

MalpensaNews

Quando la nostra attività sportiva inizia a essere poco salutare?

divisionebusiness · Tuesday, December 12th, 2023

Fare sport è bello e anche salutare. La scelta è tra tante attività: ci vuole certamente passione, la costanza e la voglia di stare bene soprattutto con sé stessi. Sono tanti però gli aspetti da tenere sotto controllo, dalla possibilità reale di praticarlo all'[igiene nel nostro abbigliamento sportivo](#). Sì, perché a volte la volontà di praticarlo a tutti i costi può essere controproducente. Scopriamo il perché.

Bello fare sport ma...

Praticare sport è una delle attività più importanti per mantenere un buono stato di forma e anche per prendersi cura della propria salute. [Tantissime sono le attività da poter scegliere](#) per passare ore di relax, divertimento, da soli o con gli amici, al chiuso o all'aperto. Chi nella vita non ha provato almeno una volta a praticare dello sport? Prima o dopo il lavoro, nelle ore di pausa, la sera prima di tornare a casa dopo una giornata di impegni: ogni momento è buono per ritagliarsi uno spazio e prendersi cura di sé stessi.

Alcuni aspetti da considerare

Tuttavia, [lo sport non deve assolutamente diventare un'ossessione](#), gli effetti in questo caso potrebbero essere controproducenti. Possibile? Assolutamente sì. Per praticare uno sport che porti vantaggi al nostro fisico (e anche sotto l'aspetto mentale) bisognerà tenere in considerazione alcuni aspetti. Il consiglio è quello di parlarne sempre con gli specialisti del settore, e con il vostro medico di fiducia, per impostare qualsiasi tipo di attività. Una delle componenti più importanti è quella dell'età, bisognerà capire qual è il limite per cominciare un'attività sportiva o scegliere qualcosa adatto alla nostra età che avanza che magari non comporti sforzi fisici eccessivi. Anche le caratteristiche del nostro fisico giocano un ruolo importante e ci impongono un'attività fisica ben definita. Sbaglia chi pensa che ogni fisico può reggere tutti gli sport.

Mai il fisico sotto sforzo più del dovuto

Mettere il proprio **fisico** sotto sforzo è una cosa da non fare assolutamente, i rischi potrebbero essere impensabili. La giusta frequenza può essere un'ottima soluzione. Farsi consigliare cioè su tutte le volte che il vostro fisico può essere messi sotto sforzo, un modo per non rischiare senza rinunciare alla bellezza di praticare attività fisica. Pensate a quante persone di buon mattino sfruttano l'aria buona magari all'interno di un parco per una corsa: pochi minuti ad una 'velocità

giusta', il modo migliore per iniziare la giornata.

Importante la giusta alimentazione

Anche l'alimentazione gioca un ruolo fondamentale. Molti praticano lo sport anche per combattere il diabete ma bisogna fare attenzione anche qui, ci sono [differenze tra adulti e bambini](#). Si tratta di una delle patologie con una prevalenza in costante crescita. Oltre 500 milioni di persone ne sono affette ed entro il 2030 il numero crescerà ad oltre 600 milioni. Non bisogna sottovalutare il diabete, lo sport (insieme ad una alimentazione sana e mirata) saranno molto importanti.

Avete scelto il vostro sport preferito?

Fare lo sport è sempre indicato quindi ma attenzione, non bisognerà mai esagerare. Come abbiamo spiegato gli eccessi sono sconsigliati anche nel campo del benessere fisico. Lo sport è un piacere, un toccasana anche per la mente, non bisogna permettergli di sortire l'effetto contrario. E voi, avete già scelto l'attività sportiva da praticare?

This entry was posted on Tuesday, December 12th, 2023 at 8:12 am and is filed under [Archivio](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.