

PODISMO - I BENEFICI DELLA CORSA

Una buona notizia per gli amanti della corsa.

L'esercizio fisico, jogging compreso, svolgerebbe un'azione preventiva nei confronti dell'Alzheimer, una patologia caratterizzata dalla graduale distruzione delle cellule del cervello che porta al progressivo declino delle funzioni mentali.

Secondo uno studioso svedese pubblicato sulla rivista *The Lancet Neurology*, praticare l'attività fisica per venti minuti al giorno consentirebbe di dimezzare il rischio d'incorrere nell'Alzheimer, e questo anche se si inizia tra i 40 e 50 anni. Lo studio è durato oltre un ventennio e ha coinvolto 1.449 persone, uomini e donne di età tra i 65 e i 79 anni, che anno fatto attività fisica costante fin dal 1972.

Non si conoscono i meccanismi attraverso i quali l'esercizio fisico svolgerebbe la sua azione protettiva, ma gli studiosi ipotizzano che possa dipendere dal fatto che il movimento aiuta a mantenere in salute i piccoli vasi del cervello e combattere alcuni fattori predisponenti all'Alzheimer quali pressione alta e diabete.

Il riscaldamento è una pratica importante negli allenamenti di corsa, e soprattutto in quelli che prevedono sforzi di una certa intensità.

In generale consta di qualche decina di minuti di corsa lenta, alcuni esercizi stretching e nell'esecuzione degli allunghi, al termine dei quali la muscolatura e le articolazioni sono "pronte" per svolgere anche dei lavori impegnativi, senza rischiare quegli infortuni che capitano facilmente quando invece si parte a freddo.

Ma, di fatto, cosa avviene nel fisico durante il riscaldamento ?.

- 1) Aumenta la temperatura corporea (1 o 2 gradi) e di conseguenza l'elasticità dei muscoli e dei tendini.
- 2) Migliora l'irrorazione sanguigna, quindi ai muscoli arriva una maggior quantità di ossigeno e di sostanze energetiche, mettendoli nelle condizioni ideali per lavorare.
- 3) Si riducono i tempi di risposta agli impulsi nervosi, il che si traduce in una maggior rapidità di movimenti.
- 4) Si attivano i meccanismi di termoregolazione che consentiranno, soprattutto attraverso il sudore, di eliminare il calore prodotto durante il movimento e di mantenere la temperatura del corpo entro certi livelli.

Ecco spiegato perché il riscaldamento è così importante e merita tutta la nostra attenzione: rappresenta l'arma migliore che abbiamo contro gli infortuni e consente all'organismo di rendere al massimo delle sue possibilità.