

Articoli pubblicati nel Corriere della Sera.

Quanto devi correre per stare bene

Nuove ricerche precisano gli effetti preventivi sul cuore, sulle ossa e sulla linea. Calcolata la distanza che ci separa dai reali benefici

[STRUMENTI](#)

[VERSIONE](#)

[STAMPABILE](#)

[I PIU' LETTI](#)

[INVIA QUESTO](#)

[ARTICOLO](#)

Correre per meno 15 chilometri alla settimana, è fatica sprecata: l'attività fisica è troppo blanda per attivare meccanismi di protezione contro l'arteriosclerosi e altre malattie del cuore. Se, però, la distanza percorsa raddoppia - per intenderci: se ci si impegna a correre per un'ora, tre volte la settimana - nel sangue si avvia una piccola rivoluzione: il colesterolo "cattivo" diminuisce a favore di quello buono, la pressione del sangue si abbassa (dopo poche settimane di corsa praticata con regolarità, la pressione si riduce di circa 10 millimetri di mercurio), cala anche la glicemia e, soprattutto, l'accumulo di grassi nelle arterie si arresta. In pratica, arteriosclerosi e rischio d'infarto si riducono. Se poi l'impegno aumenta e la distanza percorsa diventa di circa 75 km alla settimana - ovvero, circa un'ora di corsa ogni giorno - il rischio di disturbi cardiaci e circolatori è addirittura dimezzato. A tali conclusioni sono giunti recenti studi, effettuati dal Center for Health Promotion and Education di Atlanta. E questi dati, opportunamente incrociati con quelli di precedenti studi, porterebbero, secondo alcuni ricercatori, ad ulteriori calcoli, piuttosto singolari: ogni minuto della vita trascorso correndo ne aggiungerebbe altri tre al tempo che resta da vivere. Altrettanto interessanti sono i risultati di studi effettuati oltreoceano che evidenziano quanto la corsa possa prevenire e combattere in modo efficace l'osteoporosi, la malattia degenerativa che colpisce soprattutto le donne dopo la menopausa, rendendo le loro ossa più deboli e, di conseguenza, maggiormente soggette a fratture. Ebbene, la resistenza delle ossa delle donne che hanno sempre corso risulta, rispetto a quella delle donne sedentarie, maggiore del quaranta per cento. Un valore davvero considerevole. Di fatto, buona parte delle donne affette da osteoporosi da lieve a discreta, sarebbe sana se nella vita avesse sempre praticato la corsa. Allora, con l'arrivo della bella stagione, farebbe bene a tutti - dopo aver consultato il proprio medico per escludere controindicazioni particolari - calzare scarpe adatte e abbigliamento confortevole, per muovere qualche passo in più.

■ [Importante il reggiseno](#) ■ [Gli effetti sui diversi organi](#)

Ma la corsa serve anche a dimagrire? Sì, a patto di sapere che i chili persi correndo possono essere di tre tipi: reali, falsi e, purtroppo, anche pericolosi. Quelli reali, i più difficili da eliminare, sono gli unici costituiti dai grassi in eccesso. In ogni chilometro percorso vengono bruciate circa 70 calorie. Considerando che ciascun grammo di grasso corrisponde a 9 calorie, la perdita reale di peso per ogni chilometro è di soli 7,7 grammi. Poco, in verità. Come mai, allora, dopo un'ora di corsa, specie se la temperatura è elevata, i chili persi possono essere anche due o tre? Si tratta di chili falsi, derivanti dall'acqua persa con il sudore e dalla combustione di un paio di etti dei carboidrati contenuti nei muscoli sotto forma di glicogeno. In tutto, circa 8 etti, che si recuperano immediatamente con un'abbondante bevuta e spesso con un irrefrenabile (e inopportuno) appetito. Per fortuna, se la corsa viene praticata con regolarità - diciamo per un'ora, tre volte la settimana - già dopo un mese il peso corporeo diminuisce, mantenendo questa tendenza. Il desiderato obiettivo viene, infatti, raggiunto grazie all'intervento del cervello, che regola i centri della sazietà e grazie all'aumento di reazioni metaboliche aventi lo scopo, quantomeno in apparenza, di bruciare i grassi superflui. Arriviamo, infine, ai chili pericolosi: sono quelli persi da chi è già esageratamente magro ed è costretto quindi, per riuscire a correre, a bruciare le proteine dei muscoli. Un rischio cui devono prestare attenzione soprattutto gli atleti.

Mabel Bocchi

16 aprile 2006

Attente al seno

A lei serve un corretto sostegno [STRUMENTI](#)

[VERSIONE STAMPABILE](#)

[I PIU' LETTI](#)

[INVIA QUESTO ARTICOLO](#)

Ragazze e signore, se correte, indossate il reggiseno. Ricercatori dell'Università di Portsmouth, analizzando tridimensionalmente il movimento delle mammelle durante la corsa, hanno rilevato che ogni seno compie spostamenti, in media, di 9 centimetri ad ogni passo compiuto e che, per ogni miglio percorso, il petto rimbalza per circa 135 metri. Se si considera che ogni mammella pesa, mediamente, fra i 200 e 300 grammi, ecco che questi movimenti possono sottoporre a notevole stress la pelle e i tessuti connettivi sottostanti, con conseguenti dolorosi stiramenti e inevitabili, quanto irreversibili, cedimenti antiestetici. I danni si possono in parte evitare — assicura il responsabile della ricerca, Joanne Scurr — adottando il classico reggiseno, che riduce i rischi del 38 per cento. Meglio ancora, il reggiseno di tipo sportivo, con la sigla "shock absorber", che ridurrebbe i danni addirittura del 78 per cento. Per gli uomini, invece, notizie rassicuranti: secondo uno studio di recente pubblicato sulla rivista <CF4215>Urology</CF>, grazie alla costante pratica del jogging — almeno tre chilometri al giorno — possono ridurre del 30 per cento il rischio di impotenza. E la spiegazione la fornisce l'urologo Drogo K.Montagne, responsabile del Center for sexual function, alla Cleveland Clinic Foundation, nonché autore della ricerca: l'esercizio aerobico contrasta la comparsa di malattie dei vasi sanguigni, inclusa la formazione di placche lipidiche a livello delle arterie che, comportandosi come vere e proprie occlusioni, impediscono al flusso sanguigno di irrorare a sufficienza il pene.

16 aprile 2006

Gli effetti sull'organismo

STRUMENTI

Su cervello, cuore, vasi, apparato digerente e ossa [VERSIONE STAMPABILE](#)

[I PIU' LETTI](#)

[INVIA QUESTO ARTICOLO](#)

CERVELLO - La corsa promuove a livello cerebrale la produzione di endorfine, sostanze che, dando sensazioni simili a quelle indotte dalla morfina, provocano un innalzamento della soglia del dolore, riducono gli effetti negativi della tensione nervosa e, di conseguenza, migliorano il tono dell'umore

CUORE - La corsa migliora l'efficienza della circolazione e del cuore. Durante l'esercizio fisico, infatti, entrano in circolo sostanze che hanno un'azione di dilatazione dei vasi, quali l'adrenalina e la noradrenalina. Di conseguenza diminuisce la resistenza che il sangue incontra nei vasi, con l'effetto di un abbassamento della pressione

APPARATO DIGERENTE - Correndo si regolarizzano le funzioni dell'apparato digerente, anche perché con un'attività fisica costante il centro cerebrale della fame tende ad equilibrarsi, con la conseguente richiesta di una migliore qualità di cibo a discapito di una sua maggiore quantità

OSSA - Correre con regolarità si è dimostrato un utile esercizio per contrastare la riduzione dei minerali delle ossa con la conseguente fragilità, fenomeno che inizia a manifestarsi, soprattutto nelle donne, tra i 35 e i 40 anni e che raggiunge il picco durante la menopausa

VASI SANGUIGNI - Per far fronte all'aumentato fabbisogno di ossigeno richiesto dai muscoli, i vasi sanguigni, soprattutto quelli periferici, si allargano e si sviluppano, dando origine a nuove reti. Migliorando la circolazione la corsa è anche nemica della cellulite

16 aprile 2006