**LO SPORT CI RENDE FELICI**

La ricerca della felicità è vitale per ogni essere umano. Giovani, adulti, bambini e anziani di ogni età aspirano a essere felici. Ogni giorno è una ricerca e a volte una lotta per conquistare un pezzo di felicità. Ma essere felici non è semplice, è possibile. Non solo, è una delle cose di cui non possiamo fare a meno, anche alla luce di tutto ciò che sta succedendo intorno a noi.

C’è un modo per essere felici? Nessuna ricetta magica, nessun segreto riservato a pochi eletti: fare sport contribuisce a essere felici. Non è un modo di dire ma, come vedremo, anche il risultato di indagini e ricerche scientifiche.

È importante però precisare che l’attività sportiva va praticata regolarmente e non saltuariamente. Solo così riesce a creare quella routine benefica anche dal punto di vista dell’umore. Gli studi condotti in materia, infatti, mostrano come più della metà delle persone coinvolte nella ricerca e che dichiara di essere felice è quella che pratica sport. Via alla vita sedentaria!!!

**Endorfine e serotonina ci portano alla felicità?**

Il movimento e lo sforzo necessario per compiere l’attività fisica stimolano la produzione di endorfine e serotonina, due ormoni che contribuiscono allo stato di serenità che permette di essere felici. Parallelamente fare sport riduce i livelli di cortisolo, l’ormone che è più alto nelle persone con problemi di depressione. Stare a casa seduti sul divano davanti alla TV (tanto per fare un esempio), come purtroppo capita spesso nelle nuove generazioni (e non solo), non è un problema solo per la postura, la forma fisica e l’alimentazione, ma anche per la felicità. Se vuoi essere felice devi fare sport.

**Quale e quanto sport fare per essere felici?**

A questo punto è lecito e doveroso domandarsi quale sport aiuti a essere felici e quanto bisogna faticare per raggiungere questo stadio. Posta in questi termini la questione ha diverse criticità perché ignora, innanzitutto, lo stato fisico di ciascuno e, soprattutto, il ruolo dello sport.

C’è poi un elemento emotivo da non sottovalutare. Se è vero che parlare di endorfine e serotonina può aver privato la felicità della sua dimensione intima e romantica, è altrettanto vero che la biologia non spiega tutto. O comunque che l’aspetto personale non viene meno, ma rimane centrale, decisivo. Fare sport aiuta a essere felici: per qualcuno può essere il padel, mentre per altri il tennis, il nuoto, l’attività in palestra o qualsiasi altra disciplina tra quelle esistenti. Questo significa che la preferenza, l’attrazione e il gusto di cimentarsi in questa o quella disciplina non sono da sottovalutare. Anche per una questione psicologica. La ricerca della felicità, infatti, non è e non deve diventare un’ossessione. Lo sport non va mai praticato controvoglia o come un peso insopportabile. Un esercizio fisico di questo tipo non solo è inefficace dal punto di vista della felicità, ma è anche un’esposizione a una serie di rischi fisici ed emotivi da cui stare assolutamente lontani. La bellezza dello sport è anche quella di poter contare su tantissime discipline, da quelle individuali a quelle di squadra, nelle quali trovare gli stimoli e gli elementi per rivoluzionare positivamente il proprio stile di vita, migliorare la qualità delle proprie giornate ed essere pienamente felici.

Una felicità che non è temporanea né che sottovaluta i problemi e le difficoltà della vita, ma una rinnovata consapevolezza ed energia per affrontare ogni sfida e viverla al massimo delle proprie capacità e potenzialità.

 GABRIELE RIZZO