

SPORT: UN TOCCASANA CONTRO ANSIA E DEPRESSIONE



Possiamo definire l'ansia (e la paura) la manifestazione di uno stato d'animo con il quale esprimiamo una certa difficoltà di adattamento.

Vista in maniera meno dolente, l'ansia è la risposta che diamo al momento della percezione dei pericoli, nel tentativo di tenerli a bada. Tipica dei momenti in cui siamo messi alla prova, l'ansia si manifesta, ad esempio, quando c'è un ostacolo da superare, una situazione in cui siamo chiamati in prima persona a fare qualcosa che non passerà inosservato agli occhi di qualcuno, di cui temiamo il giudizio. Una certa quota di ansia, è dunque utile nella quotidianità, ma se eccessiva può trasformarsi in panico e diventare patologica.

In un'altra definizione l'ansia è proposta come la conseguenza della sottostima delle nostre capacità di superare un dato evento e la sovrastima della difficoltà dell'evento stesso. Qualcosa di simile, è valido anche per la depressione; tuttavia la differenza, è che nell'ansia si è alla ricerca di una soluzione, mentre nella depressione sembra che, a priori, non vi siano soluzioni né tanto meno, vie d'uscita.

Chi è affetto da depressione è perennemente insoddisfatto e triste e sembra non trovare alcuno stimolo nella cura delle faccende quotidiane, piccole e grandi che siano. I depressi vivono in una condizione di costante malumore, manifestano pensieri negativi e pessimisti a riguardo di sé e della vita in divenire.

Ebbene, ansia e depressione hanno nell'attività motoria un nemico giurato. Com'è noto, l'esercizio fisico favorisce il rilassamento muscolare e il calo delle tensioni che di per sé fanno stare meglio. Inoltre, aumenta la formazione delle endorfine, della dopamina, della serotonina e della noradrenalina, che sono gli ormoni caratterizzanti la chimica del benessere, in quanto producono una sensazione di energia, di vigore fisico e di entusiasmo mentale.

L'attività migliore? Indicazioni condivise considerano i trenta minuti giornalieri di attività aerobica la soglia da cui partire, a patto che l'esercizio venga svolto in modo continuativo. Ripensare lo sport come momento di svago, che favorisce uno stato di benessere sia fisico sia psichico, implica che l'attività scelta sia quella giusta.

Difficilmente si possono trarre benefici da uno sport che non ci è congeniale. Così come vivere la continuazione di situazioni di conflitto e competizione al posto del momento ludico e di piacevolezza dello sport inteso come dispensatore di calma e pace interiore. Fondamentale è anche non eccedere: i muscoli e la mente hanno bisogno di un riposo adeguato per recuperare la fatica che hanno speso nell'allenamento. In questo modo le energie psichiche si rigenerano al pari di quelle fisiche.