

Benessere fisico e mentale – Testo 3

Lo sport, un antidepressivo naturale

Claudia Monaco

ondanews.it

[1] Lo sport fa bene, si sa, al corpo e alla mente. “Mens sana in corpore sano” dicevano i latini: sembrerebbe, infatti, che i benefici dello sport non si limitino al benessere psicofisico, ma che lo sport possa essere anche molto efficace contro la depressione. Ne abbiamo parlato nel nuovo appuntamento della rubrica di Ondanews “Psicologica..mente” con la psicologa e psicoterapeuta Dott.ssa Caterina Lauria.

[2] **D. – Quali sono i benefici dello sport per la mente?**

R. – Lo sport aiuta a sentirsi sereni e rilassati, scarica lo stress e fa bene all’umore. Alcuni sport e attività motorie richiedono spiccate capacità di concentrarsi, di gestire le proprie emozioni, di evitare le distrazioni, di tollerare la frustrazione e l’ansia, di riprendersi da una sconfitta e di saper gestire il momento decisivo. Tutto ciò, in termini psicologici, si traduce in una maggiore sicurezza in se stessi e nelle proprie abilità e quindi aumento dei livelli di autostima e di autoefficacia ed una emotività più equilibrata. L’esercizio fisico a tutte le età e senza differenze di genere è un mezzo per migliorare l’immagine di sé ed in generale il sé fisico. Basti pensare al fatto che proprio persone con bassa autostima, come le persone obese, gli anziani ed i malati traggono maggiori effetti dall’attività fisica.

[3] **D. – Può liberare la mente da problemi, ansie ed emozioni disfunzionali?**

R. – Lo sport oltre ad avere una funzione di scarica dello stress e delle ansie svolge, come alcuni studi scientifici hanno dimostrato, un effetto antidepressivo molto efficace. Quest’azione è molto evidente nelle depressioni di tipo “nevrotico” di cui ciascuno di noi può soffrire in alcuni momenti della vita. Per le depressioni di tipo psicotico le cose cambiano, in quanto si tratta di malattie molto gravi per le quali occorre l’opera dello specialista. L’attività fisica può agire come antidepressivo, migliorando il tono dell’umore, rilassa ed annulla gli effetti dello stress e dell’ansia ed è il miglior antidoto per le malattie psicosomatiche. Infine l’esercizio fisico ha effetti positivi sulla qualità del sonno e si rivela utile per chi soffre di insonnia. Nei disturbi d’ansia caratterizzati dalla ricorsività del pensiero, l’attività fisica praticata ha un effetto distraente, oltre ad aumentare l’autostima e a migliorare la percezione del sé fisico.

[4] **D. – Quali sono gli effetti dello sport a livello cognitivo?**

R. – Alcuni studi recenti hanno dimostrato che il movimento aumenta l’apporto di sangue ai tessuti e quindi anche al cervello, comprese le aree dove risiedono la capacità di apprendere, l’attenzione e la memoria; agilità fisica e agilità mentale andrebbero quindi di pari passo. L’attività fisica sarebbe in grado di stimolare l’intelligenza attivando nuovi circuiti neuronali su cui si sviluppano capacità intellettuali diverse e superiori. E quindi può essere una forma di aiuto sia per gli studenti che hanno bisogno di molta concentrazione che per gli anziani che iniziano ad avere difficoltà cognitive.

[5] **D. – Quali sono le pratiche sportive adatte al benessere psicofisico che consiglia?**

R. – Credo che ogni attività fisica vada bene, sicuramente va scelta in base ai propri interessi e attitudini. Le attività di gruppo aiutano maggiormente nell’acquisizione delle abilità psicosociali e affettive rispetto alle attività in solitario. Lo sport può davvero essere considerato un importante fattore autoprotettivo della salute fisica e psicologica, in grado di influenzare in maniera

positiva la qualità della vita e di aiutare sia nella cura che nella prevenzione dell'insorgenza di psicopatologie. Mi sento dunque di consigliarlo a tutti, nei modi e con la frequenza più adatta ad ognuno di noi.