

Corrente... mente

In questa serie di articoli dedicati al *running* e al movimento, ho elogiato e descritto i benefici che questa attività fisica porta all'organismo. Questa volta voglio soffermarmi sull'aspetto mentale, ovvero come il nostro cervello reagisce, quando tutto il resto del corpo si muove, faticando, sudando e "trasportando" la nostra testa e i nostri pensieri in giro per strade, parchi e sentieri. Io mi alleno quasi sempre da solo, mi concentro sul gesto tecnico, ascolto i miei passi e il mio respiro, però, allo stesso tempo, rimanendo solo con me stesso per ore e ore, mi accorgo che penso continuamente. Penso alla mia attività, alla mia famiglia, ai miei problemi a quello che vedo scorrere davanti ai miei occhi, organizzo mentalmente il resto della mia giornata. Molte volte elaboro pensieri e idee, che poi sviluppo quando mi siedo davanti al computer o a un foglio di carta. Ho sempre creduto che questo fosse una sorta di mio adattamento personale, dovuto al fatto che correndo tutti i giorni da solo per diverse ore, la mia mente si fosse allenata alla riflessione e che forse gli altri *runners*, potessero avere altri pensieri durante l'attività. Leggendo e studiando questo sport magnifico, si scopre invece che è proprio la corsa, che stimola il cervello a pensare con più lucidità e precisione.

Gli studi più recenti Sappiamo che il numero dei neuroni con i quali nasciamo non aumenta con l'età, anzi tende a diminuire col passare degli anni. Secondo recenti studi, i neuroni, grazie all'attività fisica, potrebbero sviluppare la capacità di riprodursi e quindi mantenere bene le attività intellettive dell'uomo. Molte ricerche sono concentrate su un'area particolare del cervello, ovvero l'ippocampo che sembra essere l'unica all'interno della quale è ipotizzabile la riproduzione delle cellule del sistema nervoso. Nell'ippocampo risiedono le funzioni della memoria e della navigazione spaziale, che sono tra le più importanti a livello cere

...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

05/10/2018