

## **Niente paura del freddo e goditi la natura**

RUBRICA - Anche in autunno è possibile fare sport all'aria aperta, per migliorare il nostro benessere generale e migliorare così il nostro umore.

Molte persone pensano che la primavera e l'estate siano le stagioni perfette per fare sport outdoor, mentre in autunno e in inverno sia meglio allenarsi in palestra, se non addirittura ritirarsi in casa attivando la "modalità letargo".

In realtà, anche nelle stagioni più fredde quando comunque nel cielo splende il sole, o per lo meno non piove, sarebbe meglio allenarsi all'aperto.

### **Non aver paura del freddo**

Innanzitutto, è fondamentale non avere paura del freddo. È abbastanza frequente, in giornate soleggiate, vedere i parchi pieni di runner in abbigliamento invernale con pantaloni lunghi, giacche antivento e outfit più adatti a esplorazioni himalayane che a una corsa autunnale. Ecco, tutto questo è sbagliato. Per avere un'indicazione su come vestirsi è sufficiente guardare un termometro fuori dalla finestra e comportarsi di conseguenza, seguendo la regola dei "dieci gradi in più": se il termometro segna 8°C, vestiti come se fuori ce ne fossero 18, perché quella sarà la tua temperatura percepita durante l'attività. Se proteggi troppo il corpo e gli impedisce di raffreddarsi, sarà come correre con la febbre e questa - credimi - non è affatto una bella esperienza.

### **E i bambini?**

Spesso i genitori pensano che quando le temperature si abbassano e il sole sparisce, l'ideale sia rintanarsi in casa, soprattutto per il timore che i loro bambini si possano ammalare.

Ma avete mai sentito un bambino lamentarsi per il freddo? Io sinceramente no, perlomeno non durante un momento di gioco o di movimento.

Molti medici e pedagogisti affermano infatti che bisogna sfatare il mito che il freddo faccia ammalare. È vero che alcuni virus al freddo stanno meglio, ma un ambiente aperto riduce drasticamente la possibilità di trasmettere malattie. Inoltre, la vita all'aria aperta, grazie alla luce solare, aiuta anche a fissare la vitamina D, molto importante nella prevenzione per la salute dei nostri figli. Il movimento all'aperto poi ha un ulteriore effetto positivo sulla

salute dei bambini, che è quello di sfogarsi e passare meno tempo davanti agli schermi del televisore o di altri dispositivi digitali. Questo tipo di attività riduce notevolmente il rischio di incorrere nel sovrappeso e nell'obesità, permettendo ai bambini di assumere una maggior consapevolezza del proprio corpo nello spazio e di sviluppare una buona coordinazione. In nord Europa portare i bimbi al parco o fuori a giocare anche di inverno e con la neve è una delle attività più comuni in una famiglia.

Ovviamente bisogna coprire i bimbi in modo adeguato e con materiale tecnico, in modo che possano godersi il gioco e le attività. Con sciarpa, cappelli e guanti si va sul sicuro.

Sfido poi le nonne a raccontare la propria infanzia, la passavano forse davanti alla tv o piuttosto a contatto con la natura ed in compagnia di altri amici?

## **Le attività migliori e come attrezzarsi in modo adeguato**

L'autunno non preclude molte attività che tipicamente si svolgono in periodi più caldi: potresti, ad esempio, allenarti in bicicletta che ti permetterà di ammirare il meraviglioso paesaggio tipicamente autunnale. Un'altra attività consigliata in autunno è l'equitazione. Le gite a cavallo ci permettono di immergerci ancora di più nella natura e inoltre il nostro territorio ci offre questa occasione di tenerci in forma. Rimanendo in tema, abbiamo già parlato di quanto lago e montagne ci offrano infinite possibilità per escursioni o passeggiate su sentieri che in autunno sono tanto piacevoli e affascinanti come lo sono d'estate.

La camminata infatti è un'attività fisica adatta a tutte le stagioni, perfetta soprattutto se in estate non vi siete allenati e dovete riprendere dopo qualche mese di stop, per evitare di cominciare con sport troppo pesanti.

Per chi è in città e vive una vita molto frenetica ma vuole comunque tenere alta l'intensità dei propri allenamenti outdoor, è sicuramente più adatta la corsa: non occupa molto tempo e si può praticare in completa libertà anche tra un isolato e l'altro. Con il giusto abbigliamento si può fare tranquillamente, lasciando il tapis roulant alle più gelide e piovose giornate invernali.

Infine, non possiamo dimenticarci di attività come lo yoga, o la ginnastica dolce, che possiamo tranquillamente praticare in un parco cittadino: spesso in autunno splende il sole e le temperature sono piuttosto miti (se non addirittura calde).

Dunque, fare movimento all'aria aperta anche in autunno, potrebbe essere l'occasione

giusta per prenderci cura del nostro corpo allenandoci immersi nella natura per godere dei meravigliosi paesaggi e colori che solo questa stagione sa regalarci.

La mente e il cuore troveranno giovamento in mezzo alle sfumature di verde e marrone, ai tappeti di foglie cadute dagli alberi, alle distese naturali che puoi trovare anche a poca distanza da casa. Approfittiamone!

### **Prof. Marco Brusadelli**

Dottore in Scienze motorie e sportive - Massoterapista

email: [marco\\_brusadelli@hotmail.it](mailto:marco_brusadelli@hotmail.it)

[www.marcobrusadelli.it](http://www.marcobrusadelli.it)

Riceve per appuntamento presso:

Clinica In Salus, via Carlo Alberto 17/A, Lecco (LC)

Centro Sportivo Comunale "al Bione", via Buozzi 34, Lecco (LC)

Manzoni Fitness Club Vicolo Giardino, 3 Milano (MI)

---

### **ARTICOLI PRECEDENTI**

10 Settembre - [\*\*Benessere in Movimento. Perché iniziare a muoversi a Settembre\*\*](#)

2 agosto - [\*\*Benessere in Movimento. Camminare scalzi fa bene alla salute\*\*](#)

7 Luglio - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento e stanchezza con il caldo\*\*](#)

7 giugno - [\*\*Benessere in Movimento. Prova costume: dieta ed esercizi per cosce e glutei\*\*](#)

5 maggio - [\*\*Benessere in Movimento. Core-stability: cos'è\*\*](#)

28 marzo - [\*\*Benessere in Movimento. Allenamento all'aria aperta\*\*](#)

22 febbraio - [\*\*Benessere in Movimento. Colonna vertebrale in salute\*\*](#)

23 gennaio - [\*\*Benessere in Movimento. Sciare non è uno sport pericoloso\*\*](#)

## **2018**

21 dicembre - [\*\*Benessere in Movimento. Natale in movimento. Attività fisica per vincere contro...\*\*](#)

23 novembre - [\*\*Benessere in Movimento, la nuova rubrica curata dal Prof. Marco Brusadelli\*\*](#)