

# 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 a chi la pratica: oltre a rafforzare il fisico, potenziare la muscolatura e favorire il sistema cardiovascolare, la corsa riduce stress e tensioni.

Molti 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 disomogenea 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:

'OAE 6 viglia;

-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?

"6öç6-vAE- Öò -àvece 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