

## ENDORFINE “IN PILLOLE”...

Le endorfine sono ormoni proteici di derivazione endogena (quindi sostanze prodotte direttamente dal nostro cervello) ad alto potere analgesico ed eccitatorio.

Il rilascio da parte del nostro corpo di endorfine genera uno stato di euforia, buonumore e benessere ed è per questo che si parla di questo particolare polipeptide come “ormone del benessere” o come di un “oppiaceo endogeno”.

Per quanto ci riguarda vorrei solo porre l’accento su come l’attività fisica sia uno dei più potenti mezzi per stimolare il nostro corpo alla produzione di questi ormoni e sull’esponentiale effetto benefico che segue una attività sportiva o un regolare allenamento fisico.

Diminuzione degli stati d’ansia, controllo della fame e dell’attività gastrointestinale ed un notevole aumento dell’autostima sono solo 3 dei tanti benefici che si possono trarre dal “Runner’s high” (stato di euforia riscontrata in molti atleti durante la pratica sportiva prolungata e durante l’esercizio fisico di una certa durata, generalmente superiore ai 30 minuti).

In pratica una “droga legalizzata che provoca forte dipendenza”, sia fisica che psicologica, in grado di coprire gran parte dei nostri piccoli problemi (per i miracoli rivolgersi altrove...) e fornirci un aiuto nel duro e tortuoso percorso per il raggiungimento del nostro personalissimo stato di benessere.

**“Tratta bene il tuo corpo: è l’unico posto che hai per vivere”**

*Dott. Alessandro Raspa*