

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.