

# Correre sulla spiaggia: rischi e benefici

Data: Invalid Date | Autore: Redazione

---



**Correre** è un'attività rigenerante e salutare, che porta **notevoli benefici fisici e mentali** chi la pratica: oltre a rafforzare il fisico, potenziare la muscolatura e favorire il sistema [cardiovascolare](#), la corsa riduce stress e tensioni.

Moltri **run lover**, non perdono l'occasione per fare una corsa sulla spiaggia, magari di prima mattina o al calar del sole: ma la corsa sul bagnasciuga è consigliata proprio a tutti, **o ci sono casi in cui è meglio evitarla?**

Approfondiamo insieme l'argomento, per vedere pro e contro di questa attività sportiva.

## **Cosa sapere prima di correre sulla spiaggia**

Fare una bella corsa sulla spiaggia è sicuramente un momento piacevole, rilassante e rinvigorente: prima di praticarla è però importante considerare alcuni aspetti specifici di questa attività, per essere certi che si tratti di un tipo di allenamento adatto a noi e per svolgere movimento in modo corretto.

Innanzitutto, **correre sulla spiaggia** è più **difficile** che correre su asfalto o sul terreno asciutto e compatto: la sabbia crea molto attrito, non è una superficie compatta, inoltre il bagnasciuga non è lineare, ma segue un andamento irregolare.

Correre sulla sabbia, specialmente su quella bagnata, richiede una notevole energia da parte del runner: il suo essere mobile e disstata crea un impatto maggiore rispetto a quello dell'asfalto, perché il piede affonda leggermente: questo comporta uno sforzo superiore.

**Le parti del corpo più sollecitate durante la corsa sulla sabbia sono: -La caviglia;**

**-Il tendine d'Achille;**

**-Il ginocchio.**

Quindi, se si decide di fare running in riva al mare, bisogna essere sicuri di non avere problemi a queste zone.

In riva al mare c'è una **quantità di iodio molto elevata**: come evidenziano le disposizioni del **Ministero della Salute**, lo iodio è un elemento benefico e necessario al corretto funzionamento metabolico. Chi corre sul bagnasciuga è quindi esposto a una quantità di iodio superiore: come vedremo in seguito, questo può disturbare chi soffre di **ipertiroidismo** o **tiroidite di Hashimoto**, e può invece portare beneficio a persone con la tiroide poco funzionante.

**Ma quali vantaggi otteniamo dal correre sulla sabbia? Prevenzione di lesioni e infortuni:** siamo sempre più coscienti che per evitare le lesioni bisogna lavorare duro e con molto sforzo. La spiaggia può diventare un grande alleato per rinforzare le articolazioni e preparare i muscoli per altri tipi di allenamenti più complicati.

**Sviluppo muscolare:** correre sulla sabbia potenzia il lavoro dei **quadricipiti** e dei polpacci. In questo modo si ottiene un miglioramento notevole della loro resistenza.

**Maggior consumo di calorie:** quando corriamo sulla sabbia il corpo brucia più **grassi** rispetto a quando ci alleniamo sull'asfalto. Ciò è dovuto ad un maggior coinvolgimento muscolare e di conseguenza ad un maggiore sforzo fisico.

**Migliora la respirazione:** l'umidità, la bassa pressione e la temperatura migliorano l'ambiente. In queste condizioni la predisposizione del nostro corpo a ricevere l'ossigeno.

**Equilibrio e stabilità:** l'instabilità del terreno ci aiuta a sviluppare una miglior **propriocezione**. Migliorando questa capacità guadagneremo tecnica e controllo nella fase d'appoggio.

**Ammortizzazione:** la sabbia riduce l'impatto articolare grazie al suo effetto ammortizzante.

**Effetto cicatrizzante:** l'acqua salata e la brezza disinfettano le ferite e le cicatrizza in breve tempo. Inoltre, la sabbia ha un effetto purificante sulla pelle, il cosiddetto "effetto peeling".

**Ma per chi è consigliata?**

A runner già esperti, capaci di controllare bene i propri movimenti e distribuire correttamente il peso tra schiena, gambe, caviglie e piedi, per evitare di compiere movimenti scorretti o di stressare troppo il fisico, dato il maggior impatto con il terreno e il percorso irregolare;

A chi ama correre e ha problemi di ipotiroidismo: una tiroide che lavora poco, trae beneficio dalla vicinanza con il mare, perché entra in contatto con una quantità maggiore di iodio, elemento alla base del funzionamento di questa ghiandola.

**Quando è meglio evitarla?**

Consigliamo invece di evitare questa attività:

-A chi non ha mai corso: meglio una bella passeggiata veloce in riva al mare, iniziando, invece, a praticare running da principianti su un terreno asfaltato o asciutto;

-A chi ha problemi alle ginocchia, alle caviglie, ai legamenti di gambe e piedi e al tendine d'Achille. Infatti, queste parti del corpo sono molto sollecitate dai colpi sul bagnasciuga e si rischia di peggiorare la situazione;

-A chi ha disturbi alla schiena, per esempio in presenza di ernie;

- A chi soffre di ipertiroidismo, perché lo iodio potrebbe causare tachicardia, affanno e affaticamento;
- A chi soffre di tiroidite di Hashimoto, patologia autoimmune che infiamma la tiroide, poiché il troppo iodio acuirebbe l'infiammazione.

### **Ecco alcuni consigli**

Se siete tra coloro che possono trarre beneficio da una corsa in riva al mare, vi suggeriamo di fare sempre attenzione ad alcuni aspetti: per esempio, meglio evitare le ore più calde del giorno, spalmare sempre la crema solare, proteggere adeguatamente gli occhi dalle radiazioni solari, fare stretching alla fine dell'allenamento e perché no, magari anche un bel bagno in mare.

Inoltre, consigliamo di iniziare con allenamenti lunghi la metà rispetto a quelli su asfalto: per esempio, se normalmente l'allenamento dura 40 minuti, è bene non allenarsi correndo sulla spiaggia per più di 20 minuti consecutivi, per non sovraccaricare eccessivamente piedi, caviglie e gambe.

Adottare alcune accortezze quando si pratica sport è sempre importante: dobbiamo sollecitare il nostro corpo in modo corretto e conoscere le giuste misure di prevenzione per evitare traumi fisici e contratture, in particolare ai danni di zone delicate come piedi, caviglie e legamenti degli arti inferiori.

[Clicca qui](#), per altri articoli sul mondo dello sport e del benessere.

**Dott. Gianmaria Celia e Dott.ssa Marta Doria**



---

Articolo scaricato da [www.infooggi.it](http://www.infooggi.it)

<https://www.infooggi.it/articolo/correre-sulla-spiaggia-rischi-e-benefici/123828>

