

ATTIVITÀ FISICA: I BENEFICI PER LA MENTE, OLTRE CHE PER IL CORPO

23 Luglio 2022



ROMA – Fare un'attività fisica serve per aumentare i muscoli, migliorare la salute cardiovascolare, e scolpire il proprio fisico. Quello a cui non si pensa spesso, però, è che lo sport è un grande alleato del benessere mentale: sempre più studi hanno dimostrato che l'attività fisica e la salute mentale sono strettamente connesse e che quindi il movimento, praticato con costanza e frequenza, incide sul benessere psicofisico della persona.

Scegliere lo sport adatto alla propria età e alle proprie condizioni fisiche aiuterà a stare meglio a livello generale.

Ma nello specifico, quali sono i benefici che porta? Basta lo sport per fare passare ogni malessere?

In che modo lo sport influenza il benessere mentale?

Siamo in un momento storico in cui più che mai regna l'ansia, l'incertezza e la vita è più sedentaria a causa dello smart working. Fare [esercizio fisico](#) è un'ottima abitudine per migliorare la qualità della vita, non solo favorendo la salute fisica, ma anche agendo sul benessere psichico.

Quali benefici offre?

- è un antidoto all'ansia e al cattivo umore: lo sport aiuta a rilasciare endorfine, che aumentano il senso di benessere. Con soli 15 minuti di attività fisica al giorno si riducono i livelli di ansia e si migliora il tono dell'umore.
- riduce lo stress: l'attività fisica migliora il modo in cui il corpo gestisce lo stress, influenzando la dopamina e la serotonina. Inoltre, esercitare o allungare i muscoli aiuta a rilasciare le tensioni accumulate.
- migliora il sonno a onde lente, cioè il sonno che aiuta il tuo cervello a riposare profondamente. Dormire bene aiuta a stare meglio il giorno dopo e ben si sa che chi soffre di qualche disagio psichico può avere difficoltà a prendere sonno.
- dà energie: anche se ci sembra di essere stanchi e di non avere forze per fare sport, allenarsi aumenta il livello di energia. Continuando a praticare, ti accorgerai che l'energia di tutta la giornata cambierà.

Quale attività fisica scegliere?

È importante che l'attività fisica sia adatta all'età e alle condizioni fisiche della persona e che piaccia. Non serve necessariamente uno sport ad alta intensità: una passeggiata di 15 minuti, magari nella natura, può essere estremamente rilassante e di aiuto per la salute mentale. La camminata è indicata soprattutto a chi soffre di problemi fisici o di attacchi di panico.

Anche lo yoga è un'opzione più scelta: unisce stretching e allenamento muscolare leggero e grazie alle numerose varianti è facile trovare quello migliore per sé. Un altro grande beneficio di questa pratica è l'attenzione alla respirazione, che calma i battiti e il corpo aiutando a entrare in contatto con sé stessi e riducendo l'ansia.

Si possono scegliere poi sport come il nuoto o la danza, che staccano la mente dai problemi della giornata e aiutano a rilassare tutto il corpo.

Basta fare sport per stare meglio?

Lo sport è un validissimo supporto per stare meglio e rilasciare le tensioni accumulate. Tuttavia, quando i disturbi diventano costanti e cominciano a influenzare ogni sfera della vita, non basta fare attività fisica per risolverli.

La strada migliore è quella di affidarsi a uno psicologo, seguendo un percorso pensato per i nostri bisogni. Si può tranquillamente fare anche online, con [Serenis](#), facendo le sedute tramite video-chiamata, un modo più smart ed economico per fare psicoterapia.

In tutti i casi, mantenere il proprio benessere mentale durante la settimana è una priorità e l'esercizio fisico ha una notevole influenza.

Trova ciò che funziona meglio per te, che siano anche soli 15 minuti o molti di più. Sentirsi entusiasti di svolgere quell'attività è il primo passo per ottenere benefici fisici e mentali.

Ti accorgerai della differenza!