

Scritto da Eva Forte

Martedì 04 Maggio 2010 08:13



Basta fare per pochi minuti dello **sport all'aria aperta** per stare meglio e far passare quel velo grigio che ci incupisce le giornate e che porta stress e poca autostima.

Ad assicurarlo, i ricercatori inglesi dell'Università dell'Essex che si sono basati su altri studi volti a vedere come gli sport all'aperto riescono a migliorare lo stato d'animo. Ma per la prima volta è stata fatta una stima del tempo necessario a far tornare il **buonumore**.



Per calcolare il tempo minimo di permanenza all'aria aperta mentre si fa esercizio fisico, sono state coinvolte 1.250 persone che avevano partecipato a 10 diverse indagini precedenti.

Il risultato è stato quello di confermare che l'abbinamento sport e natura sono un binomio vincente per la salute psico-fisica di ognuno di noi, che si rafforza maggiormente se l'area in cui si svolge attività fisica è verde e con acqua nelle vicinanze.

E per avere effetto, bastano solo 5 minuti e l'intensità iniziale diminuisce con il passare del tempo. Questa "cura" ha maggiore effetto sui giovani e sulle persone con problemi alla salute mentale.