



TAPPA 3

SALUTE E BENESSERE

Obiettivo 3 - Agenda 2030

BENEFICI DELLA CAMMINATA



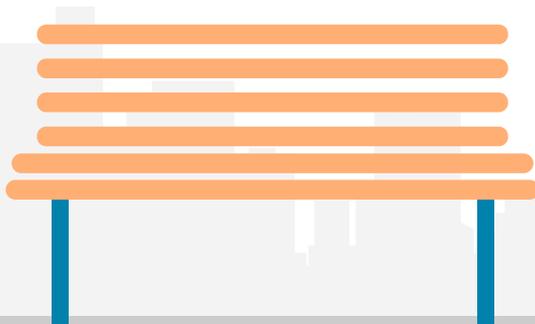
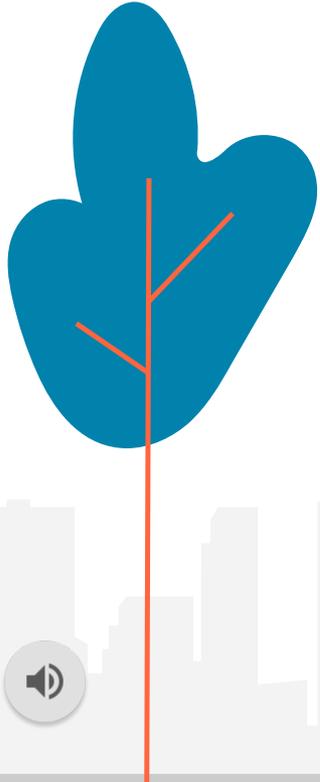
**MATERIALI REALIZZATI
DAI BAMBINI E RAGAZZI DELLA SCUOLA
IMC DI CEPINO**

A.S. 2022/2023



Benefici dell'attività fisica all'aria aperta a livello psicologico

Sofia, Giulia, Rebecca B. e Anna

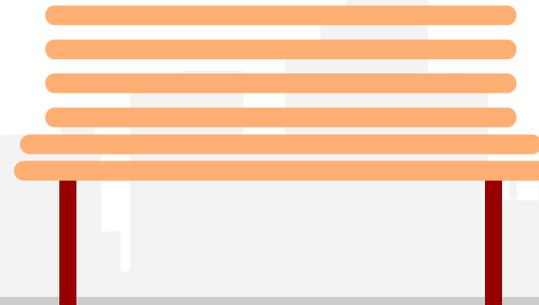
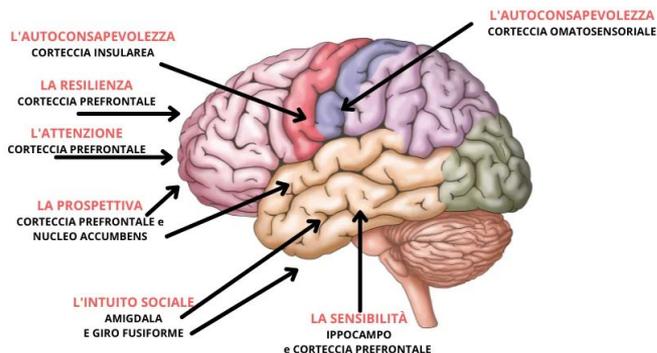


Lo sport

Lo sport, come tutti sanno fa molto bene alla nostra salute ma fa anche bene alla nostra mente: “Mens sana in corpore sano” (mente sana in corpo sano). Come mai? Lo sport aiuta la nostra mente a ridurre stress, ansia, aumentare l'autostima, ecc...



LE AREE DEL CERVELLO E LE 6 CAPACITÀ EMOTIVE



Ansia e Stress

Ansia e Stress sono dei disturbi psico-emotivi molto diffusi in tante persone, anche negli sportivi.

Fare una passeggiata o sport aiuta a sentirsi meglio in quanto riduce ansia e la mente è impegnata su quello che si sta svolgendo e non pensa ad altro.

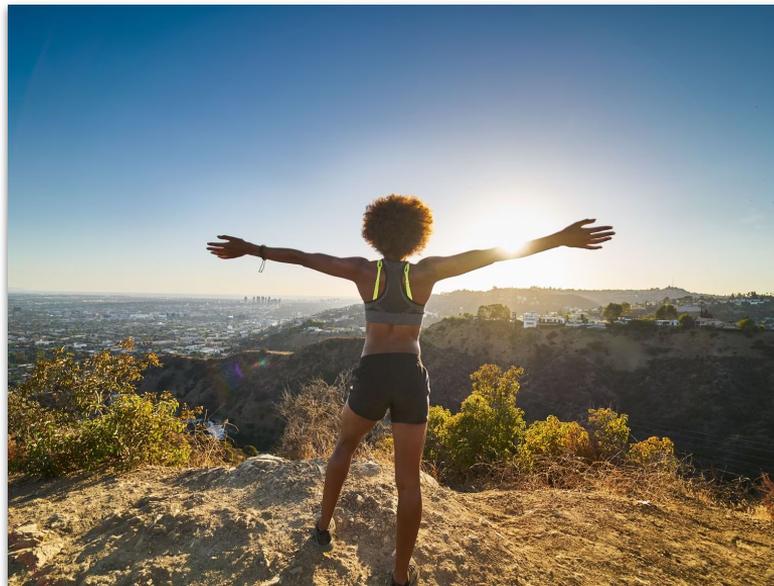
A volte l'ansia gioca brutti scherzi soprattutto prima di una gara ma concentrandosi su di essa ognuno trova la strategia per gestirla nel miglior modo possibile. I risultati a volte sono inaspettati e regalano grandi soddisfazioni, altre volte delusioni, ma entrambi sicuramente aiutano a rafforzare il carattere dell'atleta.



Autostima

Camminare nella natura ci aiuta a cambiare il nostro punto di vista e a superare i limiti e gli schemi che la nostra mente ci impone.

Ci aiuta anche a fare cose con minor paura e disagio di quanto pensavamo fosse possibile, aumentando quindi la nostra autostima.





Relax

L'obiettivo di molti esercizi fisici è quello di eliminare lo stress e raggiungere un benessere psicofisico. Tutti gli sport aiutano a combattere gli stati di tensione emotiva favorendo un senso di benessere: durante l'esercizio fisico vengono infatti rilasciati i cosiddetti "ormoni della felicità", che favoriscono il buon umore.



Gli sport che favoriscono il relax

Yoga e Pilates che grazie a tecniche di respirazione contribuiscono al rilassamento e sono in grado di regalarci una sensazione di benessere.

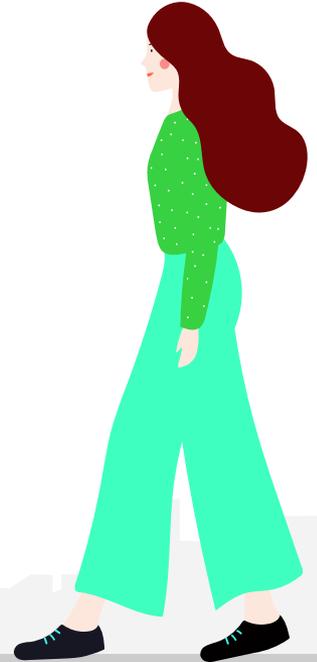
La **corsa** aiuta a combattere lo stress e ha diversi effetti positivi sull'umore.

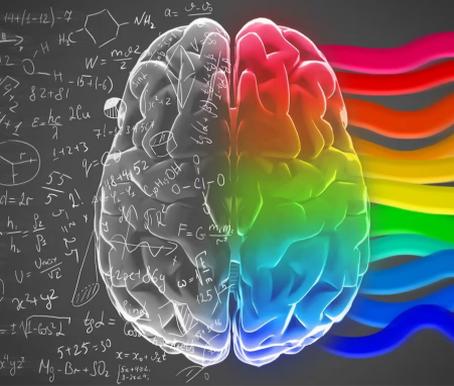
Il **nuoto** perchè in acqua ci si concentra sulla respirazione e automaticamente ci si rilassa dimenticando il mondo esterno e i problemi.



Creatività

I benefici dello sport, aiutano anche a migliorare la nostra capacità cognitiva, di apprendimento e di concentrazione, perciò la nostra creatività aumenta perché il cervello viene irrorato da endorfine, le quali producono stimoli positivi e perciò ci sentiamo più creativi.

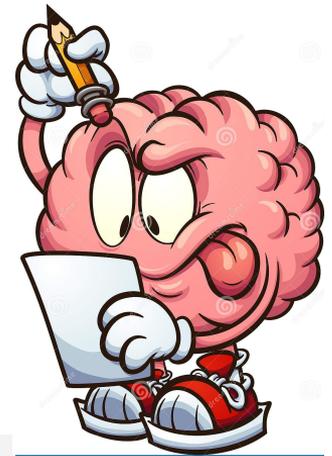




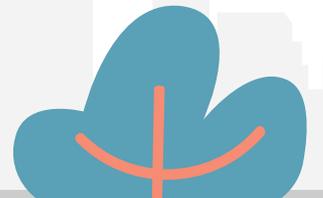
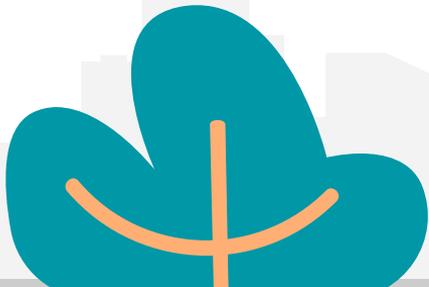
Migliora l'attenzione

E' risaputo che una moderata attività sportiva aiuta a sentirsi più sereni, rilassati, di buon umore, felici ma soprattutto **POSITIVI**.

Meno noto è invece il fatto che può mantenere in forma anche la mente, migliorando capacità come la memoria, l'attenzione e la concentrazione.



© dreamstime.com ID 144640126 © Memozingles



Memoria

Una ricerca portata a termine dalla Università del Michigan ha dimostrato gli effetti positivi di qualche giorno trascorso in natura, tra passeggiate e relax.

Gli effetti si producono direttamente nella corteccia cerebrale e nelle aree legate alla memoria, con un notevole incremento delle funzioni cognitive.

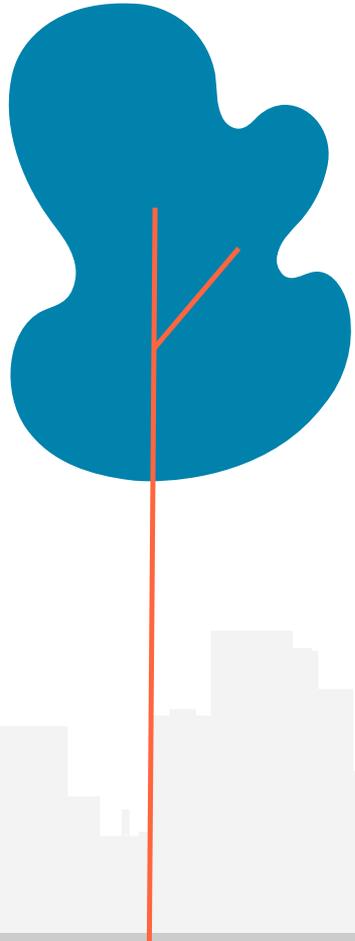


Salute

Fare sport migliora la percezione del proprio stato di salute fisico infatti ha benefici su diversi apparati del nostro corpo, come quello respiratorio e circolatorio. Inoltre lo sport influisce anche su altri elementi psicologici, come la fiducia in se stessi o la riduzione del rischio di depressione infatti, la serotonina (neurotrasmettitore associato ai cambiamenti di umore e effetti antidepressivi) risulta aumentata a seguito di una sessione di esercizio fisico.



**... E ORA GODETEVI LA
VOSTRA PASSEGGIATA!!!**



A person wearing a black hooded jacket and blue jeans is walking away from the camera on a dirt path in a forest. A dark-colored dog is walking alongside them. The trees have autumn foliage in shades of yellow, orange, and brown. The path is covered with fallen leaves. The overall scene is peaceful and scenic.

BENEFICI a livello fisico della camminata

Cristina Baldi, Rebecca Parrino, Giorgia
Casati e Beatrice Sigismondi

The background is a solid teal color. In the top-left corner, there are large, overlapping organic shapes in yellow and orange, with a thin red line looping through them. In the bottom-right corner, there are more organic shapes in orange and yellow, with a small red circle above them.

I BENEFICI

1. Frena i geni dell'obesità

La camminata all'aperto frena i geni dell'obesità. Contrasta gli effetti delle vie genetiche che promuovono l'aumento di peso.

I ricercatori americani dell'Università di Harvard hanno esaminato 32 geni in oltre 12 mila persone, per determinare in che misura contribuissero all'**obesità**, e hanno scoperto che l'azione di quei geni era addirittura dimezzata nei partecipanti allo studio che facevano una camminata a passo svelto per circa un'ora al giorno.

I geni si esprimevano meno e con il loro silenzio non favorivano l'accumulo di chili.



GENO→acido del DNA che serve per proteine specifiche, funziona in uno o più tipi di cellule.





2. Diminuisce la voglia di dolci..

Una bella camminata frena il debole per i dolci. Due indagini dell'Università di Exeter, in Inghilterra, avevano già appurato che una passeggiata di un quarto d'ora può contenere il desiderio di comfort food e persino ridurre la quantità di cioccolato che si mangia in situazioni stressanti, come cibo consolatorio. Le ultime ricerche confermano: farsi una camminata a passo svelto può far diminuire l'appetito e la voglia di dolcetti e merendine.

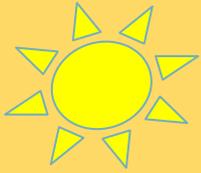




3. Rafforza le difese immunitarie

La camminata all'aria aperta **rafforza le difese immunitarie del nostro corpo**, allontanando l'influenza e i malanni di stagione.

Uno studio su oltre 1000 uomini e donne ha concluso che le persone che hanno dedicato almeno 20 minuti ogni giorno alla camminata, hanno avuto meno giorni di malattia del 43% rispetto a chi si esercitava una volta a settimana o meno e, se si è ammalata, era stato per periodi più corti e con sintomi più lievi.



PRODUZIONE DELLA VITAMINA D

Camminare all'aria aperta e con la luce del giorno, stimola la produzione di vitamina D, importante per rafforzare il sistema immunitario e il sostegno delle ossa.



CAMMINARE AIUTA A PREVENIRE DIVERSI TIPI DI PROBLEMI

- **PROBLEMI CARDIACI:** lo svolgimento di attività fisica aerobica regolare, come la camminata veloce, riduce in modo significativo la frequenza cardiaca e di conseguenza riduce il rischio cardiovascolare.
- **PROBLEMI POLMONARI:** i muscoli annessi alla cassa toracica si rinforzano e permettono un ampliamento dello spazio per i polmoni i quali possono espandersi carichi di ossigeno.
- **PROBLEMI ARTICOLARI:** il movimento stimola la produzione di liquido sinoviale, principale nutrimento delle nostre articolazioni.



GLOSSARIO:
Liquido sinoviale → fluido lubrificante per le nostre articolazioni

COSA SUCCEDE AL CORPO QUANDO SI CAMMINA TUTTI I GIORNI?

MUOVENDOSI A PIEDI RIDUCI IL RISCHIO DI DIABETE:

Camminare aiuta a prevenire non solo i problemi articolatori, cardiaci e polmonari, ma accelera il metabolismo e riduce il rischio di diabete.

Si è osservato che chi periodicamente svolge questa attività ha migliorato l'assorbimento di zuccheri nel sangue, questo aiuta il pancreas a produrre meno insulina. Avendo un pancreas meno stressato saremo in grado di prevenire malattie correlate come il diabete.

GLOSSARIO:

Diabete→ il pancreas non produce insulina ed è per questo che le persone che soffrono di diabete devono assumerla ogni giorno per tutta la vita.

Metabolismo→ tutta l'energia necessaria che serve al nostro corpo.



La camminata previene l'Alzheimer

Uno studio dell'università Svedese ,di Orebro, ha studiato la relazione tra camminare e la prevenzione dell'Alzheimer e i risultati furono positivi infatti hanno dimostrato che muoversi ogni giorno camminando abbatte la probabilità di ammalarsi.

L'Organizzazione mondiale della sanità raccomanda trenta minuti di attività aerobica moderata, come la camminata veloce, per cinque giorni alla settimana (per un totale di 150 minuti) per prevenire patologie che vanno dal diabete all'Alzheimer.

Glossario:

Alzheimer->è una malattia che ti fa perdere la memoria in poco tempo, uccide le cellule nervose, soprattutto quelle del cervello che regolano i processi di apprendimento e memoria.

