

Corsa e tai chi, elisir per gli over 50: lunga vita a neuroni e memoria

Team di scienziati australiani mostra come alcune discipline sportive, sia di forza che aerobiche, possono rallentare il decadimento cognitivo

di ELENA DUSI
26 aprile 2017



ROMA - Una corsa nel parco aiuta a ragionare meglio. La ginnastica con i pesi serve invece ad allenare la memoria. Ma il primo premio, fra le forme di esercizio fisico che fanno bene al cervello dopo i 50 anni, va al tai chi. Coordinamento, precisione dei movimenti e relativa semplicità rendono questa disciplina vicina alle arti marziali un elisir di lunga vita per i neuroni. Se è vero infatti che ogni sport fa bene a ogni età, un gruppo di ricercatori dell'università di Canberra ha cercato di stilare una guida con le varie discipline e i relativi benefici per gli over 50: un'età critica, scrivono i medici australiani "per ridurre il rischio di demenza o altre malattie neurodegenerative". Ma anche, senza dover necessariamente pensare all'Alzheimer, per godere degli effetti positivi dello sport su umore e crescita di nuovi neuroni.

Lo studio - pubblicato sul British Journal of Sports Medicine - analizza 39 pubblicazioni recenti, sintetizzandone i risultati. Divide le discipline sportive in due grandi famiglie: aerobiche e di forza. Delle prime fanno parte la corsa o la camminata a passo svelto, il nuoto, la bicicletta e in generale tutte le attività che possono essere svolte per tempi lunghi al prezzo di un fiatone moderato. Gli sport di forza invece sono quelli che rafforzano i muscoli soprattutto attraverso l'uso di pesi. "Le attività aerobiche - spiegano i ricercatori - sono benefiche soprattutto per le funzioni cognitive del cervello". Migliorano cioè la capacità di ragionare, comprendere idee, imparare, fare collegamenti, usare la propria creatività. Stesso effetto avrebbero due pratiche non facilmente classificabili, come yoga e tai chi. Quest'ultimo, scrivono gli scienziati "è uno sport non convenzionale ma è particolarmente adatto a persone non completamente efficienti dal punto di vista fisico". Quando si tratta invece di potenziare la memoria (che, sarà un caso, viene spesso paragonata a un muscolo), gli sport di forza hanno "un effetto pronunciato".

Affinché gli effetti dell'esercizio fisico si facciano sentire anche sul cervello, avvertono i medici australiani, bisogna arrivare alla soglia dei 45-60 minuti di attività almeno moderata (un minimo di fatica deve farsi sentire). Sulla frequenza, vale un unico motto: il più spesso possibile. Anche una singola giornata di sport è preferibile alla poltrona. La ginnastica infatti agisce sul cervello promuovendo la divisione dei neuroni (soprattutto nell'ippocampo, l'area legata a memoria e apprendimento) e aumentandone la plasticità (cioè la capacità di formare sempre nuove connessioni). Favorisce poi la nascita di nuovi vasi sanguigni (migliora dunque l'arrivo dei nutrienti ai tessuti cerebrali) e riduce i processi infiammatori.

Uno studio americano, a giugno dell'anno scorso, era andato a caccia del collegamento fra i benefici dello sport sui muscoli e quelli sul cervello. I ricercatori finanziati dai National Institutes of Health avevano scritto su *Cell Metabolism* che un particolare enzima (la catepsina) B viene prodotto dai muscoli dopo uno sforzo, riesce a superare la quasi impenetrabile barriera sangue-cervello e qui entra in azione, promuovendo la nascita di nuovi neuroni. A gennaio del 2016, sul *Journal of Physiology*, un gruppo dell'università finlandese di Jivaskyla aveva misurato nei roditori l'effetto dei vari sport sui neuroni dell'ippocampo. La massima proliferazione coincideva con gli sport aerobici, seguiti a ruota da quelli di forza. Nessun vantaggio (per il cervello) arrivava invece dall'allenamento ad alta intensità, fatto di sforzi brevi ma molto vigorosi.