

I benefici del ciclismo sulla salute mentale



I vantaggi del ciclismo sono troppi per essere elencati, ma probabilmente ci sono alcuni aspetti a cui potresti non aver pensato prima. Sappiamo tutti che andare in bicicletta fa bene alla salute fisica; ma per quanto riguarda la salute mentale? C'è sempre stato un legame tra esercizio fisico e miglioramento dell'umore, come hanno rivelato gli studi nel corso degli anni, ma questo legame va oltre il semplice "buon umore". Le ricerche scientifiche hanno dimostrato che esiste un chiaro legame tra l'esercizio (in particolare l'esercizio all'aperto) e la lotta alla depressione, all'ansia e allo stress.

Sebbene molte persone possano, all'inizio, salire su una bicicletta per perdere peso o adottare uno stile di vita attivo, un effetto collaterale molto prezioso è una vita più felice e più stabile. La salute mentale può essere un fattore ancora più forte della salute fisica per favorire l'aumento dell'aspettativa di vita e quindi è uno dei vantaggi più preziosi del ciclismo.



I 10 principali vantaggi del ciclismo per la tua salute mentale

1. Favorisce uno stile di vita sano

L'esercizio dovrebbe essere qualcosa che non vedi l'ora di fare nella tua giornata, non qualcosa che stai solo spuntando dalla lista delle cose da fare. Dovrebbe essere parte del tuo stile di vita in modo da ridurre il consumo di calorie ma anche da influenzare “come” ti senti. La bicicletta è una delle più grandi forme di esercizio nella vita di tutti i giorni. Per essere benefiche non tutte le uscite in bici devono prevedere decine e decine di chilometri: anche solo una girata di mezz'ora o il tragitto da e per il lavoro possono avere enormi vantaggi sia fisicamente che mentalmente. Le uscite non devono necessariamente essere competitive o focalizzate sugli obiettivi, ma possono essere anche solo un modo per uscire e lasciare tutto lo stress in ufficio.



2. Endorfine!

Spesso si trascura questo fatto, ma ti sei mai chiesto perché coloro che sono fisicamente attivi sembrano sempre molto più felici di quelli che non lo sono? Non è una coincidenza perché in realtà ha molto a che fare con le sostanze chimiche presenti all'interno del nostro cervello. Quando pedaliamo, il nostro cuore pompa il sangue a ogni singolo vaso sanguigno e cellula ad una velocità maggiore del normale. Con il sangue arriva l'ossigeno e l'ossigeno ospita le

endorfine!

Le endorfine sono una sostanza chimica microscopica che ci aiuta a sentirci bene. Più endorfine abbiamo, più ci sentiamo felici. Solo poche ore di bicicletta alla settimana possono innescare un flusso costante di queste sostanze chimiche che non sono solo utili per le nostre emozioni, ma sono anche state collegate alla lotta contro malattie come l'Alzheimer!



3. Crea una sana dipendenza

Tutti abbiamo i nostri vizi, le cose a cui ci rivolgiamo in tempi di stress o traumi emotivi. La bicicletta può sostituire le dipendenze più dannose come sigarette, alcol o eccesso di cibo e servire come quella cosa che sai che ti farà sentire

meglio. A volte è difficile trovare la motivazione (sì, sedersi sul divano a mangiare patatine può essere più facile), ma non ci pentiremo mai di essere usciti in bici.

4. Innovazione creativa

Molti creativi come scrittori, musicisti e artisti usano l'esercizio fisico come mezzo per superare i blocchi mentali. So di aver avuto alcune delle mie migliori idee mentre ero in bicicletta! Il movimento uniforme del ciclismo ha un effetto rilassante sul cervello, stabilizzando la funzione sia fisica che mentale. Uno studio recente ha dimostrato che dopo soli 30 minuti di ciclismo, i partecipanti hanno ottenuto punteggi più alti nei test di memoria, ragionamento e pianificazione. Quindi, invece di sbattere la testa sulla scrivania o scorrere Facebook, prova a fare un giro in bicicletta.

5. Fa dormire meglio

È stato dimostrato che l'esercizio fisico aiuta a regolare il sonno. Uno dei motivi potrebbe essere l'effetto di riscaldamento del corpo provocato dall'esercizio e in particolare da quello ciclistico. L'aumento della temperatura seguito dal calo post-uscita favorisce l'addormentamento riducendo l'eccitazione, l'ansia e lo stress.



6. Combatte ansia e depressione

La bicicletta può, per alcune persone, essere efficace quanto i farmaci, senza averne gli effetti collaterali. Questo non è vero per tutti, ovviamente, ma provare l'esercizio fisico come mezzo per combattere la depressione può essere un ottimo primo passo. Il ciclismo favorisce tutti i tipi di cambiamenti nel cervello, inclusi nuovi modelli di pensiero che incoraggiano sentimenti di calma e benessere. Inoltre, si hanno le endorfine in giro, che possono agire come potenti sostanze chimiche nel cervello.

La bicicletta allevia anche la tensione e lo stress, aumenta l'energia mentale e fisica e può aiutare a combattere l'ansia. Può essere un ottimo modo per evadere dalla "fase no" che si sta attraversando, ma la si può usare anche come un momento per concentrarsi e persino meditare. Si presti attenzione a ogni rotazione delle gambe, al ritmo del respiro, al vento sul viso. Può sembrare un cliché, ma questo non lascerà spazio al flusso altrimenti costante di preoccupazioni che attraversano la mente.

7. Aumenta l'autostima

Non c'è sensazione migliore che affrontare una salita difficile e sapere che non è altro che la nostra forza fisica e mentale che ci porta in cima. Ci sentiremo forti e potenti e questo ci aiuterà negli altri momenti della vita. Proveremo un senso di realizzazione quando raggiungeremo e supereremo gli obiettivi che ci siamo prefissati.



8. Contrasta lo stress

Con così tanti lavori ora legati a computer e sedie, lo stress irrigidisce i nostri corpi, rendendoli alla fine della giornata esausti e doloranti. Potresti scoprire di soffrire di dolori alla schiena e al collo o di continui mal di testa dovuti allo stress. Questo può diventare un ciclo che si alimenta da solo, con lo stress che

entra e la stanchezza che esce. La bicicletta può essere un ottimo modo per interrompere il ciclo e alleviare la tensione nel corpo. Mentre il tuo corpo si rilassa anche la tua mente si libera pian piano dallo stress.

9. Favorisce una maggiore concentrazione

Il ciclismo e l'attività fisica aumentano immediatamente i livelli di dopamina, norepinefrina e serotonina nel cervello, tutti fattori che influenzano la concentrazione e l'attenzione.

10. Fornisce più energia

Può sembrare paradossale, ma l'esercizio è uno dei modi migliori per guadagnare più energia. In effetti, si sta utilizzando energia fisica durante la corsa, ma passare del tempo con quella frequenza cardiaca elevata ci darà una maggiore energie una volta smaltita la fatica dell'esercizio.



Articolo originale:

The Benefits of Cycling for Your Mental Health by Sarah Lauzé

<https://ilovebicycling.com/the-benefits-of-cycling-for-your-mental-health/>

