

Italiani sempre più runner: una passione irresistibile e una moda in crescita

Pubblicato: Mercoledì 21 Settembre 2022



Gli italiani **amano correre** e lo fanno anche grazie ad un trend in continua ascesa che coinvolge sempre più appassionati. Dopotutto la corsa è uno **sport completo** e benefico e, per così dire, di poche pretese. Difatti basta indossare i capi giusti e delle scarpette comode per fare una corsetta e sentirsi subito meglio. Di questi tempi, infatti, **la passione dei runner** è esplosa in tutto il Paese, contribuendo ad arricchire il mercato con un'incredibile varietà di accessori da corsa, soprattutto per il monitoraggio delle performance.

La corsa è uno sport conveniente

Secondo i dati condivisi da [questo articolo di Idealo](#), in cui si parla dei costi della corsa, ci vogliono circa **un centinaio di euro per iniziare**, ovvero per procurarsi scarpette, pantaloncini, t-shirt e calzini. Un buon acquisto, come sappiamo, è anche un buon investimento per cui, fatta la spesa iniziale non resta altro da fare che iniziare a correre. Dopotutto le strade e i parchi, sono gratis!

Quindi uno dei motivi che avvicina maggiormente le persone alla corsa è proprio la **possibilità di allenarsi a piacimento**, in totale libertà e, soprattutto senza spendere una fortuna. Non essendoci alcun vincolo di orario e di costo, quindi, la corsa rientra tra le discipline più vantaggiose per chi vuole risparmiare senza rinunciare al benessere.

La corsa è completa e benefica

È ovvio che non tutti possiamo tollerare una corsa di dieci chilometri a velocità sostenuta, perché il corpo deve abituarsi a raggiungere certi standard. Tuttavia è vero anche che da qualche parte si deve pur cominciare per acquisire fiato, resistenza e potenza sulle gambe.

© idealo.it

Ebbene già dalle prime sessioni di allenamento, che potrebbero risultare le più complesse, nel corpo si propagherà un beneficio fisico e mentale importante. La corsa, infatti, attiva tutti i muscoli dell'apparato muscolo-scheletrico e ci aiuta a produrre sostanze utili per calmarci e sentirci più sereni. In pratica la corsa è **un'attività total body** che, tra l'altro, migliora l'ossigenazione del sangue e ci aiuta a potenziare il fiato.

Può essere praticata sempre

Questo vantaggio è tra i più importanti per chi vuole **praticare sport** senza sottostare a contratti, vincoli d'accesso, orari e abbonamenti. Per correre, infatti, basta indossare **l'abbigliamento adatto**, caricare la playlist musicale preferita e partire. Possiamo correre in vacanza, prima di andare a lavorare o dopo una giornata impegnativa trascorsa fuori casa.

Possiamo correre al mattino presto o la sera tardi e, magari, evitare le ore di sole estivo più calde per non perdere troppi liquidi. Insomma **possiamo correre in qualsiasi momento dell'anno**, semplicemente portando con noi il giusto equipaggiamento.

La corsa fa dimagrire?

La risposta a questa domanda andrebbe trattata in sede opportuna, ovvero faccia a faccia con il proprio medico, nutrizionista o personal trainer. La corsa, come tutte le attività fisiche, ci aiuta a **bruciare grassi** e a **perdere peso**, seguendo un regime alimentare ipocalorico ben equilibrato. Questo significa che, inserita in modo sapiente all'interno di uno stile di vita regolare e sano, ci aiuta a perdere peso, tonificare i muscoli e migliorare l'intera salute del nostro organismo

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it