

# I VANTAGGI DEL CICLISMO PER LE DONNE

---



*Mantenere uno stile di vita sano deve essere uno degli obiettivi principali della vita. Sei stanca di allenarti in palestra e vuoi esplorare altre attività divertenti che possano aiutarti a rimanere in forma? Bene, perché non provi con il ciclismo! Oltre alla perdita di peso, è noto che il ciclismo ha molti altri benefici specifici per le donne.*

## **1. Aumenta l'apporto di vitamina D nel corpo**

Al giorno d'oggi, tanta parte del nostro lavoro viene svolto all'interno della casa, soprattutto dopo l'introduzione dello "smart working" (lavoro da casa). E anche se i raggi UV non fanno bene alla pelle, [gli studi](#) dimostrano che possono **aiutarti a ottenere una carica di vitamina D** se esci in bicicletta nelle prime ore della giornata.

La vitamina D è un componente importante richiesto dall'organismo [per](#) [assorbire fosforo e calcio](#) in quantità adeguate. A loro volta, questi due nutrienti aiutano a **migliorare il funzionamento del sistema immunitario** e allo **sviluppo sano di denti e ossa**.

Quindi, anche se l'aumento dei livelli di vitamina D nel corpo non è uno dei benefici diretti del ciclismo per le donne, è importante.

## **2. Previene il cancro al seno**

Uno dei tumori più comuni tra le donne è il cancro al seno. Uno [studio](#) condotto dal National Cancer Institute suggerisce che **le donne fisicamente attive** hanno un rischio molto **inferiore (circa il 12% in meno) di contrarre il cancro al seno**. Il cancro al seno è più comune nelle donne dopo la menopausa. Fortunatamente, i benefici del ciclismo per le donne riducono efficacemente questo rischio.

### 3. Mantiene il cuore sano

Un cuore sano è uno dei vantaggi più vitali del ciclismo per le donne.

Quando vai in bicicletta regolarmente, il tuo **cuore pompa il sangue in modo più efficace** e rimane sano, prevenendo l'insorgenza di infarti e ictus.



### 4. Aiuta a costruire resistenza

Vuoi sviluppare la tua resistenza come un atleta? I vantaggi del ciclismo per le donne coprono anche questo! Tuttavia, a differenza di un atleta, non è necessario dedicare ore all'allenamento per **sviluppare la propria**

**resistenza** quando si sceglie il ciclismo, bastano solo una o due ore al giorno, due o meglio tre volte la settimana.

### **5. Sottopone meno stress alle articolazioni**

Se di recente hai avuto un infortunio alle articolazioni e non sei sicura di riuscire a svolgere allenamenti intensi in palestra, il ciclismo può essere un'ottima opzione per te perché esercita **molta meno pressione sulle articolazioni del ginocchio** e **influisce sulla salute generale**. Puoi goderti tutti i vantaggi del ciclismo femminile senza danneggiare le articolazioni.

### **6. Aiuta nel rafforzamento muscolare**

Uno dei maggiori vantaggi del ciclismo per le donne è che tutti i muscoli sono coinvolti. Pertanto, se vai in bicicletta ogni giorno o comunque spesso, otterrai un **effetto complessivo di rafforzamento muscolare** .

### **7. Aumenta il benessere emotivo**

Il ciclismo, come tutti gli altri esercizi, **promuove il rilascio** di un neurotrasmettitore chiamato **serotonina**. Ciò **migliora l'umore e regola le emozioni**. D'altronde, cosa c'è di meglio del vento tra i capelli, anche se “filtrato” dal casco?



## 8. Facilita il sonno

Al giorno d'oggi l'insonnia è comune nelle donne, soprattutto perché i loro ormoni fluttuano a causa dei cicli mutevoli. Ma si è visto che **le donne che pedalano quotidianamente** per almeno 30 minuti **riescono a**

**dormire meglio.** Curare l'insonnia è uno dei benefici nascosti del ciclismo per le donne che amiamo!

## **9. Aumenta l'immunità**

Pandemia o non pandemia, una buona immunità è d'obbligo. Il rafforzamento delle difese immunitarie è uno dei vantaggi significativi del ciclismo per le donne, rendendo questa attività ancora più attraente. Ti stai chiedendo come il ciclismo rafforza il sistema immunitario del corpo? Ebbene, lo fa **aumentando la produzione di globuli bianchi e di anticorpi**, entrambi noti per combattere i germi. Sudare e riscaldare il corpo dopo aver pedalato aiuta anche a uccidere i germi.

## **10. Previene la depressione, lo stress e l'ansia**

I benefici del ciclismo per le donne includono anche la **produzione di ormoni buoni** come endorfine e adrenalina, noti per migliorare l'umore. Le donne che vanno in bicicletta ogni giorno possono **combattere lo stress, l'ansia e la depressione in modo più efficace.**

## **11. Migliora la salute dei polmoni**

Oltre a migliorare la salute del cuore, i benefici del ciclismo per le donne includono anche **il mantenimento di una buona salute dei polmoni.** Andare in bicicletta aiuta anche a combattere l'inquinamento, il che è un punto in più per i polmoni!

## **12. Ti aiuta a rimanere in forma durante la gravidanza**

Durante la gravidanza alcuni esercizi potrebbero non essere adatti alle donne.

Tuttavia, puoi goderti il ciclismo anche in questa fase della tua vita.

Infatti, il ciclismo **migliora la forma cardiovascolare**

durante la gravidanza e aiuta durante il parto.



## **13. Aiuta nella perdita di peso**

Come accennato in precedenza, uno dei vantaggi più apprezzati dalle donne del ciclismo è il modo in cui **aiuta a perdere peso**. Se pedali almeno 30 minuti al giorno, sarai presto in ottima forma. Perdere il grasso della pancia potrebbe richiedere un po' più di tempo, ma ottenerlo con un ciclismo costante è possibile.

## **Vantaggi del ciclismo in palestra per le donne**

Finora abbiamo discusso i vantaggi del ciclismo per le donne se praticato all'aperto, ma cosa succede se viene praticato al chiuso? Di seguito abbiamo menzionato alcuni benefici del ciclismo in palestra per le donne:

- Agisce intensamente sui muscoli della parte inferiore del corpo e sulle gambe
- Aiuta nella perdita di peso efficace
- Un eccellente metodo di allenamento a intervalli
- Più sicuro rispetto al ciclismo su strada perché meno esposto agli incidenti
- Ottimo per il cardiofitness

Se non ti senti molto a tuo agio con il mondo esterno o hai un'allergia al sole, è meglio farlo all'interno della palestra. I vantaggi sono più o meno gli stessi. Ciò che conta è la tua comodità!

## **CONCLUDENDO**

Come puoi vedere, non importa dove lo fai, i benefici del ciclismo per le donne sono incredibili. Concederselo regolarmente mantiene la mente e il corpo sani. D'altronde non è mai troppo tardi per iniziare. Anche se hai 50 anni, puoi provarci.

Allora quando pensi di provare il ciclismo? Andrai in bicicletta fuori o dentro la palestra?

## Riferimenti

- Louise-Ann Leyland, febbraio 2019; L'effetto del ciclismo sulla funzione cognitiva e sul benessere negli anziani -

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0211779>

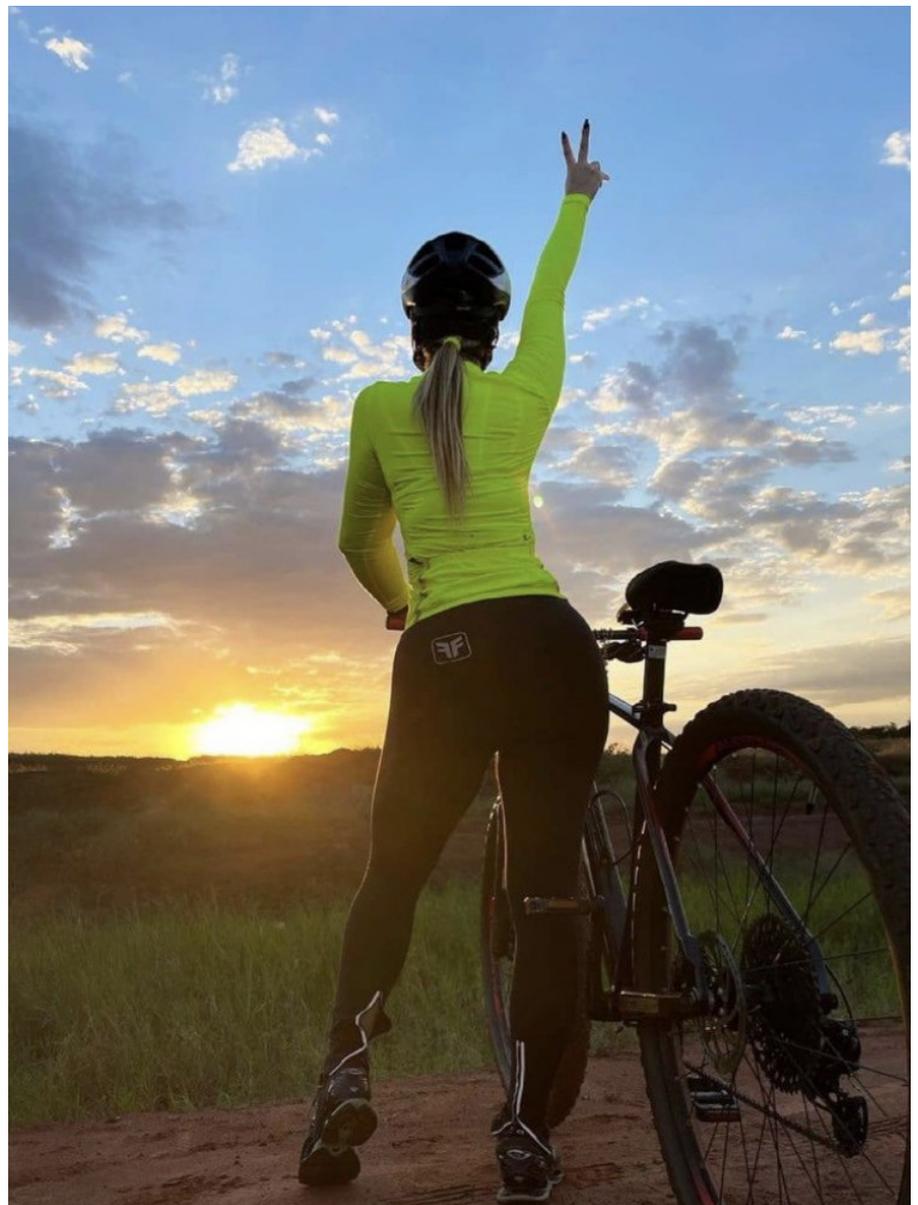
- P Oja, agosto 2011; Benefici per la salute derivanti dal ciclismo: una revisione sistematica -

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21>

ARTICOLO ORIGINALE DI

**Adrija Chakraborty**

<https://bebodywise.com/blog/benefits-of-cycling-for-wom>



Us Vicarello 1919

novembre 2024