



L'attività fisica svolge un ruolo cruciale nel mantenimento dell'equilibrio ormonale. Infatti, l'esercizio regolare offre numerosi benefici per la salute ormonale, sia negli uomini che nelle donne.

In primo luogo, l'attività fisica aiuta a migliorare la sensibilità all'insulina. Durante l'esercizio, i muscoli sollecitati utilizzano più glucosio per produrre energia, il che riduce la glicemia e diminuisce la secrezione di insulina dal pancreas. A lungo termine, ciò aiuta a prevenire la resistenza all'insulina e a ridurre il rischio di diabete di tipo 2. Uno studio condotto dall'Università di Harvard ha mostrato che 30 minuti di attività fisica moderata al giorno riducono del 30% il rischio di sviluppare il diabete.

Inoltre, l'esercizio contribuisce a ridurre lo stress e a regolare il cortisolo. Il cortisolo è l'ormone dello stress secreto dalle ghiandole surrenali in risposta a uno stress fisico o psicologico. Quando i livelli di cortisolo rimangono alti in modo cronico, ciò può disturbare l'equilibrio degli altri ormoni e favorire l'aumento di peso, l'ansia e i disturbi del sonno. L'attività fisica aiuta a ridurre i livelli di cortisolo e a favorire la secrezione di endorfine, gli ormoni del benessere che procurano una sensazione di rilassamento e piacere dopo lo sforzo.

L'attività fisica stimola anche la produzione di endorfine, questi neurotrasmettitori che agiscono come antidolorifici naturali e procurano una sensazione di benessere ed euforia. Questo è ciò che si chiama "l'euforia del corridore", quella sensazione di plenitudine e felicità avvertita dopo un'intensa sessione di sport. Le endorfine contribuiscono a ridurre lo stress, l'ansia e i sintomi depressivi, promuovendo al contempo un senso di calma e rilassamento.

Infine, l'attività fisica permette di ottimizzare la composizione corporea favorendo lo sviluppo della massa muscolare e la riduzione della massa grassa. Ora, il tessuto adiposo, in particolare il grasso viscerale situato attorno agli organi, è un vero e proprio organo endocrino che secreta ormoni infiammatori e disturba l'equilibrio ormonale globale. Riducendo la massa grassa e aumentando la massa muscolare, l'esercizio contribuisce a ristabilire una composizione corporea sana e a prevenire gli squilibri ormonali legati all'obesità.

Si raccomanda di praticare almeno 150 minuti di attività fisica di intensità moderata alla settimana, o 75 minuti di attività intensa, combinando esercizi di resistenza (camminare velocemente, correre, andare in bicicletta) ed esercizi di rafforzamento muscolare (sollevamento pesi, pilates). L'importante è scegliere attività che ci piacciono e che possiamo praticare regolarmente, rispettando le nostre capacità e progredendo gradualmente. Ricorda che anche brevi sessioni di 10-15 minuti possono portare benefici significativi per la tua salute ormonale!

Punti chiave:

- L'attività fisica migliora la sensibilità all'insulina, riducendo così il rischio di diabete di tipo 2. 30 minuti di attività moderata al giorno riducono questo rischio del 30%.
- L'esercizio regola il cortisolo, l'ormone dello stress, e favorisce la secrezione di endorfine che danno una sensazione di benessere e rilassamento dopo lo sforzo.
- Le endorfine, stimolate dall'attività fisica, agiscono come antidolorifici naturali e aiutano a ridurre lo stress, l'ansia e i sintomi depressivi.
- Favorendo lo sviluppo muscolare e la riduzione della massa grassa, in particolare il grasso viscerale, l'attività fisica contribuisce a ottimizzare la composizione corporea e a prevenire gli squilibri ormonali legati all'obesità.
- Si raccomanda di praticare almeno 150 minuti di attività fisica moderata o 75 minuti di attività fisica intensa alla settimana, combinando esercizi di resistenza e di rafforzamento muscolare.
- Anche brevi sessioni di 10-15 minuti portano benefici alla salute ormonale. L'importante è scegliere attività che piacciono e sono adatte per una pratica regolare.