



Lo stress cronico è un flagello della nostra società moderna, che può avere conseguenze devastanti sulla nostra salute fisica e mentale. Disturba l'equilibrio di molti ormoni chiave come il cortisolo, l'adrenalina, la serotonina o la dopamina, causando una cascata di reazioni infiammatorie e disfunzioni in tutto l'organismo. Ansia, depressione, disturbi del sonno, malattie cardiovascolari, diabete, obesità... L'elenco delle patologie legate allo stress continua ad allungarsi. Di fronte a questa constatazione allarmante, è urgente trovare strategie efficaci per gestire lo stress quotidiano e preservare il nostro capitale salute. E qui entra in gioco lo sport!

L'attività fisica è infatti uno dei mezzi più potenti per ridurre lo stress e riequilibrare il sistema nervoso e ormonale. Quando facciamo sport, il nostro corpo secreta endorfine, queste "ormoni della felicità" che procurano una sensazione di benessere ed euforia. Le endorfine agiscono come antidolorifici e ansiolitici naturali, fissandosi sui medesimi recettori della morfina nel cervello. Permettono di diminuire la percezione del dolore, della fatica e del disagio, aumentando al tempo stesso la sensazione di piacere e di rilassamento. Una semplice sessione di 30 minuti di camminata veloce o di nuoto è sufficiente ad aumentare significativamente i livelli di endorfine e a ridurre i sintomi di stress e di ansia.

Ma i benefici dello sport sullo stress non si fermano qui. L'esercizio fisico permette anche di regolare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress secreto dalle ghiandole surrenali. In situazioni di stress acuto, il cortisolo aumenta la vigilanza, la frequenza cardiaca e la glicemia per permetterci di affrontare il pericolo. Ma quando lo stress diventa cronico, i livelli di cortisolo rimangono alti in modo permanente, il che può avere effetti deleteri sull'organismo: aumento del peso, perdita muscolare, disturbi del sonno, depressione... L'attività fisica permette invece di ridurre i livelli di cortisolo a riposo e di migliorare la reattività allo stress. Studi hanno dimostrato che le sessioni regolari di sport di resistenza

(corsa, ciclismo, nuoto) diminuiscono i livelli di cortisolo salivare e sanguigno, aumentando contemporaneamente la resistenza allo stress psicologico.

Lo sport agisce anche su altri ormoni chiave coinvolti nella gestione dello stress, come la serotonina e la dopamina. La serotonina è un neurotrasmettitore che regola l'umore, l'appetito e il sonno. Una carenza di serotonina è associata a un rischio aumentato di depressione e di ansia. L'esercizio fisico stimola la produzione di serotonina nel cervello, aumentando la disponibilità del suo precursore, il triptofano. Studi hanno dimostrato che sessioni regolari di sport aerobico (30-60 minuti, 3-5 volte a settimana) aumentano i livelli di serotonina e riducono i sintomi depressivi, con un'efficacia paragonabile a quella degli antidepressivi.

La dopamina, invece, è il neurotrasmettitore del piacere e del premio. Gioca un ruolo chiave nella motivazione, nella memoria e nell'apprendimento. Una carenza di dopamina è associata a un rischio aumentato di dipendenza, depressione e disturbi cognitivi. L'attività fisica stimola la liberazione di dopamina nel cervello, in particolare nello striato e nella corteccia prefrontale. Studi di imaging cerebrale hanno mostrato che sessioni intense di sport (HIIT, allenamento con i pesi) attivano gli stessi circuiti di premio delle droghe addictive, ma senza gli effetti collaterali! Stimolando la produzione di dopamina, lo sport quindi rafforza la motivazione, la fiducia in se stessi e il senso di realizzazione, fattori chiave per gestire lo stress e le sfide quotidiane.

Ma come spiegare questi effetti benefici dello sport sullo stress a livello fisiologico? Diversi meccanismi sono in gioco. Innanzitutto, l'esercizio fisico stimola la neurogenesi, ovvero la formazione di nuovi neuroni nel cervello, in particolare nell'ippocampo, una regione chiave per la memoria e la regolazione delle emozioni. Studi sugli animali hanno mostrato che sessioni regolari di corsa volontaria aumentano la produzione di BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), una proteina che favorisce la crescita e la sopravvivenza dei neuroni. Negli esseri umani, studi di risonanza magnetica hanno mostrato che programmi di allenamento di 3-6 mesi aumentano il volume dell'ippocampo e migliorano le performance cognitive in soggetti anziani o depressi.

L'attività fisica agisce anche sul sistema nervoso autonomo, che regola le funzioni involontarie come il ritmo cardiaco, la pressione sanguigna o la digestione. Lo stress cronico è spesso associato a uno squilibrio del sistema nervoso autonomo, con un'iperattività del sistema simpatico (che prepara al combattimento o alla fuga) e un'inibizione del sistema parasimpatico (che favorisce il riposo e la digestione). L'esercizio fisico permette di riequilibrare queste due branche del sistema nervoso autonomo. Durante lo sforzo, il sistema simpatico è attivato per aumentare il ritmo cardiaco, la pressione sanguigna e la sudorazione. Ma dopo lo sforzo, è il sistema parasimpatico a prendere il sopravvento per favorire il recupero, il rilassamento e la digestione. Studi hanno mostrato che sessioni regolari di sport di resistenza aumentano il tono parasimpatico a riposo, che si traduce in un ritmo cardiaco più basso, una migliore variabilità del ritmo cardiaco e una pressione

sanguigna più stabile.

Infine, lo sport permette di ridurre lo stress agendo sui nostri pensieri e sulle nostre emozioni. Quando facciamo sport, siamo obbligati a concentrarci sulle nostre sensazioni corporee, sulla nostra respirazione, sui nostri movimenti. Questa focalizzazione dell'attenzione sul momento presente permette di mettere distanza dalle ruminazioni mentali e dalle preoccupazioni che alimentano lo stress. È il principio della mindfulness, o "consapevolezza", che consiste nell'osservare i propri pensieri e le proprie emozioni senza giudicarli, lasciandoli passare come nuvole nel cielo. Studi hanno mostrato che la pratica regolare della mindfulness, associata all'attività fisica, permette di ridurre significativamente i sintomi di stress, di ansia e di depressione, mentre migliora il benessere e la qualità della vita.

Lo sport è anche un ottimo modo per rafforzare l'autostima e il senso di efficacia personale, fattori chiave per gestire lo stress. Quando ci poniamo degli obiettivi sportivi e li raggiungiamo, sviluppiamo un senso di orgoglio e di realizzazione che rafforza la nostra fiducia in noi stessi. Che si tratti di correre 10 km, di sollevare pesi più pesanti o di padroneggiare una nuova posizione di yoga, ogni piccola vittoria su se stessi è una fonte di soddisfazione e di motivazione per continuare a progredire. E più ci sentiamo capaci di superare le sfide fisiche, più ci sentiamo preparati ad affrontare le sfide quotidiane, siano esse professionali o personali.

In pratica, per ottimizzare i benefici dello sport sullo stress, è consigliato praticare un'attività fisica regolare e varia, alternando sessioni di resistenza e di rinforzo muscolare. Le attività di resistenza come la corsa, il ciclismo o il nuoto sono particolarmente efficaci per ridurre i livelli di cortisolo e stimolare la produzione di endorfine e di serotonina. Si consigliano sessioni di 30-60 minuti, 3-5 volte a settimana, a intensità moderata (60-70% della frequenza cardiaca massima). Le attività di rinforzo muscolare come l'allenamento con i pesi o il Pilates permettono di tonificare i muscoli, di rinforzare le ossa e di modellare la silhouette, migliorando così l'autostima. Si consigliano 2-3 sessioni a settimana, lavorando tutti i principali gruppi muscolari (gambe, glutei, schiena, spalle, braccia).

È anche importante scegliere attività che ci piacciono e che ci procurano piacere, perché questa è la chiave per mantenere la motivazione a lungo termine. Se non ti piace correre, non forzarti! Prova invece a danzare, a scalare o a praticare arti marziali. L'importante è muoversi regolarmente e divertirsi. Puoi anche variare i contesti di pratica per evitare la routine: un jogging in un parco, una sessione di yoga all'aperto, una partita di badminton tra amici... Ogni occasione è buona per fare esercizio e scaricare lo stress!

Non dimenticare poi di concederti dei tempi di recupero e di rilassamento dopo lo sforzo. È durante questi momenti di riposo che il corpo ripara le microlesioni muscolari, elimina le tossine e ricarica le batterie. Approfitta di questi momenti per praticare tecniche di relax come la respirazione addominale, la meditazione o gli stretching dolci. Queste pratiche

complementari permettono di prolungare gli effetti antistress dello sport e di promuovere uno stato di relax e benessere duraturo.

Infine, per ottimizzare i benefici dello sport sullo stress, è essenziale adottare un approccio globale ed equilibrato della propria salute. Ciò include un'alimentazione sana e varia, ricca di frutta, verdura, proteine magre e grassi buoni, ma anche un sonno di qualità e in quantità sufficiente (7-8 ore per notte). Non dimenticare di concederti momenti di relax e di svago, di coltivare le tue passioni e le tue relazioni sociali. Lo sport è uno strumento straordinario per gestire lo stress, ma non fa tutto! Prendendo cura di te in tutti gli aspetti della tua vita, riuscirai a mantenere un equilibrio fisico e mentale duraturo.

Punti da ricordare:

1. Lo stress cronico può avere effetti nocivi sulla salute fisica e mentale, portando a molte patologie.
2. L'attività fisica è un mezzo efficace per ridurre lo stress e riequilibrare il sistema nervoso e ormonale.
3. Lo sport stimola la produzione di endorfine, serotonina e dopamina, ormoni che provocano una sensazione di benessere e riducono i sintomi di stress e ansia.
4. L'esercizio fisico regola i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, riducendoli a riposo e migliorando la reattività allo stress.
5. Lo sport favorisce la neurogenesi, in particolare nell'ippocampo, una regione chiave per la memoria e la regolazione delle emozioni.
6. L'attività fisica riequilibra il sistema nervoso autonomo, favorisce il tono parasimpatico, il che si traduce in un migliore recupero e rilassamento dopo lo sforzo.
7. Lo sport permette di concentrarsi sul momento presente, mettendo distanza dalle ruminazioni mentali e preoccupazioni che alimentano lo stress.
8. L'esercizio fisico rafforza l'autostima e il senso di efficacia personale, fattori chiave per la gestione dello stress.
9. Per ottimizzare i benefici dello sport sullo stress, è consigliato praticare un'attività fisica regolare e varia, alternando sessioni di resistenza e di rinforzo muscolare.
10. È importante scegliere attività piacevoli, concedersi tempi di recupero e rilassamento dopo lo sforzo e adottare un approccio globale ed equilibrato alla propria salute (alimentazione sana, sonno di qualità, tempo libero e relazioni sociali).