

# LA CORSA È UN ANTISTRESS NATURALE: RILASSA COME LA CANNABIS!

**Concedersi un po' di tempo per correre** fa bene al fisico e non solo, perché la sensazione di benessere riportata da chi è abituato a praticare questo tipo di attività fisica va appannaggio anche della mente che, proprio come il corpo, giova dei **vantaggi di un'attività** semplice e salutare.

Adesso, **un nuovo studio sui topi dell'Università di Oxford**, pubblicato su *'Proceedings of the National Academy of Sciences'*, ha dato una motivazione a tutto questo, stabilendo che dopo una corsa intensa, quel sentirsi bene con se stessi, senza più ansia o stress, è legato ad un effetto sul cervello simile a quello successivo al consumo di marijuana.

Secondo i ricercatori, **la corsa attiva gli stessi recettori dei cannabinoidi**, alleviando il dolore e facendo sentire meglio la persona, esito che ha ripreso i risultati di precedenti ricerche per le quali l'effetto 'anti-stress' della corsa era causato dagli alti livelli di beta-endorfine e ad un meccanismo simile a quello della morfina.

Tuttavia, stando al nuovo studio, **le endorfine sono troppo grandi** per passare attraverso la barriera emato-encefalica e gli scienziati hanno sottolineato come sia più probabile che ad essere coinvolti siano i recettori dei cannabinoidi, cosa che, tra l'altro, già avviene per l'appetito o la sensazione del dolore. Sulla scorta di ricerche precedenti, allora, i ricercatori si sono concentrati su un'altra molecola rilevata nel sangue dei corridori, che, a differenza delle beta-endorfine, è abbastanza piccola da attraversare la barriera ematoencefalica, ovvero l'anandamide, una delle principali molecole prodotte dall'organismo che si legano agli stessi recettori dei neuroni e anche il principale principio attivo della cannabis.

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

*Dott. Alessandro Raspa*