

## 5 motivi per cui il fai da te fa bene al corpo e al cervello

**Autore:** Elisa Malizia

**Data:** 05 Luglio 2018



Il **fai da te**, qualunque sia il campo “artistico” di applicazione, riesce a dare grandi soddisfazioni! Non forse tutti sanno, però, che recenti studi hanno dimostrato come un’attività cosiddetta *homemade* sia in grado di apportare enormi benefici al cervello e, di rimando, anche al corpo. Vediamo allora **5 motivi per cui il fai da te fa bene al corpo e al cervello!**

### Fai da te: 5 motivi di salute per corpo e cervello

#### Il fai da te aiuta la concentrazione

Il [lavoro a maglia](#), la pittura, la miniaturistica, ma anche la falegnameria con i suoi utensili pesanti e tutte le attività del fai da te necessitano di concentrazione. In un’epoca in cui tutte le informazioni sono veloci e non c’è tempo di digerirle, un hobby fai da te riesce a stimolare nuovamente la capacità di concentrazione, necessaria poi nella vita di tutti i giorni. Lo stress, infatti, crea una sorta

di “buco” mentale non sono a livello di memoria, ma anche di focalizzazione sul momento e sull'azione che si sta svolgendo.

### **Il fai da te dà una sensazione di appagamento**

Portare a termine un lavoro fai da te aumenta l'autostima e ci fa sentire soddisfatti di noi stessi. Non importa quale attività si scelga: vedere la propria “opera” completa dona una grande sensazione di appagamento e ci sprona a completare i nostri programmi anche nella vita quotidiana.

### **Il fai da te protegge la memoria**

Il lavoro fai da te, oltre che di concentrazione, necessita di memoria perché raramente si riesce a portare a termine un progetto in poche ore. Ricordare i colori, i punti del lavoro a maglia, le azioni compiute fino a quel momento aiutano a rinforzare e proteggere la memoria. È un ottimo modo per mantenere la mente giovane e allenata, dunque non esitate a coinvolgere i nonni o i genitori anziani!

### **Il fai da te migliora l'umore**

Distrarsi facendo una cosa che amiamo fare e vederla “crescere” tra le nostre mani aiuta sicuramente l'umore! Chi sta vivendo un periodo di ansia o depressione dovrebbe dedicare qualche ora del suo tempo ad un'attività fai da te: ne trarrà beneficio, specie se diventerà un appuntamento costante.

### **Il fai da te da perdere peso**

La pittura di grandi spazi e il bricolage comportano un certo dispendio di calorie e permettono anche di rinforzare la muscolatura. Tutto questo si traduce in qualche chilo in meno, maggiore forza fisica e incremento di energia e resistenza anche nelle fatiche quotidiane.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/5-motivi-per-cui-il-fai-da-te-fa-bene-al-corpo-e-al-cervello/>

Generato il 30/04/2025