



WELLNESSOGGI

[Home](#) [Benessere](#) [Fitness & Sport](#) [Salute](#) [Alimentazione](#) [Psicologia](#) [Beauty](#) [Lifestyle](#) [Destinazioni](#)

Fitness &amp; Sport — 20 aprile 2015 10:00

## Sport: attenzione agli eccessi

Come fronteggiare infortuni e cali di energia.

Lo **sport** è **benessere**, questo è certo: fare almeno mezz'ora di attività sportiva ogni giorno è il vero rimedio per la longevità e la salute, insieme ad una dieta varia, leggera ed equilibrata tra i diversi nutrienti. E non è solo questione di organismo: si tratta anche di bellezza e umore, perché un corpo in salute è più tonico e avvenente, e l'attività fisica libera grandi quantità di **endorfine**, sostanze prodotte dal nostro cervello che causano una forte sensazione di serenità e soddisfazione personale.



Ma cosa succede quando si supera il limite e lo sport diventa "deleterio"? Questa possibilità c'è e non è così remoto il fatto che un'attività portata avanti per essere piacevole e salutare si trasformi in una causa di **infortunio anche grave**, con conseguente deficit di mobilità anche per lunghi periodi. A questo punto, persino muoversi per la propria casa può diventare faticoso, fino a necessitare di ausili come **stampelle o montascale**, come quelli realizzati dall'azienda **Otolift** (per [info](#)). Ecco alcuni consigli per comprendere come affrontare la situazione prima di proseguire con il proprio sport:

1. **Dopo uno sforzo prolungato**, ad esempio dopo aver corso un'intera maratona (tutti i *runner* sanno che si tratta di 42 lunghissimi chilometri), ci vuole un periodo di stop completo di almeno due settimane per consentire al corpo di assorbire un tale "shock", anche per i più allenati. Se sentite dolore alle ginocchia con una sensazione di "sfregamento", potrebbe essere segno che avete consumato tutta la cartilagine. Prendete **integratori alimentari** rigenerativi cartilaginei e consumate proteine e lieviti, che contribuiscono alla sua formazione.
2. **Se soffrite di forti mal di schiena o di infiammazioni ai nervi**, come la sciatalgia, sarebbe meglio **evitare sport eccessivamente traumatici** come corsa, sollevamento pesi e tennis: preferite discipline più dolci come il nuoto, lo yoga o il ciclismo. Per combattere le infiammazioni naturalmente, meglio puntare su principi vegetali quali l'arnica o l'artiglio del diavolo.
3. **Non avere fretta né farsi prendere dal panico**: persone attive e abituate a una scarica di endorfine giornaliera rischiano di deprimersi se costrette a uno stop forzato. Se poi c'è anche la necessità di usare dispositivi come stampelle e montascale, spesso, si può rimanere un po' spiazzati: bisogna però capire che non si tratta di uno svantaggio, al contrario, è un'**opportunità di indipendenza**.

Cerca su Wellness Oggi

Digita il testo.. 

Seguici anche su:

