

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport

**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola

**Band:** 9 (2007)

**Heft:** 3

**Artikel:** Un'iniezione di buonumore

**Autor:** Wanner, Miriam / Lüscher, Susanne

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001320>

#### Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

#### Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

#### Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 10.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Un'iniezione di buonumore



**Salute psichica //** Le persone attive fisicamente sono più sane e soffrono meno di depressione. Ma chi fa movimento lo fa piuttosto per sentirsi meglio oppure ci si sente meglio perché ci si muove di più? E una dose sufficiente di movimento può curare, ridurre o addirittura impedire il manifestarsi di depressioni?

Miriam Wanner, Susanne Lüscher

► La depressione è una delle malattie più frequenti del cervello e si manifesta indipendentemente dalla classe sociale, dalla cultura e dalla nazionalità a cui si appartiene. Solo in Svizzera, circa il 20% della popolazione si ammala di depressione una volta nella vita e in questa percentuale il numero di donne è due volte superiore a quello degli uomini. Questa patologia non risparmia nemmeno le giovani generazioni, infatti sia bambini sia giovani possono soffrirne. La depressione si differenzia inoltre in tre categorie: leggera, media e grave.

Chi si sente giù di morale, solitamente non è molto motivato a fare movimento. D'altra parte, le persone che hanno risentito questo stato d'animo e che hanno praticato un'attività fisica hanno constatato

un miglioramento di umore. Dei sondaggi trasversali dimostrano sempre più che le persone attive fisicamente incappano meno frequentemente in depressioni rispetto ai «pantofolai». Le domande che risultano da questa constatazione sono le seguenti: è nato prima l'uovo o la gallina? Uno stile di vita attivo è all'origine di una buona salute psichica oppure ne è la conseguenza?

## Prevenire è meglio che curare

Da studi scientifici è emerso che un'attività fisica regolare può ridurre il rischio di ammalarsi di depressione. Ciò significa che chi per lungo tempo conduce una vita sedentaria può soffrire più spesso di depressione rispetto alle persone che si muovono regolarmente. Grazie ai risultati di una ricerca prospettica condotta negli Stati Uniti su 2'000 persone fra i 50 e i 94 anni, intervistate all'inizio dello studio e cinque anni dopo in merito alla loro attività fisica e all'insorgere di sintomi depressivi, si è giunti alla conclusione che gli individui più attivi manifestavano tali sintomi con meno frequenza rispetto ai più sedentari. L'attività fisica era stata classificata su una scala specifica da 1 (basso) a 8 (alto).

All'inizio dello studio, il livello di attività influiva considerevolmente anche sul rischio di sviluppare in futuro una depressione. Al momento della seconda indagine, svoltasi cinque anni più tardi, tale rischio si era ridotto del 20% per ogni punto supplementare raggiunto sulla scala specifica in occasione

della prima inchiesta. L'effetto protettivo del movimento sulla salute psichica si manifestava indipendentemente da fattori quali il fumo, l'indice di massa corporea, il consumo di alcool e la classe sociale. (Strawbridge, W.J. et al.: Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. American Journal of Epidemiology, Vol. 156, No. 4, 2002).

### **Una terapia chiamata movimento**

Cosa si può fare dunque in presenza di una depressione? Spesso, questa patologia è curata con dei medicamenti, comunemente denominati antidepressivi, o con delle sedute di psicoterapia. Ma esistono altre soluzioni? Numerosi gruppi di ricercatori hanno tentato di rispondere a questa domanda, analizzando il modo in cui l'attività fisica può alleviare i sintomi depressivi. E i risultati sono rassicuranti: nella maggior parte dei casi, i sintomi possono essere attenuati grazie ad una dose sufficiente di movimento. Da altre ricerche, che paragonavano fra di loro diversi tipi di terapia, è pure emerso che l'attività fisica è efficace tanto quanto i medicamenti e la psicoterapia. Non va inoltre sottovalutato il fatto che muoversi costa

### **► La pratica regolare di un'attività fisica rafforza la salute psichica. ◀**

poco e non presenta effetti collaterali. Il modo, la frequenza, la durata e l'intensità del movimento sono considerate di secondaria importanza, sebbene le reazioni positive suscite da attività di resistenza, che stimolano la circolazione sanguigna e del cuore, siano comprovate scientificamente.

L'importante è muoversi regolarmente, ovvero almeno una mezz'ora al giorno. Bisogna tuttavia sottolineare che in presenza di forme depressive di una certa gravità, il movimento può contribuire a lenire i sintomi solo se associato a trattamenti medici e psicoterapeutici. Non solo gli adulti possono beneficiare degli effetti positivi dell'attività

fisica sulla depressione, anche i bambini e i giovani ne traggono giovamento. Per loro, infatti, muoversi a sufficienza (per i bambini si consiglia almeno un'ora al giorno) è di fondamentale importanza sia per lo sviluppo fisico sia per quello psichico. //

➤ *Miriam Wanner lavora come collaboratrice scientifica presso la Scuola Universitaria federale dello sport a Macolin.*

*Contatto: miriam.wanner@baspo.admin.ch*

*Susanne Lüscher è medico specialista FMH in psichiatria e psicoterapia.*

*Contatto: susanne.luescher@pop.agri.ch*

### **Consigli**

#### **All'aria fresca e in compagnia**

■ È importante muoversi regolarmente per ottenere degli effetti a lungo termine. Gli adulti dovrebbero praticare un'attività fisica per almeno 30 minuti al giorno, mentre i bambini e i giovani per almeno 60 minuti. Alcuni studi hanno evidenziato che il movimento regolare eseguito per lungo tempo (per oltre tre mesi) combatte molto più efficacemente la depressione.

■ Ogni tipo di allenamento è utile, anche una singola seduta può rasserenare l'umore più nero ed aumentare il benessere a breve termine. Superare sé stessi è benefico anche in presenza di cattive condizioni meteorologiche o quando l'amico/a vi dà buca.

■ Chi non è ancora fisicamente attivo dovrebbe cominciare lentamente a costruire la propria attività. All'inizio si prestano particolarmente bene delle forme di movimento quali tre brevi passeggiate alla settimana. In seguito, si può pensare ad aumentare gradatamente la frequenza, la durata e l'intensità sino a raggiungere la dose raccomandata (v. primo punto).

■ Fare movimento all'aria aperta e alla luce del sole è particolarmente benefico. Ad esempio gite in bicicletta, passeggiate a ritmo sostenuto o lavori di giardinaggio.

■ Praticare un'attività fisica di gruppo contribuisce a curare i contatti sociali e incrementa la motivazione a muoversi regolarmente.



Foto: Anita Elsenhans

► «mobile»: Signor Meier, l'anno scorso lei ha sofferto di una grave depressione. In che modo è riuscito a guarirne? Masus Meier: sono uscito dalla «nebbia» della depressione con l'ausilio di farmaci antidepressivi SSRI e di una terapia psichiatrica. Dopo mesi di apatia e di vita vegetativa mi decisi finalmente ad ascoltare i miei amici, che mi consigliavano di optare per queste due soluzioni. Riaffiorare alla superficie fu meraviglioso. Improvvistamente riuscivo a riflettere con lucidità e ricomincavo a provare delle sensazioni, che comunque andavano classificate. Mi resi conti che mi sentivo importante, arrabbiato e triste e che dovevo rapidamente scaricare questo peso attraverso «un lavoro aggressivo». È così che la boxe è entrata nella mia vita. Su internet trovai l'indirizzo di un club di pugilato nei dintorni di casa mia e nel quale mi allenai due volte alla settimana.

**Il punto****«Uscire dalla nebbia con la boxe»**

**In quale misura si sentiva/sente diverso dopo un allenamento di pugilato, eccezion fatta per gli aspetti fisici?** Allenarsi intensamente mi spingeva a sfiorare i limiti del mio corpo. Una sensazione magnifica che mi permetteva di provare delle sensazioni pure e chiare! Con il passare del tempo anche la forza e l'autostima iniziarono a crescere. Dopo ogni allenamento sento di aver eseguito uno sforzo fisico intenso ma anche di aver fatto il pieno di energia e di tranquillità, in un certo senso mi sento come se fossi illuminato! I risultati che ottengo con la boxe superano tutte le mie aspettative in materia di annientamento dello stress! Mi fa sentire più rilassato e mi aiuta a conservare la mia stabilità psichica!

**Nonostante la gioia di vivere ritrovata, le capiterà sicuramente di incappare in giornate in cui si sente un po' depresso. Quali strategie ha sviluppato per combattere questi cali d'umore?** Sì effettivamente i cali d'umore si verificano ancora, malgrado la loro frequenza sia in costante diminuzione. Ho imparato a concentrarmi su me stesso e in questo modo riesco a proteggere meglio la mia anima. In pratica, in quei momenti mi servo di una metafora e costruisco una zona protettiva attorno a me che non permette a nulla di negativo di intaccare la mia serenità. Quando pratico la boxe da una parte non voglio offrire alcuna possibilità di attacco al mio avversario e dall'altra desidero sentire la mia forza. E questo funziona anche nella mia quotidianità: non autorizzo più alle sensazioni distruttive di assalirmi e quando succede mi batto con forza e con coraggio! //

► *Masus Meier lavora come designer nell'agenzia grafica a cui fa capo «mobile» Contatto: meier@agenturtzchi.ch*

**Da sapere****Molti indizi, poche certezze**

► Sono diversi i possibili meccanismi che entrano in linea di conto, ciononostante non è ancora stato chiarito in che modo il movimento agisca per prevenire la depressione e per mitigare i sintomi nei pazienti che ne sono affetti. Si parla di potenziali processi a livello biomeccanico, psicologico e psicosociale. Tutte le ipotesi avanzate si fondano su delle teorie che, finora, non è stato possibile dimostrare dal profilo scientifico. Ecco qualche spiegazione plausibile:

- Un aumento degli oppiati propri all'organismo (la cosiddetta endorfina) che circolano nel sangue. Essi hanno la capacità di alleviare il dolore e vengono messi in relazione al buonumore e al benessere generale.

- Il rialzo della temperatura corporea dopo un'attività fisica riduce la tensione muscolare e regala una piacevole sensazione di rilassamento generale.

- Un incremento del tasso di monoammine-neurotrasmettitori, responsabili della trasmissione di segnali nervosi. Mentre nei pazienti depressi il numero di queste molecole messaggerie si riduce, grazie all'attività fisica la loro concentrazione nel sangue aumenta. La serotonina, che agisce in modo positivo sull'umore, ne è un esempio.

- Il movimento contribuisce a distogliere l'attenzione dai problemi, dai pensieri oppressivi e dallo stress quotidiano. Inoltre, l'attività fisica praticata in compagnia facilita i contatti sociali e lo scambio di idee ed opinioni.

- Grazie ad un aumento dell'autostima si ha la sensazione di essere all'altezza di raggiungere gli obiettivi prestabiliti.

Oggi si parte dal presupposto che all'origine degli effetti positivi del movimento sulla psiche vi sia una combinazione di diversi meccanismi. È inoltre probabile che le reazioni divergano da persona a persona e che, a dipendenza del soggetto, siano diversi i meccanismi che entrano in azione. //