

Umberto Tirelli

Uno studio rivela che camminata, nuoto e bicicletta aumentano le capacità di pensiero in giovani e non. Dopo sei mesi di esercizi migliorati il ragionamento, la pianificazione e la risoluzione dei problemi. Ma con scatti e stretching non si hanno gli stessi benefici.

L'esercizio aerobico è un'attività fisica che richiede uno sforzo moderato per un periodo di tempo prolungato. Ne fanno parte, per esempio, la camminata a ritmo sostenuto, la corsa di resistenza, il nuoto, andare in bicicletta e attività simili eseguite senza scatti, oppure gli esercizi ginnici che si eseguono in palestra senza affanno. Durante l'esercizio aerobico l'organismo trae energia dalle riserve di zuccheri soltanto inizialmente, per pochi minuti; poi, per sostenere lo sforzo, utilizza le riserve di grassi. L'esercizio aerobico aiuta a mantenere il fisico in salute: l'attività costante tonifica i muscoli in generale e, aumentando le richieste di ossigeno, rafforza il muscolo cardiaco e i muscoli della respirazione, portando a una migliore circolazione sanguigna e a una riduzione della pressione.

Se praticato con costanza, l'esercizio aerobico porta a una perdita di peso dovuta al consumo delle riserve di grassi; il controllo del peso corporeo è un elemento molto importante per prevenire le malattie cardiache, l'ipertensione, il diabete e alcune forme di tumore. Questo tipo di attività fisica aiuta inoltre a ridurre lo stress e a controllare gli stati depressivi e ansiosi.

L'attività aerobica è consigliata a tutti se svolta in modo adeguato, ossia nei limiti di ciò che le possibilità fisiche e l'età di ciascuno consentono; svolgere attività come il nuoto, la cyclette e soprattutto la camminata a ritmo sostenuto è salutare e aiuta a mantenere l'organismo in forma. Numerosi studi hanno dimostrato che l'esercizio aerobico può migliorare le capacità cognitive negli anziani. Un nuovo studio rivela che l'attività aerobica aumenta le capacità di pensiero anche negli adulti più giovani. Dopo un allenamento aerobico di sei mesi, un gruppo di adulti di età compresa tra 20 e 67 anni ha infatti mostrato miglioramenti nella funzione esecutiva - i processi cognitivi importanti per il ragionamento, la pianificazione e la risoluzione dei problemi - e l'espansione della materia grigia nella regione del cervello centrale a tali funzioni.

Un gruppo di confronto, che ha fatto solo stretching e tonificazione, durante lo stesso periodo non ha riportato gli stessi benefici, come hanno notato i ricercatori su *Neurology*.

«La gente pensa al declino mentale come a qualcosa che si verifica tardi nella vita», dice l'autore principale dello studio, Yaakov Stern, professore di neuropsicologia al Columbia university medical center di New York. «Ma anche a 30 anni hai bisogno di aiuto. Molti studi mostrano un declino quasi lineare di queste funzioni dai 20 anni in poi, quindi il messaggio da portare a casa da questo studio è che l'esercizio aerobico è davvero molto importante».

Stern e colleghi hanno reclutato 132 volontari, dai 20 anni in su, per esaminare l'impatto dell'attività aerobica sulla cognizione e sulla struttura del cervello. Nessuno dei volontari si allenava prima dello studio. Ai volontari sono stati somministrati dei test all'inizio per valutare la funzione esecutiva, la memoria episodica, la velocità di elaborazione mentale, le abilità linguistiche e l'attenzione. I ricercatori li hanno poi assegnati in modo casuale a uno di due gruppi: una metà in quello aerobico, che si allenava per aumentare la frequenza cardiaca, mentre l'altra metà doveva compiere sessioni di tonificazione non aerobica e stretching. I volontari di ciascun gruppo hanno partecipato a quattro sessioni di allenamento settimanali per 24 settimane. Sono stati nuovamente testati per le capacità cognitive a 12 e 24 settimane. Sono stati sottoposti a risonanza magnetica cerebrale all'inizio e alla fine dello studio.

Hanno concluso lo studio 44 volontari del gruppo di esercizi aerobici e 50 del gruppo di stretching. Alla fine del periodo di studio, il gruppo di stretching e tonificazione non ha fatto registrare un aumento delle abilità cognitive, mentre il gruppo aerobico ha visto aumenti significativi della funzione mentale a tutte le età, sebbene i partecipanti più anziani mostrassero miglioramenti maggiori rispetto ai più giovani. Le risonanze magnetiche hanno anche mostrato un aumento di spessore nella corteccia frontale del cervello in atleti aerobici alla fine delle 24 settimane.

Web: www.umbertotirelli.it

Web: www.tirellimedical.it

E-mail: utirelli@cro.it