

## Attività motoria

La ricerca scientifica negli ultimi decenni ha raccolto una grande quantità di dati in base ai quali si può affermare in modo piuttosto definitivo che un'attività fisica regolare e di intensità non troppo elevata sia di grande importanza per il mantenimento di un buono stato di salute e per la prevenzione di numerose malattie, in particolare di quelle cardiovascolari.

Sembra che l'attività motoria agisca in maniera positiva in caso di diabete in quanto aiuta a controllare i livelli di zucchero nel sangue, sia utile per l'ipertensione, l'obesità, l'osteoporosi, la depressione (in quanto libera serotonina l'ormone del buonumore) e molte altre.

L'attività fisica va svolta con regolarità ed intensità non troppo elevata (un'attività troppo intensa diventa controproducente in quanto produce radicali liberi responsabili dell'invecchiamento) tenendo conto delle proprie possibilità e condizioni di salute, ed è quindi consigliabile per tutti: non esiste un'età per praticare o iniziare a praticare l'attività motoria che più si preferisce.

Sarebbe auspicabile, se si tratta di sport all'aperto, che venisse praticato il più possibile in mezzo alla Natura, da soli ma ancor meglio in piccoli gruppi accomunati da una passione e un interesse reciproco; diventa in tal modo anche un ottimo sistema di socializzazione.

E' stato dimostrato che un'attività fisica regolare "aggiunge anni alla nostra vita", riducendo in maniera sicuramente interessante il rischio di malattia, migliorando la qualità della vita in generale non solo a livello fisico ma anche psichico; è un ottimo modo per gestire e scaricare lo stress.

Purtroppo, l'attività motoria manca un po' nel nostro quotidiano (solo un 15% di persone svolge un'attività motoria in maniera regolare), siamo sempre pieni di impegni lavorativi e di vario genere e lo sport si limita a pochi momenti della settimana e magari al chiuso (certo d'inverno va bene anche la palestra) ma appena il clima lo consente sarebbe auspicabile svolgere attività all'aria aperta meglio ancora se in mezzo al verde.

Le donne sono quelle che meno praticano attività sportiva in quanto maggiormente oberate dagli impegni familiari, lavoro, marito, casa, figli e incombenze varie. Ovviamente, l'inizio di un'attività motoria va gestito in maniera graduale e possibilmente facendosi guidare da una persona esperta, ancor più se si tratta di persona con problematiche di salute quali obesità e disfunzioni varie.