



CORRERE IN INVERNO: praticare jogging e running quando fa freddo

La corsa si può praticare anche durante la stagione fredda: basta coprirsi adeguatamente e seguire alcune utili regole.

Durante i mesi invernali, intemperie come vento, pioggia, neve e freddo intenso invogliano poco all'attività sportiva svolta all'aperto, ma non è affatto detto che durante la stagione fredda si debba rinunciare a fare sport outdoor. A meno che la corsa non sia controindicata dal medico, jogging e running costituiscono un buon modo sia per tenersi allenati anche durante l'inverno che per rafforzare il proprio sistema immunitario e prevenire le malattie da raffreddamento. Basta solo seguire alcune piccole regole pratiche. A partire dall'abbigliamento. È fondamentale coprire in modo adeguato tutto il corpo per proteggersi dal freddo. Testa e orecchie devono essere sempre riparate da un cappellino oppure da una fascia elastica larga e spessa. Per il tronco, indossate una maglietta a maniche corte e una felpa, entrambe in materiale termico per coniugare calore e leggerezza. Nei giorni molto ventosi è consigliabile anche una giacca termica, da togliere quando si è sufficientemente riscaldati. Per le gambe, la soluzione migliore è scegliere una calzamaglia lunga in lycra. Quanto alle calze, sono preferibili i calzettoni in cotone o in spugna. No ai calzettoni di lana che sviluppano un'eccessiva quantità di calore e sono meno traspiranti. Le scarpe da corsa devono essere robuste e assolutamente dotate di soles antiscivolo. Per non fare screpolare le mani, infilare un paio di guanti sottili e leggeri. Poco prima di uscire di casa, stendete della crema protettiva sul dorso delle mani e sul viso. Salvaguardate inoltre le labbra con un buon burro cacao. Riparate gli occhi con un paio di occhiali da running per non infiammare la congiuntiva ed evitare la lacrimazione. In questo modo anche la sottile pelle delle palpebre non sarà esposta direttamente al freddo o al gelo. Non uscite subito in strada per iniziare a correre quando le temperature sono molto basse (in linea generale, è meglio correre nelle prime ore del pomeriggio, ma sappiamo bene che spesso non è possibile per via degli orari d'ufficio da rispettare). Fate circa 10 minuti di riscaldamento al coperto (es. corsa sul posto o cyclette)

seguito da qualche minuto di stretching. Occhio alla sicurezza, poiché in inverno la visibilità è ridotta. Specialmente se fate jogging o running dalla metà del pomeriggio in poi, se c'è nebbia o scarsa visibilità, portate con voi una luce da fissare alla testa per mezzo di una cinghietta. Se il vostro abbigliamento da corsa è privo di inserti in materiale riflettente, provvedete ad applicare voi stessi bande riflettenti su schiena, braccia e gambe, in modo da essere avvistati dai veicoli in transito e correre limitando i rischi. Preferite infine parchi, argini, sentieri e strade poco trafficate dalle auto. Naturalmente evitate i luoghi isolati.



PRATICARE JOGGING CON REGOLARITÀ AIUTA A MANTENERSI IN SALUTE

Se si corre regolarmente, anche poche ore alla settimana, si vive più a lungo e si invecchia meglio.

Una recente ricerca condotta presso la Stanford School of Medicine, negli USA, pubblicata dalla rivista *American Journal of Preventive Medicine*, mostra come jogging e footing aiutano a vivere più a lungo e a ridurre i rischi di sviluppare piccoli handicap e disabilità motorie, anche in età avanzata. Correre, quindi, produce benefici sia a livello quantitativo, perché una corsetta sembra proprio allungare la vita, sia dal punto di vista qualitativo, perché il nostro organismo rimane più efficiente. I ricercatori dell'università americana hanno seguito per circa 20 anni due gruppi di individui: da una parte coloro che hanno praticato regolarmente jogging, dall'altra le persone che non hanno mai fatto corsa. Ogni anno sono stati raccolti dei questionari su domande inerenti alle attività quotidiane delle persone coinvolte nello studio, quali lavarsi, vestirsi, camminare, afferrare oggetti. Ebbene, dopo 20 anni di osservazione, i ricercatori hanno appurato che, fra coloro che avevano compiuto 70 anni, solo il 15% dei corridori era venuto a mancare, a fronte del 34% dei non corridori. E che la capacità di svolgere semplici attività quotidiane era migliore in chi aveva praticato jogging. Gli scienziati della Stanford School of Medicine ipotizzano che il divario fra chi ha dedicato qualche ora alla settimana alla corsa e chi invece non ha mai praticato jogging sia da attribuire alla massa magra del fisico propria dei corridori e allo stile di vita più salutare sollecitato dall'attività fisica. James Fries, uno degli autori dello studio, è convinto che l'esercizio aerobico è l'attività che meglio contrasta l'invecchiamento, in quanto stimola il benessere del sistema cardiovascolare, riduce lo stress e aiuta a mantenere il peso forma.