



## La corsa - uno sport economico e benefico

di [Francesca Brigida](#)  
per [Dieta-Dimagrante.com](#)  
© Tutti i diritti Riservati



### La corsa - uno sport economico e benefico

§§§googlestart§§§

La premessa di questo articolo è che qualsiasi attività sportiva giova alla [salute](#) di chi la pratica. Partendo da questo presupposto, parleremo di uno [sport](#) largamente praticato da tutti, perché facile ed economico: la **corsa**. Come tutti gli [sport](#), va fatta praticata nei limiti del dovuto senza eccessi controproducenti.

Studi condotti hanno dimostrato che la corsa è uno [sport](#) con tanti benefici. Partiamo col dire che correre aiuta il **cuore** e ne migliora la sua efficienza cardiaca e circolatoria grazie all'immissione di sostanze vasodilatatrici in circolo quando si è sulla soglia dello sforzo. Queste sostanze svolgono la loro azione sui muscoli e sulle arterie: i vasi arteriosi, grazie all'azione di vasodilatazione, aumentano di calibro e mantengono questa dilatazione anche con il cessare dell'attività fisica; il sangue circolante, quindi, incontra meno resistenze nei vasi favorendo l'abbassamento della pressione arteriosa e, quindi, limitandone l'ipertensione, un fattore di rischio per l'insorgenza di malattie cardiovascolari.

Uno studio condotto dall'Università di Harvard dimostra che il rischio di morte per patologie cardiovascolari si riduce notevolmente per chi si allena correndo dalle 6-8 ore settimanali e ricomincia leggermente a salire per chi va oltre questo limite. §§§googlemean§§§  
Questo studio è ormai riconosciuto da tutto il mondo scientifico.

L'efficienza cardiaca migliora di gran lunga con la corsa, in quanto la costante pratica di questo sport giova alla frequenza cardiaca che diminuisce a riposo. Spesso la corsa





e largamente apprezzata per i suoi

**benefici sul peso** ; infatti, la questa attività fisica fa perdere facilmente peso e il risultato si ottiene correndo per circa un'ora alla settimana per alcuni anni. Si ricordi che il dimagrimento non è fondamentale solo per motivi puramente estetici ma anche e soprattutto per risolvere una serie di problematiche di gran lunga più importanti, come ad esempio l' **obesità**: il grasso in eccesso, che costituisce un abbondante tessuto adiposo, favorisce l'instaurarsi dell'arteriosclerosi, di disturbi cardiaci, circolatori ed epatici.

Altro effetto benefico della corsa è la **riduzione degli zuccheri** circolanti nel sangue. Una ricerca effettuata su un gruppo di soggetti in terapia con insulina o con farmaci ad effetto ipoglicemico e su un certo numero di pazienti con un elevato valore di glicemia, ha dimostrato che un periodo di allenamento con corse e camminate, associato ad un regime dietetico appropriato, ha dato meritevoli risultati. Il 39% dei soggetti, alla fine di questo periodo, ha potuto sospendere la terapia medica e il 71% ha potuto alternare periodi di cura farmacologica ad altri di sospensione. Questo risultato è spiegato dal fatto che lo sport abitua il muscolo a prelevare una maggior quantità di glucosio dal sangue estremamente importanti per i soggetti diabetici che convivono con il problema dell'iperglicemia.

Inoltre, la corsa è uno sport che detiene benefici anche sul sistema nervoso: combatte lo [stress](#), l'ansia e tutti i disturbi conseguenti a tali disturbi, grazie alla capacità di stimolare la produzione di **endorfine**, sostanze prodotte dall'organismo, che danno sensazioni simili a quelle indotte dalla morfina tra le quali è importante specialmente la capacità di sopportare il dolore.

Sostanzialmente, la corsa migliora la qualità della vita e aiuta la longevità.

Francesca Brigida§§§googleend§§§

