

Fitness come una droga, davvero?



Fitness come una droga, davvero?

Leggo un articolo, dove pare che l'attività fisica sia considerata in una certa misura come una specie di "sostanza" stupefacente, qualcosa che da dipendenza insomma.

Persone che hanno come scopo principale quello di potenziare il fisico, i muscoli e la forza, una specie di sfida con se stessi a volte anche al limite estremo, corrono, fanno palestra, piscina e mille altre attività sportive, non necessariamente agonistiche ma solo di puro piacere.

Fitness una narcisistica dipendenza?

Non so come si possa definire esattamente, se “droga” come riporta l’articolo, oppure narcisismo cronico tale da considerare il corpo come un pezzo di legno da modellare alla perfezione.

Non voglio dire che sia un male, anzi, credo che tutti debbano praticare una qualche forma attività fisica, fitness sport o altro, almeno per tenersi in allenamento e tonificare il corpo, questo dovrebbe essere un principio che per tutti.

Diverso invece è avere l’ossessione del corpo, in altre parole avere il pallino del muscolo perfetto e statuario, per carità bellissima cosa, ma se diventa un’ossessione per la quale non ci dorme la notte, mi pare non sia poi così benefico fare attività fisica.

Tutto dipende dal cervello ...

Una ricerca attribuisce questo eccesso da attività fisica al cervello, poiché rilascia delle sostanze come (endorfina e dopamina) nel sistema nervoso, quindi da qui la dipendenza o stimolo per produrre queste sostanze.

Le implicazioni del cervello non credo siano solo di tipo chimico, la parte narcisistica di ognuno di noi può avere un ruolo forse più alto delle sostanze prodotte dall’attività fisica, del resto a chi non piace, essere tonici quando non muscolosi?

Diciamo che è un mix tra estetismo estremo e sostanze chimiche prodotte dal corpo, poiché piacersi, può essere anche una forma di dipendenza quando si attiva il meccanismo mentale del perfezionismo da fitness ...

Non so, ma a me piace anche l'allenamento intellettuale anche se non tonifica i muscoli ☐