La corsa: il trend del fitness in Italia

Data: 4 dicembre 2021 | Autore: Redazione



Non è di certo una novità: **la corsa apporta innumerevoli benefici**. Non solo sul corpo, ma anche sulla mente: dà una sensazione di benessere generale e ha delle influenze molto positive sull'umore. Correre aiuta a vivere di più e meglio, perché fa bene al cuore, previene stati infiammatori, causa di molte patologie e naturalmente è ottima per mantenersi in forma.

La novità di quest'anno, "grazie" anche all'arrivo della Pandemia, è stata l'inclusione di potenziali nuove tendenze come l'allenamento online e virtuale. Nel sondaggio del 2020, l'allenamento virtuale/ online era stato ridefinito come l'allenamento più specifico (ed era il trend n.1 per il 2021). L'allenamento virtuale è diventato di per sé una tendenza a tutti gli effetti (ed è la tendenza n.6 per il 2021).

Ma quali sono i ***principali trend di fitness in Italia***? E soprattutto, come possiamo reperire queste informazioni?

Grazie ai dati messi a disposizione da Google e da studi scientifici in merito, è possibile misurare l'interesse per una determinata tematica e la partecipazione degli utenti al trend ricercato. Sulla base di queste informazioni, **Myprotein**ha stilato la classifica dei fitness trend più seguiti in Italia.

I dati parlano chiaro: gli italiani sono un popolo che ama correre. Il 25% delle ricerche fatte su Google nell'ambito del fitness e dell'attività fisica utilizza parole chiave legate alla corsa. Seguono poi yoga (18%), ciclismo (11%) e ginnastica calistenica (10%). Non piacciono **squat**, **piegamenti**, **addominali** , e tanti altri basilari esercizi di ginnastica, importanti per rafforzare i muscoli e quindi tutto il fisico: infatti, quasi nove italiani su 10 (88.7%) non praticano a sufficienza questi esercizi essenziali per

salute e stabilità del fisico, li praticano al massimo una volta a settimana, se non per nulla.

Ma quali sono i benefici della corsa e perché è così amata?

La corsa, essendo un'attività aerobica, è molto utile per mantenere e migliorare salute e vitalità nel corso degli anni. Tra i benefici della corsa e in generale di tutte le altre attività a prevalente impegno cardiovascolare (ciclismo, sci di fondo, nuoto ecc.) rientrano:

- Prevenzione e cura delle malattie cardiovascolari;
- Controllo del peso corporeo;
- Prevenzione e cura di diabete e ipercolesterolemia;
- Miglioramento del trofismo osseo, minor rischio di osteoporosi;
- Miglioramento dell'efficienza muscolare;
- Minor rischio di alcuni tipi di cancro;
- Miglioramento dell'umore e della sensazione di benessere (grazie alla liberazione di endorfine).

Inoltre, **fa bene alla mente**. Praticare attività fisica, corsa compresa, fa bene all'umore: aiuta a scaricare lo stress e la tensione, a tenere sotto controllo l'ansia, in definitiva a sentirsi meglio. È un fenomeno che si spiega facilmente grazie alle reazioni chimiche che avvengono nell'organismo e che influiscono anche sull'umore. La corsa è un antidepressivo naturale: stimola la produzione degli ormoni del buonumore. È scientificamente provato che la corsa aumenta i livelli di **serotonina**, l'ormone del buonumore.

Tra gli effetti benefici del running c'è anche il miglioramento della vista. Secondo una recente ricerca pubblicata sulla rivista specializzata *Medicine & science in sports & exercise*, una buona forma fisica e occhi sani sono strettamente correlati e, in particolare, la corsa aiuta a prevenire il rischio di sviluppare malattie che riguardano l'apparato visivo.

Ogni tanto sarebbe comunque utile trovare delle alternative alla corsa (anche per brevi periodi), come il ciclismo, il nuoto o lo sci di fondo, proprio per variare un po' il gesto motorio ed allontanare il rischio di traumatismi da sovraccarico funzionale ripetuto. trend più seguiti in Italia.

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/la-corsa-il-trend-del-fitness-italia/126894