



**Amici del
Diabetico**
Organizzazione di Volontariato
dell'Ospedale Fatebenefratelli e Oftalmico

CORRERE: uno sport semplice, non costoso e salutare

“A passo di corsa verso la salute”. Non è uno slogan ma una pratica sportiva che, se eseguita con regole precise, può garantire importanti benefici sia a livello fisico sia a livello psicologico. Ma la corsa, innanzitutto, fa bene all'apparato cardiocircolatorio al punto da essere considerata tra le forme di prevenzione più efficaci contro i fattori di rischio cardiovascolari. Questo tipo di attività fisica influenza la funzionalità del cuore, regolarizzandone la frequenza di base e sottosforzo, come pure quella del sistema circolatorio. Le ragioni di questo risultato sono di facile comprensione. Infatti, durante la fase dello sforzo vengono messe in circolo delle sostanze “vasodilatatrici” che svolgono la loro azione sui muscoli e sui vasi arteriosi. Queste sollecitazioni fanno dilatare le arterie e la dilatazione rimane anche al cessare dell'attività. Tutto ciò favorisce la circolazione del sangue, che incontrerà minori resistenze nel suo cammino, favorendo così l'abbassamento della pressione arteriosa. E si sa, la pressione alta rappresenta un fattore di rischio cardiovascolare. Ma gli effetti non si fermano solo a questo aspetto. La corsa, infatti, oltre a prevenire i disturbi cardiovascolari, svolge un'azione positiva anche sul colesterolo. Anche in questo caso la spiegazione è semplice: l'eccesso di colesterolo nel sangue tende a depositarsi sulle pareti interne delle arterie, formando le cosiddette “placche aterosclerotiche”; una situazione che, nel tempo, se non si corre ai ripari, aumenta il rischio di essere colpiti da un infarto o da un ictus. Correre, dunque, riduce l'eccessivo accumulo di colesterolo LDL (detto anche “cattivo”) che, come è noto, quando è elevato comporta un maggior rischio di cardiopatia coronaria; inoltre, la corsa favorisce l'aumento del colesterolo cosiddetto “buono” (HDL), il quale, oltretutto, contrasta l'azione del colesterolo LDL. Quali le istruzioni per l'uso? Molti studi hanno dimostrato che correre 45 minuti al giorno per 5 giorni alla settimana per 6 mesi aumenta il valore del colesterolo buono HDL del 14-15%. La corsa inoltre facilita il controllo dei livelli dei trigliceridi e una minor tendenza del sangue a coagulare e a formare trombi. E poi...non è forse vero che chi svolge un'attività sportiva ha meno voglia di fumare o di assumere bevande alcoliche, cioè altri due fattori di rischio cardiovascolare? Che aspettiamo! Finita questa lettura, andiamo subito a correre!

A.D. - Corso di Porta Nuova, 23 - 20121 Milano

Iscritta al Registro Regionale del Volontariato: Foglio 629 - n° 2513 - Cod. Fiscale 97226520159

C/C Postale 43489202 - Banca Commercio & Industria - IBAN IT85K05048017940000000 34119

Tel/Fax: 02.63632775 - Cell 328.4540498 e-mail: info@amicideldiabetico.org - sito: www.amiciamicideldiabetico.org

Facebook: [amicideldiabetico](#) - Twitter: [amicidiabetico](#)