

## Per i bambini Un investimento «cardiovascolare» a lungo termine

Una ricerca pubblicata su *Experimental Physiology* ha dimostrato che stare troppo a lungo seduti è deleterio perfino per i bambini, perché induce modifiche del sistema cardiovascolare che poi, una volta cresciuti, li metteranno a rischio di problemi a cuore e vasi. Uno studio coreano ha, dal canto suo, appena dimostrato come la sedentarietà, oltre ad accorciarci la vita, faccia male al fegato, aumentando la probabilità di pericolosi accumuli di

grasso epatico. Alzarsi dalle sedie e camminare, almeno un po', è quindi indispensabile: secondo una recente indagine statunitense, basta farlo per almeno due minuti ogni ora per ridurre almeno un po' gli effetti negativi e l'eccesso di mortalità connessi alla sedentarietà prolungata delle ore in ufficio. «Anche camminare così poco, ma farlo regolarmente, ha un impatto utile sul dispendio energetico settimanale», sottolineano gli autori.

E. M.

### I BENEFICI ACCERTATI

54%



La riduzione del rischio di attacchi di cuore con 2-4 ore di cammino veloce ogni settimana

30-40%



La riduzione del rischio di patologie coronariche con 3 ore di cammino veloce alla settimana

54%



La riduzione del tasso di mortalità nei diabetici che camminano almeno 3-4 ore alla settimana

40%



La riduzione del rischio di sviluppare mal di schiena lombare con 3 o più ore di camminata veloce alla settimana

-6



I millimetri di mercurio in meno di pressione arteriosa sistolica (la «massima») camminando almeno 5 giorni alla settimana



### Neurologia

Camminare aiuta a migliorare le prestazioni del cervello: secondo innumerevoli studi, aumenterebbe infatti la sintesi di neurotrasmettitori capaci di promuovere la «riparazione» delle cellule cerebrali, migliorerebbe la memoria, le capacità di attenzione e di pianificazione, ci renderebbe più abili nel multitasking, favorirebbe la crescita di nuove cellule nervose e nuovi vasi cerebrali. Secondo molti camminare aiuterebbe pure a tenere lontano lo spauracchio di tutti gli anziani, il declino cognitivo.

Una panacea su tutta la linea, insomma, su cui però di recente si sono addensate alcune nubi: lo studio *Life (Lifestyle interventions and independence for elders)* pubblicato sulla rivista scientifica *JAMA* getta acqua sul fuoco indicando, dopo uno studio su oltre 1.600 ultra-settantenni, seguiti per due anni, che un programma di attività fisica a base di cammino ed esercizi per la flessibilità e il rafforzamento muscolare non modifica le performance intellettuali. A ben guardare gli over 80, e chi aveva maggiori difficoltà cognitive, ha registrato lievi miglioramenti e tutti non hanno peggiorato le loro prestazioni mentali, tant'è vero che in un editoriale che accompagna la ricerca si sottolinea l'importanza di non lasciarsi andare al nichilismo in materia, perché dieta e un esercizio fisico semplice come camminare sono ancora da ritenersi baluardi indispensabili per la salute del cervello anziano.

Chi ha ragione? «Difficile dirlo con certezza, perché è molto complesso estrapolare il reale effetto dell'attività fisica da tutte le altre componenti dello stile di vita - risponde il neurologo Gioacchino Tedeschi, direttore del Dipartimento assistenziale di medicina polispecialistica della II Università di Napoli e membro del direttivo della Società italiana di neurologia - Inoltre, un conto è aver camminato per tutta la

## L'esercizio che tiene il cervello in forma

vita, un'altro potrebbe essere iniziare a farlo quando già si intravedono avvisaglie di un declino cognitivo. Va detto però che questo studio si inserisce in una serie molto più ampia di indagini che vanno in senso opposto: una delle più rigorose, lo studio *Finger* pubblicato su *Lancet*, ha separato gli effetti di dieta, training cognitivo ed esercizio e ha mostrato un effetto protettivo evidente sul cervello da parte della sola attività fisica. Se non è possibile quindi affermare con sicurezza quanto il camminare possa far bene al cervello, di certo non si sbaglia quando lo si consiglia anche agli anziani: i dati che propendono per un effetto positivo sono più numerosi di quelli contrari».

Ancora non sappiamo come e quanto muoverci modifichi il cervello, insomma, ma gran parte degli indizi puntano in una direzione: camminare ottimizza l'ossigenazione cerebrale in aree, come l'ippocampo, connesse alla memoria e ci sono prove che depongono a favore di un miglior "dialogo" fra

### Memoria

Secondo molti studi questa semplice attività promuove la «riparazione» delle cellule cerebrali, migliora la memoria, le capacità di attenzione e di pianificazione, e renderebbe persino più abili nel multitasking

nervi e muscoli in chi regolarmente compie questo tipo di esercizio aerobico.

«Non è solo il buonsenso che spinge a consigliare di camminare perché di sicuro male non fa, ma anche premesse scientifiche incontrovertibili - osserva Tedeschi - Sappiamo per certo, infatti, che riduce fattori di rischio direttamente correlati a un maggior rischio di demenza come ipertensione e ipercolesterolemia, inoltre muoversi non è "automatico": servono motivazione e un impegno delle funzioni corticali superiori per camminare, perciò ogni volta che lo facciamo è come se stessi allenando il cervello. Più a lungo lo si fa, più si amplia la nostra riserva cognitiva (la capacità di recupero nel caso di danni che comportino una perdita di tessuto e funzioni cerebrali, ndr). Camminare è di sicuro uno dei tanti modi per non tenere il cervello "spento", quindi ovviare al più potente fattore di rischio per la demenza».

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



### L'esperto risponde

Alle domande sulla medicina sportiva su <http://forum.corriere.it/medicina-sportiva>

per il trattamento delle  
**MANI SECCHE E SCREPOLATE**

