



PSICHEDINTORNI

# Uno strumento per proteggere la salute. Lo sport come medicina. O come veleno?

## **Perché l'esercizio fisico dovrebbe proteggere la mia salute?**

Lo sport, escludendo in questa sede l'accezione nella sua dimensione agonistica e professionistica, offre una sana valvola di sfogo allo stress, alle tensioni e ai disagi che accumuliamo quotidianamente, modifica la biochimica del nostro cervello e stimola la produzione di particolari sostanze che potenziando il tono dell'umore migliorano le sensazioni di benessere.

## **Ma come può il corpo aiutarmi nei disturbi dell'umore o a liberarmi dall'ansia?**

L'umore è una disposizione affettiva di base che colora la nostra esistenza e oscilla in modo naturale tra la tristezza e la gioia. Quando questa naturale oscillazione si blocca sulla tristezza e sui pensieri ad essa correlati per troppo tempo c'è il rischio di cadere e ritrovarsi inermi in quel malessere più noto come depressione.

Qualunque sofferenza è caratterizzata da emozioni che ci disturbano ma questi segnali non devono essere considerati come qualcosa di negativo ma piuttosto come un qualcosa che ci sta dando delle indicazioni, indicazioni che a volte da soli non riusciamo ad interpretare.

Pensieri ed emozioni sono indissolubilmente legati fra loro e sono due aspetti mentali la cui combinazione ci porterà ad agire in un determinato modo invece che in un altro. Ed è qui che entra in gioco il nostro corpo. La mente non è scissa dal corpo. La mente è nel corpo, è manifestazione di quella parte del corpo che chiamiamo cervello. Ogni attività mentale (pensieri, emozioni, immagini, sentimenti ecc.) è un'attività cerebrale, quindi fisica, che può realizzarsi solo per il fatto che le cellule del sistema nervoso lavorano insieme attraverso il rilascio di sostanze chimiche e lo scambio di tutte quelle informazioni necessarie alla realizzazione di ogni aspetto della nostra vita.

Capire in che modo le emozioni e i pensieri, consci e inconsci, ci informano sulla nostra realtà ha a che fare con il cambiamento che possiamo ottenere per noi stessi e con la qualità della nostra stessa vita.

Negli ultimi anni si stanno sempre più sviluppando ricerche sui benefici che può avere l'attività motoria sui disturbi dell'umore e sulla depressione in senso stretto e l'esercizio fisico sembra poter contrastare questi e altri disagi in svariati modi. Innanzitutto promuovendo, come suesposto, il rilascio di ormoni e neurotrasmettitori che producono sensazioni di analgesia e benessere stimolando così conseguenze benefiche fisiche, emotive e psicologiche. Un recente studio statunitense ha dimostrato che trenta minuti di attività aerobica praticati per almeno tre volte a settimana per un periodo di un anno offrono un risultato simile a quello di alcune psicoterapie che trattano la depressione. Mente e corpo sono specchi di come ci stiamo trattando.



## PSICHDINTORNI

**La cura della nostra igiene mentale ed emotiva dovrebbe essere consuetudine quotidiana come la cura della nostra igiene dentale e del corpo.** Integrare lo sport anche con altri percorsi può essere molto utile per conoscere il nostro modo di approcciarci alla vita e impararne anche di nuovi.

Se iniziamo dal movimento, cominciamo con quello che sappiamo fare o con quello che più ci piacerebbe fare e costruiamo il nostro “diario di viaggio” ascoltando il corpo, verificando come si modifica l’umore, assecondando le sensazioni momento per momento. Non poniamoci subito obiettivi troppo grandi, non viviamolo come una performance da realizzare a tutti i costi e non cadiamo nell’eccesso...non rendiamo controproducente uno spazio solo nostro acutizzando l’ansia e gli sbalzi d’umore che vorremmo ridurre aggiungendo anche l’ansia da prestazione... viviamolo come un gioco, come una dimensione di scoperta.

E perché no, troviamo anche un “mentor”, qualcuno che ci accompagni in questa “scoperta”, scegliamolo e condividiamo questo viaggio. Può esserci molto utile nella costruzione complessiva del nostro benessere.

Usiamo piacevolmente lo sport come medicina ma attenzione che in certe dosi lo stesso farmaco diventa veleno...

Raffaella Toniolo  
Psicologa e Coach  
[www.raffaellatoniolo.it](http://www.raffaellatoniolo.it)