

Felicità, 10 minuti di sport per essere più felici

scritto da fmadmin | Febbraio 4, 2019



Per essere felici bastano 10 minuti al giorno di sport, non di più! Lo sport è un elemento chiave per essere felici, non solo dal punto di vista fisico.

I benefici dello sport sono indiscutibili sia a livello di forma fisica che di salute del corpo, ma è anche un ingrediente fondamentale per essere felici.

La felicità è una condizione ancora oggi molto presente negli studi di tutto il mondo, perché l'essere felici innesca una serie di reazioni nel nostro organismo che davvero cambia la qualità di vita!

In particolare in questi anni suscita l'interesse di scienziati e accademici, è stata un'importante ricerca dell'Università del Michigan, che ha messo una lente d'ingrandimento sulla relazione tra attività fisica e felicità.

Non è un vero e proprio studio, bensì di una revisione di 1142

documenti (sottoscritti dopo il 1980) dedicati al rapporto tra sport e felicità.

Da questi fascicoli, sono state estratte numerose ricerche che hanno preso in considerazione campioni molto ampi e aree geografiche non ristrette. “Scavando” all’interno di importanti database scientifici, quindi, gli esperti hanno messo in relazione i dati e i risultati per loro più significativi:

BASTA POCO PER SENTIRSI FELICI

Dopo un anno di attente analisi, gli autori della ricerca sono giunti alla conclusione che minimo 10 minuti (al giorno) di sport o un solo giorno a settimana di attività fisica aumenterebbero i livelli di felicità generale.

Inoltre, chi fa esercizio fisico regolarmente ha circa il doppio delle possibilità di essere felice rispetto ai sedentari.

Gli studiosi hanno aggiunto due informazioni significative: oltre la soglia dei 300 minuti di sport settimanali non sono stati riscontrati aumenti del livello di felicità (insomma, non bisogna esagerare) e i benefici sull’umore si sono verificati maggiormente negli sportivi normopeso.

ENDORFINE E SEROTONINA



Lo sport rende più attivi non solo i muscoli ma anche il cervello che produce un maggior numero di endorfine e serotonina quando il nostro corpo è attivo.

L’ultima, in particolare, è un ormone neurotrasmettitore che è responsabile del nostro stato di felicità e serenità: più ne abbiamo, più ci sentiamo appagati e soddisfatti.

Lo studio in questione si è concentrato maggiormente su adulti e anziani, quindi il prossimo passo sarà quello di focalizzarsi sui giovani.

Altri articoli sulla FELICITA':