

Sport al mattino, perché allenarsi appena svegli può cambiare la giornata di

Federica Bandirali

Non è solo una questione di forma fisica: allenarsi nelle prime ore del giorno può aiutare a regolare il ritmo biologico, migliorare la vigilanza e affrontare con maggiore concentrazione e senso di controllo tutto ciò che viene dopo (Fonte: <https://www.corriere.it/> 19 settembre 2026)



La parte più difficile dell'allenamento mattutino non è trovare la motivazione. È uscire dal letto. La sera si programma la sveglia presto, si immagina già la corsa, la palestra, magari una passeggiata prima di iniziare a lavorare. Poi arriva il mattino e quel progetto sembra improvvisamente molto meno allettante. Eppure proprio quelle prime ore della giornata potrebbero avere un effetto che va oltre la forma fisica. A fare la differenza è innanzitutto la luce.

Con l'arrivo del giorno, l'organismo riduce progressivamente la produzione di melatonina e aumenta lo stato di vigilanza: è uno dei meccanismi attraverso cui il nostro orologio biologico accompagna il passaggio dal sonno alla veglia. In questo momento inserire l'attività fisica significa dunque sfruttare una fase in cui il corpo è già predisposto ad attivarsi. Il movimento, inoltre, interviene sulla chimica del cervello.



L'attività fisica favorisce il rilascio di endorfine, dopamina e serotonina e contribuisce alla regolazione del cortisolo, coinvolto nella risposta allo stress. Ma il punto interessante è un altro: cominciare la giornata con un'attività che richiede impegno può influenzare anche il modo in cui affrontiamo ciò che viene dopo. Portare a termine un allenamento prima ancora che inizino e-mail, appuntamenti e imprevisti significa infatti avere già raggiunto un piccolo obiettivo. Una sorta di prima conquista della giornata, che può rafforzare la percezione di avere il controllo delle proprie scelte.



Non è tanto una questione di disciplina assoluta quanto di abitudine: decidere di muoversi prima che la giornata decida per noi. E non è necessario trasformare ogni mattina in una sessione ad alta intensità. Una corsa, una camminata, la bicicletta, il ballo o qualche esercizio con i pesi possono diventare parte dello stesso rituale. **L'elemento decisivo è la regolarità, non la prestazione.** Così il beneficio dell'allenamento mattutino potrebbe iniziare ancora prima di indossare le scarpe da ginnastica.