

Attività fisica e cervello

(di Francesco Palma)

Secondo una recente ricerca, anche chi non ha mai fatto sport e comincia dopo i 65 anni può ottenere importanti benefici pur facendone poco - e bene - al giorno



Salute del corpo e della mente vanno di pari passo, si sa, e lo sport è fondamentale per entrambe. Da sempre gli scienziati studiano il modo in cui **l'attività sportiva influisce positivamente sull'essere umano**, e una recente ricerca pubblicata su *Age and Ageing* ha affermato che bastano **anche solo 5 minuti di attività sportiva al giorno** per mantenere sano il cervello e proteggerlo dall'invecchiamento. I

ricercatori, infatti, hanno inoltre osservato i **maggiori benefici proprio in quelle persone che non avevano mai fatto sport** e che - in tarda età, dopo i 65 anni - si sono ritrovati a praticare almeno 5 minuti al giorno di attività fisica.

I ricercatori hanno scoperto che gli anziani che restavano più attivi, svolgendo **attività fisica moderata** (o di più, per chi poteva) durante il giorno anche per soli 5 minuti, avevano **una velocità di elaborazione, una memoria e una capacità funzionale maggiore** rispetto a chi non praticava nessun tipo di attività. Bisogna ricordare infatti che **con l'invecchiamento il cervello cambia fisionomia**, perde volume e diventa più piccolo, aumentando il rischio di problemi di memoria e difficoltà cognitive: anche la corteccia esterna del cervello si assottiglia, portando a una riduzione della produzione di dopamina. Come spiega la **dottoressa Audrey Collins**, ricercatrice dell'*AdventHealth Research Institute in Florida* e autrice principale dello studio: "Il declino cognitivo legato all'età e alle malattie ha effetti importanti sia a livello personale che per la salute pubblica. **L'attività fisica** è un comportamento legato allo stile di vita che può non solo prevenire e rallentare il declino cognitivo, ma anche **migliorare le funzioni cognitive in età avanzata**. Le ricerche hanno dimostrato che anche in tarda età il nostro cervello mantiene la capacità di adattarsi, se stimolato nel modo giusto".



Tutti i partecipanti allo studio avevano **tra i 65 e gli 80 anni**, e i ricercatori hanno analizzato il rapporto tra tutte le attività svolte in 24 ore (sonno, tempo sedentario, attività fisica leggera e attività da moderata a intensa) e le prestazioni cognitive. Tra le attività considerate più adatte da praticare - anche per **5 minuti** al giorno - per proteggere il cervello dall'invecchiamento, lo studio indica jogging, nuoto, ciclismo, tennis e ballo per le attività a sforzo intenso mentre camminata veloce, ginnastica a corpo libero, **tai chi** e **qi gong** per le attività a media e leggera intensità. Alla fine dello studio, Collins e il suo team hanno scoperto che i partecipanti che svolgevano più attività fisica moderata o intensa durante la giornata avevano risultati significativamente migliori in tre aspetti chiave del nostro cervello:



- **Aumento della velocità di elaborazione** e della rapidità con cui il cervello riceve ed elabora le informazioni
- **Miglioramento della memoria a breve termine**
- **Maggiori capacità di pianificare le proprie azioni** e di concentrarsi.