

## Donne e sport: la fitboxing come chiave per la longevità e il benessere totale

**Autore:** Redazione

**Data:** 07 Marzo 2025



Uno [studio recente](#) supportato dal National Institutes of Health (NIH) ha che le donne ottengono benefici ancora maggiori degli uomini dalla pratica regolare di attività fisica. Analizzando i dati di oltre 400.000 adulti statunitensi in un arco di tempo di vent'anni, i ricercatori hanno scoperto che le donne attive hanno registrato un rischio di mortalità ridotto del 24% rispetto al 15% osservato negli uomini. In altre parole, muoversi fa bene a tutti, ma per le donne è una vera e propria chiave per la longevità.

Sebbene il divario di genere nello sport esista ancora – come segnalano gli ultimi dati del [Censis](#) – il panorama sta cambiando rapidamente. Le donne che scelgono di dedicare tempo all'attività sportiva sono in aumento, anche grazie a modelli femminili sempre più presenti e ispiranti. Sport un tempo considerati “maschili”, per stereotipi ormai superati, sono ora scelti e praticati da un pubblico femminile sempre più ampio, con risultati che vanno oltre la forma fisica, toccando benessere

mentale e salute a lungo termine.

Tra le discipline che stanno conquistando il cuore (e il corpo) delle donne c'è la **fitboxing**: boxe senza contatto che alterna calci e pugni al sacco, combinati a esercizi funzionali. Più che un semplice allenamento, la fitboxing è un'esperienza: migliora la composizione corporea, brucia calorie e aiuta a liberarsi dallo stress accumulato durante la giornata. *“Le donne apprezzano questo tipo di allenamento perché permette di ricaricare le batterie al massimo, lavorando su forza, resistenza e flessibilità”* spiega **Patricia Sala, trainer di Brooklyn Fitboxing**, il brand fitness riconosciuto dal WBO (World Boxing Council) che ha rivoluzionato questa disciplina a livello globale, grazie ad un modello di allenamento innovativo e divertente che unisce sport, tecnologia e community in 47 minuti di allenamento.

**La popolarità della boxe senza contatto tra le donne non è dovuta solo ai benefici fisici, ma anche al suo ruolo nel superare alcune barriere culturali e di genere nello sport.**

Tradizionalmente, la boxe è stata considerata uno sport maschile, con stereotipi di genere che hanno scoraggiato molte donne dal praticarla. La fitboxing ha aperto questa porta, offrendo alle donne la possibilità di esplorare questa disciplina in un ambiente privo di giudizi, promuovendo l'uguaglianza tra i sacchi.

**Oltre a migliorare forza e resistenza, questo tipo di allenamento aiuta a contrastare la perdita di densità ossea** (fondamentale per prevenire patologie come osteoporosi e osteopenia, più diffuse tra le donne), **migliora la salute cardiovascolare e riduce stress e ansia grazie al rilascio di endorfine**. Negli ultimi anni, l'allenamento mirato allo sviluppo della forza, come avviene nella fitboxing, ha guadagnato terreno tra le donne, sfatando il mito che significhi solo aumentare la massa muscolare, dimostrando invece che rafforzarsi vuol dire migliorare la tonicità e la funzionalità, senza un aumento eccessivo del volume corporeo.

La fitboxing incarna perfettamente questa nuova visione: uno sport completo, che offre benefici concreti e un messaggio potente. Perché tra un *jab* e un *hook* (due colpi tipici della fitboxing), la vera vittoria è sentirsi forti, libere e consapevoli del proprio potenziale.

---

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/donne-sport-fitboxing/>

Generato il 16/03/2025