

## Drogati di sport, drogati di vita.

di Fabrizio Borghetti ed Alessandra Sagratella

Rieccoci qua! Già altre volte vi abbiamo parlato dell'importanza dell'attività fisica, soffermandoci su alcuni aspetti, sicuramente i più conosciuti, del praticarla: dimagrimento, tonificazione, miglioramento delle capacità cardiovascolari, eccetera eccetera.

Non sapete però, forse, che l'attività fisica può essere la porta della vostra felicità. Esatto! Avete proprio capito bene! Se proprio non sopportate l'idea di dover affrontare una qualsiasi attività sportiva, se trovate ogni volta scuse o alibi più forti

di qualsiasi motivazione, potete sfruttare il praticare sport guardandolo da un altro punto di vista: usatelo per equilibrare il flusso di endorfine nel vostro organismo!

### Endo...che?

Le endorfine sono un gruppo di sostanze prodotte dal cervello, classificabili come neurotrasmettitori, dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, ma con portata più ampia. "Endo" sta proprio per il fatto che vengono prodotte naturalmente dal nostro organismo.

Quando un impulso nervoso raggiunge la colonna vertebrale, infatti, le endorfine vengono rilasciate, svolgendo un ruolo fondamentale nell'equilibrio fra il tono vitale e la depressione. In poche parole da esse dipende il nostro umore, cioè il sentirsi bene o male!

Quando furono scoperte, intorno agli anni '70, servirono anche alla scienza occidentale come base per riconsiderare alcune posizioni riguardanti le medicine orientali e

tutte quelle tecniche definite 'dolci', evidenziando il fatto che, queste ultime, hanno sempre tenuto in considerazione la relazione fra il corpo e la mente.

Ne sanno qualcosa alcuni body-builders dipendenti dall'allenamento intenso, in quanto esso causa un grande rilascio di endorfine! Ma anche una forte emozione rilascia endorfine, così come un massaggio piacevole o l'osservare o il rievocare mentalmente immagini positive.



A dirla tutta, per rendere alcuni concetti scientifici più comprensibili, dovremmo precisare che ci sono - per riassumere - principalmente tre grandi categorie di eventi naturali auto-somministrabili in grado di stimolare enormemente la produzione di endorfine: tutti e tre questi eventi iniziano con la medesima lettera, la "S".

Sesso  
Sport  
Saccarosio



Sesso, sport e zucchero, infatti, sono in grado di facilitare la produzione di queste importantissime "droghe-buone" da parte del nostro cervello.

Il solo problema, in questa società che vive "di corsa" e nella quale non c'è mai tempo di rilassarsi, è che troppo spesso le persone finiscono per **sbagliare tipo di "S"** e stimolano miseramente la propria produzione serotoninica usando sempre e solo grandi quantità di dolci e cioccolato.

Chiunque di noi ha precise reminiscenze di grandi, incommensurabili, difficoltà ad iniziare una attività sportiva dopo una giornata di lavoro; ma tutti ricordiamo certamente il grande senso di benessere ed appagamento che si prova dopo essersi allenati.

Ognuno di noi ricorda anche il senso di appagamento e benessere percepibile dopo una sana attività erotica.

Il solo problema, come descritto sopra, è che, **volendo scegliere lo zucchero** come "stimolatore endorfinico" si finirà proprio per **scegliere il solo elemento che fa ingrassare** (diversamente da sport e sesso).

Ovviamente, come in ogni cosa, serve sempre un certo grado di moderazione perché è giusto sapere che ogni tipo di stimolazione della serotonina può provocare una sorta di dipendenza.

Il senso di benessere che si trae dall'uso di dolci potrebbe infatti portare a ritenere di non poterne fare a meno, così come il prolungarsi e il ripetersi di una attività fisica di tipo aerobico potrebbe provocare una vera e propria "sindrome da astinenza" nel caso in cui si fosse costretti a sospenderla.

Con il termine "**runner's-high**" si intende una riconoscibile sensazione di euforia riscontrata da molti atleti durante la pratica sportiva prolungata.

Prima che fossero compiute mirate ricerche al riguardo, questa condizione era per lo più attribuita a cause psicologiche, invece che ad una causa neurochimica.

Alcune recenti ricerche (2008) hanno invece provato che l'origine di questa sensazione euforica deriva proprio dal rilascio di endorfine da parte dell'ipofisi durante l'esercizio fisico di una certa durata. La durata minima varia soggettivamente, ma in genere non è mai inferiore ai 30 minuti di sforzo fisico continuativo. In questo caso le endorfine agiscono come una vera e propria droga.

Essendo necessario uno sforzo prolungato, il runner's-high è molto più frequente in atleti specializzati nelle attività aerobiche, in particolare la maratona (da qui il nome) oppure il ciclismo.

#### **Cosa significa questo?**

Che ogni tanto, se ci sentissimo un po' giù, potremmo forzare l'organismo alla produzione di questa droga naturale praticando della sana attività sportiva!

Uniremo tutti i benefici (fisici ed estetici) dello sport scelto al piacevole miglioramento dell'umore che seguirà dalla cascata di endorfine prodotte dal nostro organismo!



#### **Fabrizio Borghetti**

[www.fabrizioborghetti.it](http://www.fabrizioborghetti.it)

Economo Dietista

Eat Coach

Educatore Alimentare [www.mangiainforma.to](http://www.mangiainforma.to)

Personal Trainer AIPT

Functional Trainer FIF

Preparatore Atletico EFA

Kettlebell's Trainer FIKDA di 2° livello

Laureando in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei

Prodotti della Salute

presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Official Certification for Paleo-Diet by Prof. Loren Cordain

Master in Educazione Alimentare FIF-CONI

#### **Dott.ssa Alessandra Sagratella**

[www.alessandrasagratella.it](http://www.alessandrasagratella.it)

Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei Prodotti della Salute

presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di Camerino

Official Certification for Paleo-Diet by Prof. Loren Cordain

Educatore Alimentare [www.mangiainforma.to](http://www.mangiainforma.to)

Personal Trainer AIPT

Functional Trainer FIF

Kettlebell's Trainer FIKDA di 2° livello

Master in Educazione Alimentare FIF-CONI