

RUNNER'S HIGH

COSA SUCCEDDE NEI NOSTRI CORPI DURANTE LO "SBALLO DEL CORRIDORE"



1 Cos'è il Runner's High?

Il termine Runner's High si riferisce allo stato di euforia durante la corsa, in cui il dolore è soppresso, il senso del tempo si perde, le paure scompaiono e si avverte un profondo rilassamento dopo la corsa.

2 Da cosa è dovuto il Runner's High?

Ci sono due approcci scientifici, ossia la (vecchia) tesi sulle endorfine e la più recente tesi sugli endocannabinoidi:

Tesi sulle endorfine

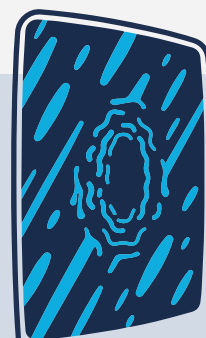
La produzione di endorfine, gli oppiacei propri del corpo, aumenta durante la corsa. Tuttavia, le molecole sono troppo grandi per passare attraverso la barriera emato-encefalica, quindi il loro effetto è principalmente sui muscoli. Studi recenti mostrano, tuttavia, che le encefaline raggiungono il cervello.

Tesi sugli endocannabinoidi

Gli endocannabinoidi, che si attivano durante la corsa (e anche con il consumo di cannabis), possono attraversare la barriera emato-encefalica più facilmente delle endorfine. Oltre a produrre euforia mentale, agiscono anche da anestetici per lenire il dolore muscolare.

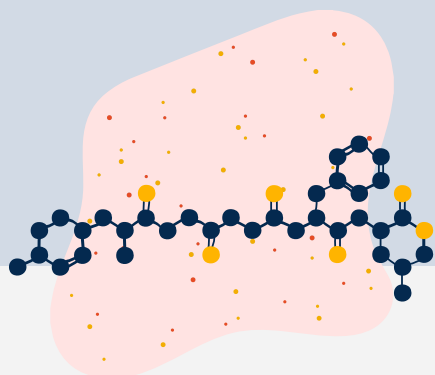
3 Come si raggiunge il Runner's High?

Fondamentalmente, la durata e l'intensità della corsa giocano entrambe un ruolo fondamentale nel raggiungimento dello sbalzo del corridore. Per le corse più lunghe, bisogna entrare in un flusso ritmico e costante di intensità moderata per poter raggiungere uno stato di trance, mentre, per le corse brevi, bisognerebbe effettuare intervalli di sprint controllati.



4 Perché non tutti riescono a raggiungere il Runner's High?

La produzione e il rilascio di ormoni prodotti dal corpo possono variare notevolmente da persona a persona: ognuno ha caratteristiche fisiche diverse. Per alcuni, ci vuole soltanto un po' più di sperimentazione con la durata e l'intensità della corsa.



LETTERATURA

Illustrazioni di Icons 8

- Arnold, R. & Schutt, K. (2019). Up and Running. Grey Matters Journal. <https://greymattersjournal.org/up-and-running/>
- Boecker, H., Sprenger, T., Henriksen, G., Stangier, I., Wester, H. J., Toelle, T. R. & Spilker, M. E. (2005). Characterizing the optimal acquisition duration of [18F]fluoroethyl-diprenorphine PET studies. *Journal of Cerebral Blood Flow & Metabolism*, 25(1), 664.
- Fuss, J., Steinle, J., Bindila, L., Auer, M. K., Kirchherr, H., Lutz, B. & Gass, P. (2015). A runner's high depends on cannabinoid receptors in mice. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 112(42), 13105–13108.
- Hicks, S. D., Jacob, P., Perez, O., Baffuto, M., Gagnon, Z. & Middleton, F. A. (2019). The Transcriptional Signature of a Runner's High. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(5), 970–978.
- Winderl, A. C. M. (2017). What Causes the Legendary Runner's High and How to Feel It. SELF. <https://www.self.com/story/what-causes-runners-high-and-how-to-feel-it>