

Stress quotidiano: a quali condizioni il movimento fisico lo riduce

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

La domanda

Quando sono stressata di testa vado a correre, così mi rilasso. Quando sono molto stressata, corro anche due ore.

Mia mamma dice che esagero, e che anche il corpo non va sfinito.

Chi ha ragione?

I temi toccati

Quali sono le due principali energie negative che possiamo accumulare dentro di noi per effetto dello stress accumulato durante la giornataPerché il movimento fisico aerobico, come quello che si fa camminando o correndo, è un potentissimo anti-stressChe cosa determina la differenza fra un'attività sportiva in grado di contrastare efficacemente lo stress e una che, alla lunga, può aggravare l'affaticamento dell'organismo*Per gentile concessione di Italpress - Focus Salute*