

SPECIALE GREEN RENDI LA TUA CORSA DAVVERO SOSTENIBILE

RUNNER'S[®]

WORLD

RUNNERSWORLD.IT

TRAINING

Gli esercizi
per un fisico
più forte

STOPPA E MOREIRA

Verso
la prima
maratona
con
Runner's
World

BRUCIA DI PIÙ

Gli allenamenti
per accendere
il metabolismo

LONGEVITÀ

Come allungare
la tua vita
con il running

DIVENTA UN RUNNER MIGLIORE

ANNO 18 - APRILE 2023

ISSN 1827-2045 P.I. 30/03/2023

3 0 0 0 4 >



9 771827 204001

in Italia

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

IN UCRAINA Reportage tra i corridori che non si fermano

DIRETTORE RESPONSABILE

ROSARIO PALAZZOLO

ART DIRECTOR

ALFIERO MALOSSÌ

IN REDAZIONE

MAGDA MAIOCCHI (REFERENTE TECNICO)

DARIO MARCHINI

ELISABETTA BRIVIO

ANDREA GUERRA

SERVIZIO GRAFICO

PrePress Emmegi Group

Via F. Confalonieri, 36 Milano

Hanno collaborato

Enrico Aiello, Lili Canter Simona Ceretta, Tom Craggs, Flavio Doni, Sabrina Galimberti, Andrea Giocondi, Matt Kynaston, Jobe Lawrenson, Amy Marturana Winderl, Fulvio Massini, Renee McGregor, Max Monaco, Rick Pearson, Daniela Pierpaoli, Samantha Rea, Alberto Rosa, Fabio Rossi, Paola Rossi, Martino Tosti, Stefano Ruzza, Valeria Straneo, Marco Tarozzi, Guido Tiberia, Davide Viganò.

Fotografie e illustrazioni

Pierluigi Benini, Colombo/Fidal, Roberto Dalmazi, Guido De Bortoli, Getty Images, Matt Kynaston, Paddy Mills at Synergy Art, Pulse TV, Luisa Russo, Andrea Schilirò, Studio 33, Paolo Zanardi.

I nostri Esperti

Prof. Fulvio Massini
Coordinatore tecnico

Dott. Sergio Migliorini
Medico dello sport e traumatologo

Dott. Massimo Rapetti
Biologo nutrizionista

Dott. Stefano Tirelli
Preparatore mentale

Nicoletta Tozzi
Professional Coach PCC

Sabrina Galimberti
Osteopata e Coach
runnersworld@hearst.it

*Non dire che non sai correre.
Di che non sai "come"
correre. Allora non avrai
più alibi.
Respira profondo.
E lasciati ispirare.*

www.runnersworld.it

RUNNER'S WORLD PARTNER



RUNNER'S WORLD

Runner's World è un marchio registrato di Hearst Magazines, Inc. in licenza a Hearst Magazines Italia S.p.A.

PUBLISHING

Chief Content Officer Hearst Italia
MASSIMO RUSSO massimo.russo@hearst.it
Marketing Director
DANILO PANELLA daniло.panella@hearst.it

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA

Debi Chirichella (Presidente)
Giacomo Moletto (Amministratore Delegato e Direttore Generale)
Jonathan Wright, Thomas Allen Ghareeb
Marcello Sorrentino (Consiglieri)

HEARST MAGAZINES

Debi Chirichella (President)

HEARST MAGAZINES INTERNATIONAL

Jonathan Wright (President of Hearst Magazines International)
Kim St. Clair Bodden (SVP/ Global Editorial & Brand Director)
Chloe O'Brien (Global Editorial & Brand Director)

HEARST MAGAZINES ITALIA SPA PUBBLICA

Cosmopolitan, cosmopolitan.com/it, Gente, Gente Enigmistica, Enigmistica Mese Gente, Gente Puzzle, Gente Speciali, Elle, Elle Gourmet, Elle Kids, Elle Spose, Very Elle Shopping Accessori, elle.com/it, Elle Decor, elledecor.com/it, Esquire, esquire.com/it, harpersbazaar.com/it, Marie Claire, Marie Claire 2 Bellezza, Marie Claire Enfants, Marie Claire Maison, marieclaire.it, Men's Health, menshealth.it, Runner's World, runnersworld.it

HEARST SOLUTIONS

Chief Revenue Officer

ROBERT SCHOENMAKER
rschoenmaker@hearst.it

Sales Director Hearst Solutions

ALBERTO VECCHIONE, avecchione@hearst.it

Sales Director Business Unit Fashion

SIMONE SILVESTRI, ssilvestri@hearst.it

Head of Digital Sales

ALESSANDRO CARACCILO, acaracciolo@hearst.it

Client Partnerships Sales Director

DANIEL DAVIDE, davideagenpubb@hearst.it

HEARST GLOBAL DESIGN

Managing Director

ROBERTA BATTOCCHIO, rbattocchio@hearst.it

Global Commercial Director

ENRICO VECCHI, vecchi@hearst.it

ABBONAMENTI

Per avere informazioni puoi contattare il Servizio Clienti Hearst Magazines Italia Spa al seguente indirizzo e-mail: abbonamenti@hearst.it

Gestione operativa:

Direct Channel S.p.A., Via Mondadori 1
20090 Segrate (MI)

STAMPA E DISTRIBUZIONE

TIBER Spa - Via della Volta, 179

25124 - Brescia

Distribuzione: Press-di Distribuzione

Stampa e Multimedia S.r.l.

20054 - Segrate (MI)

Poste Italiane Spa - Sped. in abb. post. - DL 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n.46) art. 1 comma 1, LO/MI

Registrazione del Tribunale di Milano n. 840 del 31/10/2005 Registrazione al R.O.C. n.22796

In copertina

Edoardo Stoppa e Juliana Moreira, fotografati in esclusiva per Runner's World, indossano abbigliamento e scarpe New Balance. Fotografo: Guido De Bortoli



Contributor



Paola Rossi

Bolzanina di nascita, ma milanese da sempre, ha due passioni: il giornalismo e la corsa, arrivate in momenti diversi della sua vita. Molte le collaborazioni con il quotidiano Avvenire e con riviste mensili. Nel running predilige confrontarsi con le lunghe distanze - maratone e ultra - dove, oltre alle gambe, ci vuole anche molta testa. Sembra non volersi fermare mai. Il suo motto? Fare tutto con il sorriso.



Flavio Doni

Specialista in cardiologia con una grande passione: il running. Ha corso diciotto maratone, tra le quali le six Majors, e due Half Ironman. Relerente del Marathon Center del Palazzo della Salute del Gruppo San Donato a Milano e medico associato alla Federazione di Medicina dello Sport, è autore di oltre cento pubblicazioni su riviste scientifiche internazionali e italiane e di manuali di diagnosi e terapia cardiologica.

VUOI VIVERE DI PIÙ? CORRI!



Una bella notizia: per ogni ora di running la tua vita si allungherà di 5 ore



NUMEROSI STUDI SCIENTIFICI hanno dimostrato che correre regolarmente riduce il rischio di malattie cardiovascolari e permette di vivere più a lungo e meglio. Per raggiungere questi risultati la quantità di corsa raccomandata è di almeno 150 minuti a settimana, ad intensità moderata; indicazione che deriva da una serie di studi che hanno confrontato lo stato di salute dei runner rispetto ai soggetti sedentari.

UN FORMIDABILE SCUDO PER LA NOSTRA SALUTE

Il rischio di morte dei runner è ridotto del 40% rispetto ai sedentari. Questo impressionante risultato della corsa è determinato dal suo favorevole effetto sulla riduzione delle malattie cardiovascolari e dei tumori, in particolare quelli mammari e del colon. E un'altra importante azione protettiva della corsa è sulla prevenzione della Malattia di Alzheimer e della Sindrome di Parkinson.

Correre riduce il pericolosissimo grasso addominale, la pressione arteriosa, l'iperglicemia, i livelli di colesterolo e trigliceridi. Inoltre, potenzia le attività delle cellule che ci difendono dalle infezioni, protegge i nostri cromosomi dall'invecchiamento, fa produrre al nostro organismo sostanze antiossidanti utili contro i danni della infiammazione cronica (fattore decisivo nel determinare un infarto del cuore), aumenta la densità ossea contrastando l'osteoporosi.

La corsa combatte la depressione e migliora le capacità cognitive stimolando l'ippocampo, la parte del cervello sede della memoria.

LA REGOLA DELLE DUE ORE E MEZZA A SETTIMANA

Diversi studi hanno confrontato la durata della vita nei runner rispetto ai sedentari, bilanciando il confronto per età, sesso, storia familiare di malattie, stile di vita (fumo, obesità), situazione medica con particolare riferimento alla presenza di

CHECK UP

DOTT. FLAVIO DONI
CARDIOLOGO E MARATONETA,
REFERENTE MARATHON CENTER MILANO



patologie. I risultati sono concordi nell'identificare un prolungamento medio della vita di 3,2 anni nei soggetti che abbiano corso regolarmente per 150 minuti a settimana, tra i 30 e gli 80 anni di età. Rapportando il numero totale di ore corse durante questi 50 anni di vita con l'effetto dell'allungamento della stessa che si ottiene, è possibile arrivare alla conclusione che ogni ora di corsa effettuata allunga di quasi 5 ore la nostra esistenza.

CHE SUCCEDEREBBE SE SI CORRE DI PIÙ?

Alla luce di questi dati bisogna comunque prestare attenzione a non esagerare, a non aumentare eccessivamente il numero di ore dedicate alla corsa nel tentativo di aumentare ulteriormente la durata della nostra vita. Diversi studi hanno infatti dimostrato che il beneficio della

corsa sulla sopravvivenza che si ottiene con 150 minuti settimanali di running, si mantiene inalterato in chi si allena sino a 4,5 ore a settimana, limite massimo di corsa raccomandato per godere senza rischi dei benefici di questa attività.

Per attività superiori ai limiti stabiliti (vedi "Quanto running per il massimo dei benefici?" qui sotto) non si dispone di dati certi per quanto riguarda gli effetti e i benefici sulla sopravvivenza. Viene comunque segnalato un incremento importante di traumi osteo-muscolari e di danni cardiovascolari. Correre è la migliore terapia di cui disponiamo per garantirci benessere e una vita lunga. Evitare però gli eccessi è l'atteggiamento migliore per sfruttarne appieno i benefici. 🏃



"CORRERE È LA MIGLIORE TERAPIA DI CUI DISPONIAMO PER GARANTIRCI BENESSERE E LUNGA VITA"

Quanto running per il massimo dei benefici?

Il grafico riporta l'effetto dell'allenamento settimanale di corsa sulle aspettative di vita. Il massimo dei benefici si ottiene con un tempo complessivo di corsa compreso tra le 2 ore e mezza e le 4 ore e mezza a settimana.

RELAZIONE TRA ATTIVITÀ DI CORSA SETTIMANALE E RISCHIO DI MORTE PER QUALSIASI CAUSA

