

Drogati di sport , drogati di vita.

di Fabrizio Borghetti ed Alessandra Sagratella

Rieccoci qua! Già altre volte vi abbiamo parlato dell'importanza dell'attività fisica, soffermandoci su alcuni aspetti, sicuramente i più conosciuti, del praticarla: dimagrimento, tonificazione, miglioramento delle capacità cardiovascolari, eccetera eccetera.

Non sapete però, forse, che l'attività fisica può essere la porta della vostra felicità. Esatto! Avete proprio capito bene! Se proprio non sopportate l'idea di dover affrontare una qualsiasi attività sportiva, se trovate ogni volta scuse o alibi più forti di qualsiasi motivazione, potete sfruttare il praticare sport guardandolo da un altro punto di vista: usatelo per equilibrare il flusso di endorfine nel vostro organismo!

Endo...che?

Le endorfine sono un gruppo di sostanze prodotte dal cervello, classificabili come neurotrasmettitori, dotate di proprietà analgesiche e fisiologiche simili a quelle della morfina e dell'oppio, ma con portata più ampia. "Endo" sta proprio per il fatto che vengono prodotte naturalmente dal nostro organismo.

Quando un impulso nervoso raggiunge la colonna vertebrale, infatti, le endorfine vengono rilasciate, svolgendo un ruolo fondamentale nell'equilibrio fra il tono vitale e la depressione. In poche parole da esse dipende il nostro umore, cioè il sentirci bene o male!

Quando furono scoperte, intorno agli anni '70, servirono anche alla scienza occidentale come base per riconsiderare alcune posizioni riguardanti le medicine orientali e tutte quelle tecniche definite 'dolci', evidenziando il fatto che, queste ultime, hanno sempre tenuto in considerazione la relazione fra il corpo e la mente.

Ne sanno qualcosa alcuni bodybuilders dipendenti dall'allenamento intenso, in quanto esso causa un grande rilascio di endorfine! Ma anche una forte emozione rilascia endorfine, così come un massaggio piacevole o l'osservare o il rievocare mentalmente immagini positive.

A dirla tutta, per rendere alcuni concetti scientifici più comprensibili, dovremmo precisare che ci sono - per riassumere - principalmente tre grandi categorie di eventi naturali auto-somministrabili in grado di stimolare enormemente la produzione di endorfine: tutti e tre questi eventi iniziano con la medesima lettera, la "S".

**Sesso
Sport
Saccarosio**

Sesso, sport e zucchero, infatti, sono in grado di facilitare la produzione di queste importantissime "droghe-buone" da parte del nostro cervello.

Il solo problema, in questa società che vive "di corsa" e nella quale

non c'è mai tempo di rilassarsi, è che troppo spesso le persone finiscono per **sbagliare tipo di "S"** e stimolano miseramente la propria produzione serotoninica usando sempre e solo grandi quantità di dolci e cioccolato.

Chiunque di noi ha precise reminiscenze di grandi, incommensurabili, difficoltà ad iniziare una attività sportiva dopo una giornata di lavoro; ma tutti ricordiamo certamente il grande senso di benessere ed appagamento che si prova dopo essersi allenati. Ognuno di noi ricorda anche il senso di appagamento e benessere percepibile dopo una sana attività erotica.

Il solo problema, come descritto sopra, è che, **volendo scegliere lo zucchero** come "stimolatore endorfinico" si finirà proprio per **scegliere il solo elemento che fa ingrassare** (diversamente da sport e sesso).

Ovviamente, come in ogni cosa, serve sempre un certo grado di moderazione perché è giusto sapere che ogni tipo di stimolazione della serotonina può provocare una sorta di dipendenza.

Il senso di benessere che si trae dall'uso di dolci potrebbe infatti portare a ritenere di non poterne fare a meno, così come il prolungarsi e il ripetersi di una attività fisica di tipo aerobico potrebbe provocare una vera e propria "sindrome da astinenza" nel caso in cui si fosse costretti a sospenderla.

Con il termine "**runner's-high**" si intende una riconoscibile sensazione di euforia riscontrata da molti atleti durante la pratica sportiva prolungata.

Prima che fossero compiute mirate ricerche al riguardo, questa condizione era per lo più attribuita a cause psicologiche, invece che ad una causa neurochimica.

Alcune recenti ricerche (2008) hanno invece provato che l'origine di questa sensazione euforica deriva proprio dal rilascio di endorfine da parte dell'ipofisi durante l'esercizio fisico di una certa durata. La durata minima varia soggettivamente, ma in genere non è mai inferiore ai 30 minuti di sforzo fisico continuativo. In questo caso le endorfine agiscono come una vera e propria droga. Essendo necessario uno sforzo prolungato, il runner's-high è molto più frequente in atleti specializzati nelle attività aerobiche, in particolare la maratona oppure il ciclismo.

Cosa significa questo?

Che ogni tanto, se ci sentissimo un po' giù, potremmo forzare l'organismo alla produzione di questa droga naturale praticando della sana attività sportiva!

Uniremo tutti i benefici (fisici ed estetici) dello sport scelto al piacevole miglioramento dell'umore che seguirà dalla cascata di endorfine prodotte dal nostro organismo!

Fabrizio Borghetti

www.fabriziorborghetti.it

Economo Dietista

Eat Coach

Educatore Alimentare www.mangiainforma.to

Personal Trainer AIPT

Functional Trainer FIF

Preparatore Atletico EFA

Kettlebell's Trainer FIKDA di 2° livello

Laureando in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei

Prodotti della Salute

presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di

Camerino

Official Certification for Paleo-Diet by Prof. Loren

Cordain

Master in Educazione Alimentare FIF-CONI

Dott.ssa Alessandra Sagratella

www.alessandrasagratella.it

Laureata in Scienze e Tecnologie del Fitness e dei
Prodotti

della Salute

presso la Facoltà di Farmacia dell'Università di
Camerino

Official Certification for Paleo-Diet by Prof. Loren

Cordain

Educatore Alimentare www.mangiainforma.to

Personal Trainer AIPT

Functional Trainer FIF

Kettlebell's Trainer FIKDA di 2° livello

Master in Educazione Alimentare FIF-CONI

Tratto da: http://www.fabriziorborghetti.it/pdf/SENSI10_alfa.pdf

Tutti i benefici delle endorfine

Tra i benefici riconosciuti agli sport di resistenza c'è un aumento della secrezione di ormoni molto positivi per il corpo: le endorfine. (...).

Il rilascio di endorfine, chiamate anche enkefaline, si verifica essenzialmente durante gli sforzi di endurance (jogging, ciclismo, ecc.). La secrezione di picco si verifica dopo circa due ore per rimanere più o meno stabile in seguito. Questo rilascio di endorfine aumenta la resistenza al dolore durante lo sforzo fisico. Inoltre si riconosce loro un effetto anestetizzante e si osserva un miglioramento dell'umore del soggetto durante i 70/90 minuti che seguono lo sforzo. (...) Passati i 90 minuti dallo sforzo le endorfine si degradano lentamente in un enzima specifico, l'enkefalinase.

Altri ormoni vedono aumentare la loro secrezione con una pratica sportiva continuata (...) Citeremo l' ACTH che rilascia il cortisolo, un altro ormone da sforzo, cui sono riconosciuti gli effetti euforici sull'organismo. Anche la secrezione di dopamina, spesso presentata come l'ormone del piacere, aumenta durante uno sforzo fisico sufficientemente lungo e intenso,

Con lo sforzo fisico aumenta anche la secrezione di insulina (l'ormone di immagazzinamento di zuccheri), che permette di meglio regolare la glicemia (tasso di zucchero nel sangue). Gli endocrinologi hanno studiato a fondo questo fenomeno tanto che consigliano ai pazienti diabetici la pratica di sport di resistenza, specialmente in bicicletta. (...)

Tratto da: <http://cbandiera.free.fr/endorphines.php>

Sport ed endorfine

La quantità di endorfine aumenta durante l'attività fisica fino a 5 volte il valore normale. Il tasso di endorfine è direttamente correlato alla intensità, alla durata dell'esercizio, ma anche all'attività fisica. Non è sufficiente correre per apprezzare i benefici delle endorfine, lo sforzo deve durare per almeno 30 minuti, mantenendo un ritmo superiore al 60% della capacità respiratoria.

Sono "endorfinogeni" gli sport di endurance come jogging, ciclismo, nuoto, atletica, calcio, basket, ecc .

Questa morfina endogena, una volta prodotta, si disperde nel sistema nervoso, tessuti del corpo e sangue.

Effetti:

1) euforico:

Molti atleti considerano l'endorfina come una sorta di "droga" naturale. Quando si sono provate le sensazioni causate dalla produzione di endorfine, non si può più vivere senza e se ne sente la necessità. Molti praticanti di bodybuilding sostengono che dopo uno sforzo intenso, percepiscono una vera estasi, quasi un orgasmo. Il benessere è talmente immediato che si sente la necessità di riaverlo nuovamente. Alcuni atleti sarebbero dei veri tossicodipendenti. Il grande vantaggio delle endorfine è che non hanno nessun effetto negativo, l'unico rischio ... è quello di contaminare coloro che vi stanno accanto con il vostro buon umore!

2) ansiolitico:

L'effetto ansiolitico della morfina si applica anche alle endorfine. Gli atleti di endurance sono meno inclini allo stress rispetto agli altri.

3) analgesico:

L'endorfina ha effetti analgesici simili alla morfina che è ampiamente usata in medicina per combattere il dolore. Funzionano in modo identico concentrandosi su specifici recettori che interrompono la trasmissione dei segnali di dolore. Inoltre provoca un fenomeno di dipendenza. Durante uno sforzo fisico, incidente, infortunio, questo ormone consente di affrontare meglio il dolore(...) L'endorfina aumenta massicciamente anche durante il parto, permettendo alla madre di poter sopportare il dolore. Inoltre, le madri che continuano a svolgere un'attività fisica durante la gravidanza (...), al momento del parto hanno un concentrazione di endorfine nel sangue superiore e sopportano meglio le contrazioni di quelle che non hanno svolto attività fisiche particolari.

4) anti-fatica:

Per permettere al corpo di adattarsi ad una situazione di stress dovuta ad una attività fisica intensa, le endorfine moderano le funzioni cardiache e respiratorie. In altre parole, esse aiutano la respirazione sotto sforzo e consentono all'organismo di superare la stanchezza.

Tratto da: <http://sport4us.e-monsite.com/pages/le-sport-et-les-endorphines.html>