



a cura di Daniela de Vincentiis

Naturopata - Operatore di prano-pratica
ddevincentiis@gmail.com

Sport e naturopatia

Sappiamo bene quanto un'alimentazione equilibrata, l'esercizio fisico e la serenità mentale, sia alla base del nostro equilibrio psico-fisico

La connessione tra mente e corpo è ben antica: fino a circa 300 anni fa tutte le filosofie e medicine consideravano mente e corpo come un unicum. Oggi lentamente ci stiamo riappropriando di questa antica visione olistica dell'uomo e dunque della salute e della malattia, tramite il ricorso sempre più diffuso a metodi alternativi, tra le quali a titolo di esempio: la naturopatia, l'omeopatia, la fitoterapia, le tecniche di rilassamento, l'osteopatia e che considerano l'uomo proprio in questa ottica. Metodi che possono offrire le basi per salutari cambiamenti comportamentali perchè richiamano l'importanza dell'individuo nella sua multidimensionalità. E senza ovviamente dimenticare il ruolo essenziale della medicina tradizionale, prendere consapevolezza e responsabilizzarci rispetto a cosa ci fa stare bene e male aiuta a mantenerci in salute.

Se ci soffermiamo in particolare sull'esercizio fisico, praticare anche una moderata attività sporti-

va, purchè ci dia piacere, comporta una serie innumerevoli di vantaggi:

- aumenta l'afflusso di sangue, che tra l'altro migliora anche l'aspetto della pelle (perchè maggiormente vascolarizzata);
- si rafforza l'apparato cardiovascolare, respiratorio, osseo e muscolare;
- migliora il sonno,
- diminuisce l'ansia;
- diminuisce il tasso di colesterolo;
- si regola la pressione arteriosa;
- migliora la costipazione e un ciclo doloroso;
- si modifica il livello di serotonina, che è il neurotrasmettitore sul quale vanno proprio ad agire gli antidepressivi. La serotonina si concentra al 90% nell'intestino e in percentuale minore nelle piastrine e nel cervello. I neuroni che producono serotonina aumentano la loro attività con l'attivazione dei muscoli del corpo, a dimostrazione dunque che l'attività fisica aumenta la disponibilità di serotonina cerebrale. Gambe e memoria vanno dunque di pari passo, contrariamente al famoso proverbio che dice che non ha memoria ha buone gambe;
- aumentano le difese immunitarie;
- diminuisce la stanchezza, oltre

al peso;

- diminuisce lo stress;
- aumenta una sostanza chimica (prodotta dal cervello) che aiuta i neuroni a crescere e creare connessioni.

La vita è un equilibrio dinamico

che andrebbe continuamente cercato e sollecitato. Se impariamo ad ascoltarci di più e a prenderci cura nella nostra interezza avremo uno strumento in più per vivere pienamente e con un gusto forse diverso.

