

Ormai è una certezza scientifica: l'attività motoria, svolta con regolarità, stimola le funzioni cerebrali, combattendo la depressione e favorendo le relazioni e il rendimento negli studi



gli sport

che allenano la mente

È ben noto che le attività sportive hanno effetti benefici per il corpo, per i muscoli, per il cuore e per la respirazione. La loro influenza positiva a livello cerebrale, invece, quando viene considerata, è vista solo come una conseguenza secondaria, per lo più a livello mentale e psicologico. Eppure, molte discipline, oltre ai generici effetti benefici sulla psiche, aiutano a mettere in moto il cervello, favorendo, quindi, le prestazioni cognitive. Così, chi investe molto sulle proprie potenzialità cerebrali (per esempio gli studenti) non deve dimenticare lo sport, anche per migliorare le proprie prestazioni intellettive.



Rafforzano l'autostima

Ogni attività sportiva ha molte ripercussioni benefiche sulla mente. Il movimento, infatti, produce una serie di reazioni biochimiche a livello ormonale in grado di influire positivamente sulla condizione psichica: si verifica un aumento della produzione di endorfine che, a loro volta, vanno ad agire sui centri del piacere, determinando un benessere generalizzato. Inoltre, cala la produzione di cortisolo (l'ormone dello stress) e si registra un'attivazione del metabolismo che aiuta a diminuire quella sorta di torpore mentale, anche depressivo, che tende a manifestarsi in chi conduce una vita sedentaria.

■ La pratica di uno sport, infine, aiuta a migliorare l'immagine di sé e, di riflesso, l'autostima e, se svolta in squadra, è un ottimo stimolo alla socializzazione.

MIGLIORANO LE FUNZIONI COGNITIVE

Lo sport aiuta il cervello anche a livello cognitivo: l'esercizio fisico, infatti, consente una più capillare irrorazione sanguigna del cervello. Ciò aiuta le strutture cerebrali deputate allo svolgimento delle funzioni cognitive superiori, rinforzando, di conseguenza, le capacità associative: l'ippocampo per la memoria, lobo frontale per l'attenzione e la concentrazione e le funzioni esecutive (organizzazione e pianificazione dell'azione), lobi temporali per la comprensione e la produzione del linguaggio, lobo parietale per l'organizzazione visuo-spaziale, lobo occipitale per la percezione visiva, strutture subcorticali per le percezioni propriocettive (cioè percezione della posizione del corpo) e per il coordinamento fisico. Lo sport, inoltre, aiuta in generale il ragionamento e potenzia la capacità di svolgere più attività contemporaneamente (in cui risultano per natura più portate le donne).

