

---

# Lo sport contro la depressione

**Autore:** Miriam Iovino

**Fonte:** Città Nuova

**Quando l'umore comincia a peggiorare, è il momento giusto per scaricare la tensione e lo stress tuffandosi in piscina o lanciandosi in una corsa nel parco**

La chiamano "il male oscuro" e solo da qualche tempo è stata riconosciuta come una malattia a tutti gli effetti. È la depressione, una patologia le cui cause non sono ancora del tutto note, ma che può colpire ad ogni età e in qualsiasi momento. Tra gli effetti c'è la perdita dell'appetito, la mancanza di interesse, l'indifferenza a ciò che sta intorno e, nei casi più gravi, persino il suicidio.

I primi cambiamenti riguardano l'umore, che peggiora gradualmente. Se si soffre di questa malattia, o si è vicino a qualcuno che ne è affetto, questo è un campanello d'allarme da non sottovalutare.

Per curare la depressione, i medici hanno a disposizione terapie di vario genere, ma un primo aiuto, da non sostituire con il parere di un esperto, è l'attività sportiva: innanzi tutto le discipline che favoriscono la respirazione profonda, la meditazione e il rilassamento, come ad esempio lo yoga, ma anche sport che possono essere praticati in palestra, in piscina o più semplicemente nel parco: bicicletta, corsa, maratona.

L'attività fisica, infatti, favorisce l'aumento delle endorfine, sostanze che aiutano a regolare l'umore e che hanno proprietà eccitanti e antidolorifiche. Se l'umore non è dei migliori, si provi allora a indossare calzoncini e maglietta e a lanciarsi, da soli o (meglio) in compagnia, in una corsa sfrenata: si scaricano le tensioni, si riduce lo stress e, si spera, si rasserenano anche un po' l'animo.