

Studi e Ricerche

la medicina non convenzionale e lo sport all'Hotel Palace di Prato

Convegno sport e salute 2016

Il Kinesio Taping Method... storia ed applicazioni

Patellofemorale Pain Syndrome: un approccio più globale

Convegno di medicina dello sport 2015

Maratonina di Prato... ci siamo!

DANIELE MELUCCI CAMPIONE EUROPEO MARATONA A PRATO

Il convegno medico organizzato dalla Associazione medico sportiva di Prato sulla maratonina di Prato

L'alimentazione del runner... 5 luoghi comuni da sfatare

appuntamento con la medicina sportiva a cicliano il 20 novembre

CERTIFICAZIONE MEDICO SPORTIVA SHE CACS II

Convegno di medicina dello sport in collaborazione con i farmacisti all'Hotel Palace il 2 luglio

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Medici sportivi a convegno all'Hotel Palace

Appuntamento il 24 maggio con la medicina dello sport all'Hotel Palace di Prato

L'IMPORTANZA DELL'ALIMENTAZIONE NELL'ATLETA INCONTINATO

Serata di aggiornamento sul Piede alla Medicalsport

Serata con Gigliotti per la preparazione della Maratonina di Prato

Appuntamento con il Piede alla Medicalsport

Anche quest'anno con le vacanze di Pasqua si rinnova l'appuntamento con la Maratonina di Prato

Appuntamento all'Hotel Palace per affrontare al meglio la Maratonina di Prato

convegno di Medicina dello sport ed emergenza sabato 15 febbraio al teatro Magnolfi di Prato

Come affrontare l'emergenza in campo sportivo?

Il ginocchio del podista

Convegno di medicina dello Sport alla Medicalsport

Functional Movement Screen: innovativa metodologia di valutazione motorio-funzionale nelle disabili

Il kinesiotaping... moda o realtà?

Legge Balduzzi sui certificati sportivi... ma che cosa?!

Parliamo di Fitwalking...

CONDROPATIE E INTEGRATORI

SPORT E STRESS OSSIDATIVO

INTEGRATORI NELLO SPORT INQUADRAMENTO

ALIMENTAZIONE, INTEGRATORI E INFORTUNI

INTEGRATORI ALIMENTARI

La Associazione Medico Sportiva di Prato alla Notte bianca di Prato

L'ipertermia nel podismo

CONVEGNO DI MEDICINA DELLO SPORT: BENEFICI E DANNI DA SPORT" IL 23 MARZO 2013

CONVEGNO SPORT E SALUTE A PRATO IL 28 FEBBRAIO

Medici e infermieri a rischio influenza! Ma attenzione il picco è in agguato per tutti!

Italiani... popolo di maratoneti

Le vibrazioni in medicina

AGLIO E CIPOLLE... STOP ALL'ARTROSI

Una vecchia nuova novità per l'atleta... i bagni di ghiaccio

Alimentazione dello sportivo: Alimentazione a pans e acqua

L'enciclopedia della fisioterapia strumentale

Correre fa bene al sesso?

ELEZIONI REGIONALI DELLA FMSI TOSCANA

Convegno Alimentazione e Infortuni all'Expo Firenze Marathon 2012

Serata sulla Lombalgià alla Medicalsport

Maratona di Firenze non solo corsa!

Serata di spessore al Panathlon Prato sullo Sport Integrato fra disabili e normodotati

La pubalgia... Il Congresso Nazionale Kinesioscenter

...ma il kinesiotaping funziona davvero?

Il ginocchio del runner

Viene confermato come presidente della Associazione Medico Sportiva di Prato il Dr. Luca Magnoli

INFORTUNI DEL PODISTA -TENDINITE DELL'ACHILLEO

si è concluso con un gran successo il 3° CONGRESSO MONDIALE DI MEDICINA DELLO SPORT

Certificato medico sportivo per tutti?

CERTIFICATI PER L'ATTIVITA' SPORTIVA AMATORIALE

la corsa allunga la vita?!

L'ULTRAMARATONA -FA BENE O FA MALE?

Sport e fitness protagonisti al giardino Buonamici

CONSIDERAZIONI SUL DOPING

Gli atleti hanno una maggiore tolleranza al dolore?

Successo di partecipazione anche nel terzo incontro del ciclo Prevenzione e Sport

Siamo nati per correre?!

Doping: positivo 3% di atleti

Grande partecipazione anche alla seconda serata del ciclo Informativo Prevenzione e sport

Grande soddisfazione della Ama Prato per la riuscita dei 2 eventi informativi del 7 e 8 maggio 2012

Chi corre vive più a lungo?

Prevenzione infortuni e il protocollo 11+

Quanti malori diventati tragedia nello sport?!

Le verifiche importanti... a partire dall'elettrocardiogramma per l'Atleta

Appuntamento con lo sport dall'8 maggio alla Villa Smilea di Montale

LA RIANIMAZIONE CARDIOPULMONARE COME PREVENZIONE SECONDARIA

Appuntamento il 7 maggio con il CONVEGNO LA PREVENZIONE DEGLI INFORTUNI

NOVITA' seminario della SCUOLA DELLO SPORT CONI A FIRENZE IL 21 04 2012

La nuova frontiera del Doping... gli ORMONI PEPTIDICI

Chi può utilizzare il Defibrillatore Automatico?

Morosini... medici sportivi... una tragedia ma evitare allarmismi

La morte di un calciatore

GALANTI... SFATIAMO un mito... I controlli sugli sportivi in Italia non sono i migliori del mondo

LA DIETA A ZONA NEL BASKET

Il trauma cranico sportivo

traumi cranici recidivanti... quali conseguenze?

28 03 2012 ALLA MEDICALSPORT CORSO TEORICO PRATICO DI TRAZIONI LOMBARI ATTIVE

PER GLI ATLETI... Un bracciale per il cuore degli sportivi

Cosa è la Sindrome di Brugada?

Ma il pompelmo aiuta davvero a perdere peso?

il massaggio... che toccasana!!!!

il medico e il dramma di Muamba: «Morto per 75 minuti... Poi mi ha parlato»

la Medicalsport sarà l'uno degli sponsor della MARATONINA DI PRATO 2012

CHI FA L'ORTO CONSUMA PIU' FRUTTA E VERDURA!!!

l'acqua... anche la memoria migliora!!!!

Colpo della strega... Italiani scoprono molecola responsabile

a che ritmo devo o posso correre al km?

Per un recupero ottimale lesioni dello sportivo non è necessario ricorrere " AI MAGHI"!!!!

La corsa nel cardiopatico

Hai un dolore? puoi risolverlo con l'AUTOMASSAGGIO!!!

Correre nelle ore di buio... consigli per il podista

CRAMPI... Mamma mia che dolore!!!!

il Ghiaccio... consigli per l'uso!

Riabilitazione delle amputazioni dell'arto inferiore

sport negli amputati di arto inferiore e superiore

valvulopatie e sport di squadra

Aritmie e sport di squadra

OBESITA' E SPORT DI SQUADRA

DIABETE E SPORT DI SQUADRA

Iperensione e sport di squadra

il basket in carrozzina

2° incontro medicalsport INFORMA Functional movement systema

Le Disabilità negli sport di squadra: la cardiopatia

Le Disabilità negli sport di squadra

La laserterapia di ultima generazione... il FPS system

15 dicembre 2011 Convegno

una terapia MISTERIOSA... LA CRM TERAPIA!!!

NORMATIVE DELLA MEDICINA SPORTIVA NEL DISABILE

...l'improvvisa passione per la maratona e il nuovo segno inconfondibile del riconoscimento pre-

handicap e sport

handicap e sport 2 parte

STORIA DEL CIP COMITATO ITALIANO PARALIMPICO

Wheelchair rugby

Mamma mia!!!! Ho il bacino spostato!!!!

311 2011 Incontro alla Medicalsport sulla nuova tecnica ARP THERAPY

...un dolore alla caviglia che non migliora... e se fosse una MIOSITE DISTRIFANCIANTE?

La laserterapia questa sconosciuta!!!!

Gli integratori nello sport... questi sconosciuti!

Cosa sono gli OMEGA 3?

Lombalgià: meglio il pilates o il metodo mc Kenzie?

Un dolore al ginocchio un po' particolare... l'Hotfitte!!!!

ARP THERAPY arriva dall'America la nuova terapia che riduce i tempi di recupero da infortunio nei

il podismo... sport popolato da atleti anziani...

l'influenza dei salti nell'insorgenza della tendinite rotulea

la rotula... questa sconosciuta!!!!

la sindrome del piriforme

SETTEMBRE... TEMPO DI VISITE DI IDONEITA' SPORTIVA

il superallenamento

La fascite plantare... un problema silenzioso per tutti gli sportivi

IL PANE E LO SPORT... consigli per l'uso

Supplementazione con leucina durante esercizio fisico

va la zuzulella e CAFFE' contro la fatica fisica... ma è proprio vero?

DOMS (delayed-onset muscle soreness) o DOLORE MUSCOLARE TARDIVO

Estate... la stagione della FRUTTA!

la maratona

la maratona 2

esercizi per la core stability

core stability

lo stretching

L'APPORTO IDRICO NELLO SPORTIVO

Le onde d'urto

Plantari si... plantari no?

Share

Siamo nati per correre !!

Così comincia un interessante articolo della National Geographic Italia che riporta uno studio pubblicato sul journal of Experimental Biology a firma di Christine Dell'Amore



Molte volte nel corso della mia attività professionale... mi viene fatta la faticosa domanda... correre fa bene? e se corro tutti i giorni sono destinato ad ammalarmi?

Puntuualmente rispondo che la corsa non può fare male in quanto penso che sia un'attività connaturata all'essere umano. E questo lo rivela un nuovo studio che indaga sulle origini della piacevole sensazione di benessere ed euforia che si prova in seguito all'esercizio aerobico.

Quella sensazione si verifica quando alcune sostanze chimiche naturali, dette endocannabinoidi, attivano una parte del cervello associata con il senso di benessere, spiega il coautore dello studio Greg Gerdeman, biologo dell'Eckerd College di St. Petersburg, Florida: "Spesso ci si riferisce agli endocannabinoidi come una sorta di marijuana naturale, perché attivano recettori cellulari simili".

Per verificare se la corsa e i suoi piacevoli effetti siano conaturati in più animali particolarmente attivi, Gerdeman e colleghi hanno effettuato un esperimento su due specie di "atleti naturali", uomini e cani, e su un'altra specie che non corre, il furetto.

La squadra di ricercatori, guidata da David Raichlen della University of Arizona, ha raccolto campioni di sangue di dieci uomini, otto cani e otto furetti prima e dopo averli fatti correre su un tapis roulant per 30 minuti.

Le analisi hanno rivelato che, dopo l'esercizio fisico, nel sangue di uomini e cani era aumentato il livello di anandamide, un tipo di endocannabinoidi; invece, nel sangue dei furetti non si notavano cambiamenti di alcun tipo.

Ai soggetti umani inoltre è stato fornito un questionario per la valutazione dell'umore, e tutti hanno affermato di sentirsi meglio dopo l'esercizio fisico. Non solo: più era aumentato il livello di anandamide, più era notevole il miglioramento dell'umore.

I risultati dell'esperimento quindi confermano l'ipotesi che le specie "atletiche" trovino nella sensazione di benessere una ricompensa innata che le spinge a correre, cosa che invece non accade nelle specie non-atletiche.

Corsa ed evoluzione

Lo studio sembra anche suggerire cosa potrebbe aver spinto la nostra specie ad adattarsi, evolutivamente parlando, alla corsa su lunga distanza - una pratica altrimenti "non solo stancante, ma che espone a possibili ferite e danni fisici in un mondo dominato dai predatori", sottolinea Gerdeman.

"Se i primi esseri umani avessero provato quella sensazione di euforia", dice il biologo, "ciò avrebbe costituito una sorta di 'premio' neurologico che li avrebbe spinti a ripetere quel comportamento. Ma il vero vantaggio evolutivo sarebbe stato rappresentato dalle maggiori possibilità di sopravvivere e di riprodursi legate a quel comportamento".

Ad esempio, la capacità di resistenza acquisita potrebbe aver consentito ai cacciatori-raccoglitori di cacciare animali come le gazzelle, che corrono velocemente ma non per lunghi tratti: una strategia che avrebbe reso l'essere umano un cacciatore più efficiente.

Secondo Dan Lieberman, un biologo dell'evoluzione della Harvard University, la sensazione di benessere legata alla corsa potrebbe aver anche reso più vigili quegli antichi cacciatori: "Quando si prova l'euforia legata alla corsa, ogni sensazione diventa più intensa, e si acquisisce una maggiore consapevolezza".

Nel 2004, Lieberman e il collega Dennis Bramble pubblicarono uno studio che sosteneva che l'uomo si fosse evoluto per correre su lunghe distanze circa due milioni di anni fa. I due elencavano a sostegno della loro teoria una serie di adattamenti fisici, dai tendini elastici ai corti avambracci.

Il nuovo studio, dice Lieberman, "va ad aggiungere alla lista dei tratti fisici anche quelli neurobiologici. Se per i nostri antenati correre era importante ai fini della caccia e della raccolta, doveva esserci per forza un meccanismo di feedback che spingeva l'essere umano a farlo" - e la sensazione di euforia data dalla corsa costituisce senz'altro un feedback positivo".

Evolvi per l'atletica

Benché oggi la maggior parte delle persone non è più costretta a inseguire la propria cena, correre comporta ancora una serie di benefici, sottolineano entrambi gli studiosi.

"Se la nostra fisiologia si è evoluta in modo tale da renderci creature attive, ciò spiegherebbe perché la nostra salute mentale, cardiovascolare e metabolica dipende dall'esercizio fisico", dice Gerdeman.

"La questione è più vasta", aggiunge Lieberman, "e consiste nel fatto che molte persone non hanno consapevolezza del proprio corpo, e non capiscono quindi cosa significhi fare regolarmente esercizio fisico". Un cacciatore-raccoglitore, cita come esempio, percorreva dai 9 ai 15 chilometri al giorno. Che ci piaccia o no, dice lo studioso, "il nostro corpo si è evoluto per far di noi degli atleti".

Lo studio sugli effetti neurobiologici della corsa è pubblicato su Journal of Experimental Biology.