

Sport migliore arma contro ansia e depressione

Lo sport è la migliore arma contro ansia e depressione. In palestra o all'aperto si coltiva la salute e si cerca di migliorare il proprio sistema immunitario, dove si praticano pilates e yoga, ambienti in cui si combattono obesità, malattie cardiovascolari, e anche depressione, solitudine e ansia.

“Il 50% della popolazione, secondo i più recenti studi, soffre di disturbi di ansia e il 20% di disturbi depressivi, con elevati costi sanitari e sociali”, spiega la psicoanalista Adelia Lucattini, Membro della Società Psicoanalitica Italiana, “Studi statunitensi, inoltre, hanno valutato i costi sanitari dell'ansia in 50 miliardi di dollari l'anno (un terzo di tutte le malattie mentali) e in 3400 dollari quello di un singolo attacco di panico, senza contare, i costi sociali in termini di ridotta produttività, la perdita del lavoro e l'invalidità. La prevenzione è fondamentale. Lo sport in questo contesto gioca un ruolo da protagonista. L'attività fisica aiuta a entrare in contatto con sé stessi e con il proprio corpo. Ci sono inoltre nello sport delle importanti componenti psico-organiche, come la produzione di endorfine, che riducono il dolore e prevengono l'insonnia”.



Praticare uno sport e stare all'aperto sono abitudini protettive per la salute mentale. Secondo uno studio che ha coinvolto oltre 20 mila persone, condotto durante la pandemia presso il Kaiser Permanente a Pasadena (California) e pubblicato sulla rivista Preventive Medicine, è emerso chiaramente che chi è riuscito a restare fisicamente attivo e a trascorrere tempo all'aperto durante il lockdown è risultato più protetto da ansia e depressione. Si tratta di un riscontro importante, se si pensa che diversi studi hanno evidenziato come durante la pandemia i tassi di depressione si siano più che triplicati, colpendo più duramente donne e giovani.

“Sapere che due comportamenti sani e semplici come fare attività fisica e trascorrere più tempo all'aria aperta, siano protettivi per l'equilibrio e il benessere psichico della popolazione è di per sé un'arma vincente nei momenti di crisi”, prosegue Adelia Lucattini, “Le persone dovrebbero essere incoraggiate a restare fisicamente attive per mantenere la propria salute psicologica. All'attività sportiva va aggiunta una corretta alimentazione e corretti integratori, soprattutto in vista dell'arrivo dell'estate e del cambio di stagione che creano squilibri psicofisici anche seri”.

[Read More](#)