

## Conseguenze positive della corsa regolare: diminuzione di fumo e di bevande alcoliche

Matteo SIMONE

Psicologo, Psicoterapeuta

Il mutare dei modelli di vita, del lavoro e del tempo libero influisce in modo decisivo sulla salute. Lavoro e tempo libero devono divenire fonti di benessere per tutti. Il modo stesso in cui la società organizza il lavoro deve contribuire a renderla più sana. Dalla promozione della salute derivano condizioni di vita e di lavoro più sicure, stimolanti, gratificanti e piacevoli. (1)

Nel testo *Il libro della corsa* James Fixx riporta un paio di testimonianze sulle conseguenze positive della corsa: 1. Un uomo d'affari, Frank Adams, corre per sette, dieci chilometri al giorno in un parco del Connecticut. “Una volta, quando mi capitava d’irritarmi in ufficio, tornando a casa mi bevevo un paio di martini. Adesso faccio una corsa.” 2. Il dottor Ronald M. Lawrence, fondatore dell’Associazione dei medici corridori nonché insegnante alla Scuola americana di medicina sportiva: “Si smette di fumare per tentare le distanze maggiori. Per lo stesso motivo si riduce il consumo d’alcol. Ci si diverte molto di più se non si è rallentati dall’alcol e dal fumo. Bisogna modificare le abitudini alimentari, perché una buona nutrizione è parte integrante degli esercizi aerobici. Così la salute generale migliora. Si dorme meglio, ma non c’è più bisogno di dormire a lungo. La vita sessuale ci guadagna. Le ansie pesano di meno e in generale ci si trova più agguerriti contro lo stress. Anche la produttività sul lavoro migliora. Si guarda un po’ meno la televisione e ci si scopre intorno un mondo nuovo”. (2)

Anche Murakami Haruki, nel testo *L’arte di correre*, descrivendo come ha iniziato a praticare attività fisica illustra le conseguenze positive della corsa a piedi: “Ero arrivato a fumare sessanta sigarette al giorno. Le mie dita si erano ingiallite, e tutto il mio corpo puzzava di fumo. Si dica quel che si vuole, non era certo un’abitudine salutare. Poiché avevo intenzione di vivere a lungo e scrivere molti libri, dovevo trovare il modo di conservare le mie energie fisiche e non ingrassare.

La corsa a piedi comportava alcuni grossi vantaggi. Prima di tutto non avevo bisogno di partner – compagni o avversari che fossero – e nemmeno di strumenti o equipaggiamenti speciali. Né dovevo recarmi in un posto idoneo a quello sport. Bastava che avessi a disposizione delle scarpe da jogging, una strada decente, e potevo mettermi a correre quando e quanto mi pareva.

Poco tempo dopo smisi di fumare, Quando si corre ogni giorno smettere di fumare è nell’ordine naturale delle cose. Ovviamente non fu facile, ma continuare a correre e al tempo stesso a fumare non era pensabile. Il desiderio spontaneo di coprire distanze sempre maggiori fu una forte motivazione, e anche, credo, un valido aiuto a superare lo stato di carenza da fumo. Smettere di fumare divenne il simbolo del passaggio a una nuova vita”. (3)

I ragazzi più sportivi sarebbero meno inclini al consumo di sostanze. E’ quello che emerge da uno studio condotto dai ricercatori dell’Istituto per la Ricerca Sociale di Ann Arbor nel Michigan (USA) e

pubblicato sulla rivista Addiction.

L'obiettivo della ricerca era quello di capire fino a che punto l'esercizio fisico influisse sull'assunzione o meno di sostanze tra i giovani adulti. Il campione preso in esame era composto da oltre 11mila ragazzi statunitensi dai 18 ai 26 anni. Diversi gruppi di giovani sono stati seguiti dal 1986 fino al 2001 con 4 sondaggi consecutivi nei quali veniva chiesto il livello di attività fisica svolta, il consumo di alcol, sigarette o marijuana nel corso degli ultimi 30 giorni prima del sondaggio e in generale nei periodi precedenti oltre alle generalità su componenti del nucleo familiare, livello di istruzione, età e genere.

I risultati hanno mostrato che maggiore è l'attività sportiva minore è il consumo di sostanze già all'inizio dello studio con i giovani intorno ai 18 anni di età. Inoltre è stato osservato che un aumento dei livelli dell'attività sportiva praticata dai giovani con il passare degli anni, risulta in una corrispondente diminuzione di uso di sigarette, marijuana e altre droghe.

(1) OMS, *Carta di Ottawa*, 1986.

(2) Fixx J.F., *Il libro della corsa*, Casa editrice sonzogno, 1980, p. 33.

(3) Hariki M., *L'arte di correre*, Einaudi, Torino, 2009, pp. 32-33.

*Matteo SIMONE*

Psicologo, Psicoterapeuta Gestalt ed EMDR

380-4337230 - [21163@tiscali.it](mailto:21163@tiscali.it)

<http://www.psicologiadellosport.net/eventi.htm>