

Le donne e la corsa: perchè non provarci?

VENERDÌ 30 GENNAIO 2009 16:26 DI MARIA GRAZIA ALBANESI



[Disintossicazione Colon](#)

Scopri perché la pulizia del colon è efficace per dieta!

www.DrNatura.it

Annunci Google



Se chiedete a una donna che pratica la corsa con costanza ed entusiasmo perché lo fa, sicuramente saprà darvi delle ottime ragioni (per sentirsi meglio, per ridurre lo stress, per dimagrire...).

Ancora più interessante è capire perché le donne italiane *non* corrono, ma si limitano a dire: "Vorrei ma non ho tempo", oppure " non ci riesco, è troppo difficile/faticoso per me".

La concezione più comune della corsa al femminile è che le donne corrono per essere più magre, più belle, ovvero è legata a una visione estetica della corsa e non a una visione *salutistica*.

La quasi totalità delle donne che corrono o si avvicinano alla corsa pensano "corro per essere più in forma ed attraente" e non "corro per stare bene e vivere meglio". Ma non basta per spiegare il gap che ci separa dai colleghi uomini o dalle donne di altri paesi (come Stati Uniti e Francia). Se le donne sperimentassero in prima persona i benefici della corsa sul fisico, sicuramente sarebbero molto più attratte da questo sport così *semplice* (non ci sono gesti tecnici da apprendere), *economico* (basta un paio di scarpe, magliette e pantaloncini) e *facile* da praticare.

Perché la corsa fa bene alle donne?

Ci sono molti vantaggi legati alla pratica della corsa, molti dei quali valgono anche per gli uomini, come la riduzione dei parametri di rischio per malattie importanti (diminuzione della pressione arteriosa, dell'indice di rischio legato al colesterolo e della glicemia). La corsa, se praticata con costanza e nella giusta quantità, aumenta le difese immunitarie, ovvero ci rende più forti per affrontare stress e malattie. Inoltre correndo si rallenta il nostro orologio biologico, si invecchia meglio, e, statisticamente, si ha un'aspettativa di vita più lunga rispetto ai sedentari (cioè si vive mediamente più a lungo). Vi sembra poco? Ci sono però dei vantaggi tipicamente **femminili**:

Chi è Maria Grazia Albanesi

Maria Grazia Albanesi si è laureata in Ingegneria Elettronica nel 1986 e attualmente insegna e fa ricerca presso l'Università degli studi di Pavia nel campo delle immagini digitali.

Un'attività che ha poco a che fare con il benessere e il fitness, che sono stati inizialmente solo un interesse personale, ma che da qualche anno l'hanno portata anche a un'intensa attività di divulgazione (libri, articoli, seminari, e, più recentemente, il coordinamento di un social network sul Web).

Correndo rafforziamo l'apparato scheletrico: l'azione della corsa che contrasta la forza di gravità ha un effetto rimodellante sulle nostre ossa, che diventano più forti. L'osteoporosi è una malattia invalidante che colpisce quasi esclusivamente le donne anziane (e che risparmia invece gli uomini), ci fa capire come correre sia un investimento non solo sulla nostra salute *attuale*, ma anche di quella *futura*.

Correndo regolarizziamo l'assetto ormonale, per esempio diminuendo un'eccessiva produzione di estrogeni, legata al rischio di contrarre alcune forme di tumori, come quello al seno.

Correndo si riducono molti problemi tipicamente femminili, legati a un ciclo troppo abbondante (e penalizzante) o alle modifiche ormonali della menopausa.

Correndo si controlla più facilmente il peso: dimagrire e mantenere il peso forma è molto più facile rispetto a chi pratica altri sport o va in palestra, perché il dispendio calorico della corsa è mediamente più alto, rispetto ad altri sport, a parità di tempo che possiamo dedicarvi.

Dalla teoria alla pratica...

Quando ho iniziato a scrivere il mio libro dedicato alle donne che corrono (o vorrebbero farlo) **Donne di corsa (ed. Thea 2007)** una delle mie prime preoccupazioni è stata proprio convincere le donne che la corsa è uno strumento formidabile per prendersi cura del nostro fisico, per stare meglio e invecchiare bene.



La corsa ha dato tanto alla mia vita: non solo mi ha fatto conoscere persone eccezionali, mi ha fatto vivere momenti “magici” carichi di emozioni positive, ma continua, ogni giorno, ad aiutarmi ad avere cura del mio fisico (e della mia mente), a vivere meglio e a invecchiare bene. Forse qualcuno troverà strano che parli anche di mente, ma è troppo riduttivo pensare che la corsa faccia bene solo al corpo. Come tutti gli sport di resistenza, anche la corsa ha una notevole componente di allenamento mentale. Trovare la forza per uscire a correre anche quando si è stanche, quando piove o fa caldo, è un’ottima palestra per allenare la psiche. Questa forza (fisica e mentale assieme) poi ci accompagna per tutta la giornata, migliorando notevolmente la qualità della vita di tutti i giorni. Devo dire che dalle lettere che ho ricevuto dalle lettrici, questa missione è riuscita: molte di loro, che fino a pochi mesi prima non credevano possibile di riuscire a correre per cinque minuti di fila, sono arrivate a correre per un’ora, sperimentando i benefici di questa nuova avventura.

Troverete in questa pagina la scheda del libro. Siccome non è facile ripensare la propria vita quotidiana per far posto alla corsa, nel libro ho voluto anche dare consigli pratici per affrontare questa nuova avventura, non solo su come scegliere abbigliamento, programmi e percorsi, ma anche per riuscire a conciliarla con le attività tipicamente femminili della nostra società, come la cura della casa, dei figli, del partner.

Mi sono divertita anche a raccontare episodi curiosi della mia “carriera” agonistica (corro da più di venticinque anni come *agonista amatore*, ovvero dilettante con poche pretese) per raccontarvi come è stato correre per una donna in un mondo che, specie fino a qualche tempo fa, era molto “maschile”...

Non basta iniziare a correre (anche se è già un grande passo!), ma sicuramente è fondamentale continuare a farlo, non per sentirsi campionesse, ma solo per stare meglio e migliorare la qualità della nostra vita. In un prossimo articolo, scoprirete quali sono i consigli pratici prioritari per partire con il piede giusto!

Maria Grazia Albanesi



