizzando gli studi sul sistema neurovegetativo, spiega che “lo stress adeguato dell’allenamento produce un’aumentata resilienza psico-fisica, quindi una variabilità della frequenza cardiaca parametro ottimale per qualsiasi sportivo”. E’ uno dei punti che deve accompagnare chi corre, avere la coscienza delle proprie azioni e dei messaggi che la corsa è in grado di generare al proprio corpo e al cervello, dallo stress intenso al massaggio vellutato: “Sono d’accordo - afferma **Matteo Montano**, specialista in Medicina dello sport, in carica al settore giovanile della Roma calcio - bisogna abbandonare qualsiasi pressione. Poi certo c’è l’aspetto cardiologico, postulare, muscolare: bisogna andare secondo certe frequenze cardiache e sapere quello che ogni esercizio di una certa intensità può provocare in bene e in male. In Veneto abbiamo addirittura uno staff medico-sportivo che segue personalmente chi si dedica allo sport”.

Risvegli notturni per fame, ecco perché succede

07 Aprile 2021



Un esempio virtuoso che riprende probabilmente quello dei centri americani in grado di fornire ai praticanti tutti i servizi necessari per assisterli. Nell’esperienza dell’autrice c’è il passaggio ad uno stile diverso con un risultato eccellente viste le condizioni di chi lo descrive: “Non se ne parla esplicitamente - osservano ancora Leo e Rubaltelli - ma l’intelligenza emotiva gioca un ruolo preponderante e aiuta a perseverare anche quando è faticoso”. Questo aspetto consente al genere umano di saper riconoscere e gestire tutte le emozioni: “Più uno ce l’ha spiccata - spiega Rubaltelli - e più è in grado di affrontare i cambiamenti le difficoltà della vita. Anzi propria da loro trova le energie necessarie per non mollare”.

Covid: chi non fa attività fisica ha il 73% di probabilità di finire in terapia intensiva

di Fiammetta Cupellaro

14 Aprile 2021



Evidentemente, cambiare si può! A patto di allenare la propria intelligenza emotiva insieme al corpo per affrontare le insidie dei tempi moderni. E' il messaggio ottimista di chi decide di mutare i cardini della propria esistenza.