Cronisti in classe 2025 QN LA NAZIONE

Mens sana in corpore sano
I tanti benefici dello sport

Trattare bene il corpo come risorsa per l'individuo nel suo insieme è possibile praticando attività fisica costante. Possibile con il movimento migliorare l'umore, la salute e il peso

PRATO

Lo sport è da sempre considerato una pratica fondamentale per il benessere fisico e mentale. Non solo contribuisce a migliorare la salute del corpo, ma gioca un ruolo cruciale anche nel rafforzamento della mente, agendo come un potente strumento per prevenire malattie, migliorare l'umore e potenziare le capacità cognitive. Gli effetti positivi dello sport sono documentati da numerosi studi scientifici e sono evidenti sia nella vita quotidiana che in contesti più specifici, come la riabilitazione e la gestione dello stress. Lo sport da sempre riveste un ruolo fondamentale nella nostra vita, infatti è veicolo di amicizia, inclusione e aggregazione, stimola il rispetto delle regole e l'educazione. Da sempre è sinonimo di salute psicofisica, proprio come afferma l'Agenda 2030.

Uno degli aspetti più evidenti dei benefici dello sport riguarda il miglioramento delle condizioni fisiche. Praticare attività fisica regolarmente aiuta a mantenere il corpo in salute, prevenendo numerose malattie croniche come diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e osteoporosi. Lo sport, infatti, stimola la circolazione sanguigna, migliora il tono muscolare e rinforza le ossa, rendendo il corpo più resistente e meno vulnerabile agli infortuni. Anche il sistema immunitario beneficia dell'attività fisica. L'esercizio regolare aiuta a rinforzare le difese dell'organismo, riducendo il rischio di infezioni e malattie virali.

Lo sport è considerato una pratica fondamentale per il benessere fisico e mentale

Un altro beneficio fisico fondamentale è il controllo del peso. L'esercizio fisico, in particolare se accompagnato da una dieta equilibrata, è essenziale per bruciare calorie in eccesso. Inoltre, lo sport aumenta il metabolismo basale, migliorando l'efficienza con cui il corpo utilizza le energie e riducendo il rischio di accumulo di grassi. Oltre ai benefici fisici, lo sport è un potente alleato della salute mentale. Praticare attività fisica stimola la produzione di endorfine, sostanze chimiche naturali prodotte dal cervello che favoriscono il buonumore e riducono il dolore. Questo meccanismo spiega perché, dopo aver praticato sport, molte persone sperimentano una sensazione di euforia e soddisfazione, un fenomeno noto come "high da esercizio". Inoltre, lo sport è uno strumento efficace per combattere lo stress e l'ansia. L'attività fisica aiuta a regolare i livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, e favorisce il rilascio di serotonina, che migliora l'umore e la capacità di affrontare le difficoltà quotidiane. Lo sport è nostro alleato e nostro amico: basterà, dunque, eseguire un po' di esercizio fisico ogni giorno e, fidatevi, la mente e il corpo vi ringrazieranno.

LA REDAZIONE

San Niccolò Classe 2B

La pagina che pubblichiamo è stata realizzata dagli studenti redattori della scuola media San Niccolò, classe 2B. Ecco gli alunni: Banelli Lorenzo, Bellini Emma, Bellini Florence, Bini Fabrizio Marco, Caciolli Brando, Chen Kevin, Chiaramonti Cosimo, Collu Arianna, Dai Monica, Fiaschi Carlotta, Gacci Stefano, Giannetti Raffaelli Gioele, Godi Gianmarco, Huang Yi Xuan, Lin Xiyue, Loprevite Alessandro, Macchini Francesca, Massai Ginevra, Mazzoni Andrea, Menicacci Matteo, Pierattini Arianna, Sartori Bianca, Shu Jayson, Sicuranza Gianmarco, Xie Jenny, Zhang Elena, Zheng Susanna. La pagina è stata coordinata dalla professoressa Nadia Barducci con la dirigente scolastica Mariella Carlotti.

La manifestazione Corri la vita

Il progetto Corri la vita e i campioni che hanno saputo distinguersi

Valori e beneficenza: le buone azioni in campo

Tra i mille esempi di associazioni che sul territorio si occupano di coniugare sport e beneficenza, abbiamo pensato di parlare di un'associazione che anni sta avendo un seguito straordinario. 'Corri la vita', nata per iniziativa della presidentessa Bona Frescobaldi, è la prima manifestazione podistica non competitiva che coniuga solidarietà, salute e cultura. Nasce nel 2003 per promuovere una raccolta fondi che aiuti le donne colpite da tumore al seno in termini di prevenzione, diagnosi precoce e cura di questa malattia. In questi 22 anni sono stati raccolti circa 9.300.000 euro e coinvolti oltre 540.000 partecipanti. La giornata di Corri La Vita è una giornata speciale per i partecipanti perché sanno, con la loro corsa, di fare un gesto che porterà un aiuto concreto a pazienti in via di guarigione. Sempre in tema di sport e beneficenza, molti sportivi non hanno fatto la storia solamente per il loro talento ma anche per il loro cuore d'oro. Cristiano Ronaldo, uno dei miglior giocatori al mondo, ha donato un milione di sterline agli ospedali portoghesi durante il Coronavirus. Anche Lionel Messi si è distinto più volte per azioni benefiche. Dries Mertens, oggi attaccante del Galatasaray, in tuta nera per non farsi riconoscere (quasi come i supereroi dei film) si recava nei canili e in ospedale a regalare un sorriso ai malati.

CONAD Persone oltre le cose
REGIONE TOSCANA Consiglio Regionale
Autorità Idrica Toscana
CISPEL TOSCANA
LA MULTIUTILITY DEI TERRITORI ALIASERVIZIAMBIENTALI.IT
AB TOSCANA
CAP80 1945-2025 ottant'anni insieme
CENTRO PECCI PRATO
Publiacqua
at autolinee toscane
Cipriani Dolciumi