

6 marzo 2024 16:05

Ti piace passeggiare? Fatti una canna

di [Redazione](#)



Le persone che fanno uso di marijuana

fanno in media più passeggiate rispetto ai non consumatori e agli utilizzatori di sigarette elettroniche, secondo i risultati di un nuovo studio che "sfida lo stereotipo" secondo cui i consumatori di cannabis sono meno attivi.

Lo studio, pubblicato sulla rivista *Preventive Medicine Reports* alla fine del mese scorso, ha anche scoperto che i consumatori di marijuana non hanno meno probabilità di impegnarsi in esercizi di base e allenamenti di forza rispetto ai non consumatori.

Lo studio è stato condotto da ricercatori dell'Università del Texas a Dallas e dell'Ohio University, basato sui dati di 2.591 maggiorenni che hanno partecipato al National Longitudinal Study of Adolescent to Adult Health dal 2016 al 2018.

"I risultati hanno indicato che l'uso di marijuana e sigaretta elettronica da parte dei partecipanti prevedeva una loro camminata per fare esercizio, con gli utilizzatori di marijuana che camminavano il maggior numero di volte a settimana, seguiti da non utilizzatori, utilizzatori di sigaretta elettronica e doppi utenti", hanno scoperto. "Tuttavia, questo effetto ha raggiunto un rilievo solo dopo aver controllato le covariate. Non ci sono state differenze significative nell'allenamento della forza o nell'esercizio generale tra i gruppi".

Gli autori hanno affermato che lo studio è tra i primi nel suo genere ad esplorare la relazione tra l'uso di marijuana e sigarette elettroniche e il comportamento fisico, tenendo conto di diversi tipi di esercizio.

Hanno concluso che "l'uso di marijuana non è significativamente correlato all'impegno in un particolare tipo di attività fisica", risultati che "sfidano lo stereotipo secondo cui i consumatori di marijuana e sigarette elettroniche sono meno attivi rispetto alle loro controparti che non ne fanno uso".

Per quanto riguarda la questione del perché i consumatori di marijuana sembrano camminare più spesso dei non consumatori, gli autori dello studio hanno teorizzato che ciò "potrebbe essere dovuto al fatto che alcuni adulti usano cannabis per aumentare la loro motivazione e il piacere dell'esercizio fisico o alla concentrazione di consumatori di marijuana nelle aree urbane".

"Le persone che vivono nelle grandi città americane - che tendono ad essere in stati in cui la marijuana medica e ricreativa è legale - tendono anche a usare i trasporti pubblici e camminare di più", hanno detto.

Per quanto riguarda il maggiore piacere derivante dall'uso di cannabis, uno [studio](#) pubblicato a dicembre ha anche scoperto che il consumo di marijuana prima dell'esercizio può portare a un maggiore divertimento e a un maggiore "effetto del corridore".

Un altro [studio](#) pubblicato lo scorso luglio ha intervistato 49 corridori e ha scoperto che i partecipanti hanno

sperimentato "meno affetti negativi, maggiori sentimenti di affetto positivo, tranquillità, divertimento e dissociazione e più sintomi intensi dei corridori durante le loro corse con cannabis (rispetto a non cannabis)." I partecipanti correvano 31 secondi più lentamente per miglio quando usavano marijuana, ma i ricercatori hanno detto che questo non era statisticamente significativo.

Gli effetti positivi della cannabis segnalati dai corridori sono coerenti con i risultati di uno [studio](#) del 2019, che ha rilevato che le persone che usano marijuana per migliorare il proprio allenamento tendono a fare una quantità di esercizio più sana.

Secondo un altro [studio](#) pubblicato nel 2020, le persone anziane che consumano cannabis hanno anche maggiori probabilità di impegnarsi in attività fisica.

Allo stesso modo, in un altro studio che sfata gli stereotipi pubblicato nel 2021, i ricercatori hanno scoperto che i consumatori abituali di marijuana hanno in realtà maggiori probabilità di essere fisicamente attivi rispetto alle loro controparti che non ne fanno uso.

(Marijuana Moment del 05/03/2024)

CHI PAGA ADUC

l'associazione non **percepisce ed è contraria ai finanziamenti pubblici** (anche il 5 per mille)

La sua forza economica sono iscrizioni e contributi donati da chi la ritiene utile

DONA ORA (<http://www.aduc.it/info/sostienici.php>)