

Pigri cronici **muovetevi** Non è mai troppo tardi

Una ricerca dimostra che pure i sedentari inveterati possono cancellare i danni di una vita «sul divano»
L'importante è cominciare. E poi, però, impegnarsi

Gli americani hanno coniato un'espressione a dir poco incisiva per definire i pigroni incalliti: li chiamano *couch potatoes*, patate da divano. Persone che non muovono un dito o quasi e di cui è piena anche l'Italia, visto che l'ultimo rapporto Istat sull'argomento indica che il 40 per cento dei connazionali non pratica sport né un'attività fisica di alcun genere.

Il problema è che la sedentarietà fa male, malissimo: è considerata ormai uno dei fattori di rischio peggiori per le malattie cardiovascolari e metaboliche, accorcia la vita e andrebbe perciò combattuta al pari di pressione alta e colesterolo in eccesso.

Bisognerebbe, dunque, alzarsi da quel divano consapevoli che non è mai troppo tardi per farlo: lo spiega una ricerca pubblicata su *Circulation*, che mostra come perfino chi ha passato una vita ben lontano dalle palestre può veder migliorare lo stato di salute di cuore e vasi. Certo, bisogna sudare: gli uomini e donne fra i 45 e i 64 anni coinvolti nell'esperimento per due anni hanno seguito un programma intensivo di allenamenti che prevedeva una sessione di un'ora settimanale di tennis, camminata veloce, danza o bicicletta, una seduta di *interval training* ad alta intensità (un allenamento discontinuo, che alterna esercizi vigorosi ad altri un po' meno intensi), due o tre sessioni settimanali di attività moderata e per finire un allenamento alla settimana di tonificazione muscolare.

Una discreta sfida per chi non aveva mai fatto sport: chi ha tenuto duro fino in fondo, però, ha ottenuto risultati ottimi a confronto del gruppo di controllo, ai quali era stato prescritto un programma mirato solo a migliorare equilibrio e flessibilità attraverso yoga o corsi analoghi da seguire due o tre volte alla settimana. Il cuore degli ex-pigri, per esempio, è risultato molto più elastico come spiega Benjamin Levine del Southwestern Medical Center dell'Università del Texas, autore dell'indagine: «Una buona flessibilità dei muscoli cardiaci è fondamentale per la corretta funzione del cuore: con l'età le fibre muscolari tendono a irrigidirsi e questo porta l'organo a spingere meno bene il sangue in circolo, aumentando il rischio di insufficienza cardiaca. L'esercizio intensivo ha parzialmente riportato indietro le lancette dell'orologio, restituendo elasticità al muscolo cardiaco; inoltre, ha aumentato anche del 18 per cento l'utilizzo di ossigeno da parte del cuore e il volume di sangue immesso

in circolo a ogni battito. E convinzione diffusa e sbagliata che i danni da sedentarietà siano "definitivi", invece con la giusta quantità e il giusto tipo di allenamento è possibile tornare un po' indietro».

Certo, visto il programma di sedute settimanali proposte nella ricerca in questione c'è da spaventarsi; Levine però ha sottolineato che il training è stato graduale e che non tutti sono riusciti ad attenersi a quanto previsto, tuttavia: «un po' di esercizio è sempre meglio di nulla, anche perché ci sono molti effetti positivi extra-cardiaci (si veda il box in alto, ndr) — osserva il ricercatore —. Soprattutto, sembra esistere una "finestra di opportunità" fra i 55 e i 65 anni in cui lo sport può ribaltare gli effetti della sedentarietà: in chi non si muove le fibre muscolari cardiache si atrofizzano pian piano, ma questo declino può essere fermato col movimento e abbiamo osservato che il 75 per cento del muscolo cardiaco risponde all'esercizio, restando flessibile a sufficienza per scongiurare una malattia di cuore».

«Non è mai troppo tardi per cominciare a muoversi, anche a 70 anni: basta commisurare lo sforzo fisico alle proprie condizioni, ma dire addio alla sedentarietà è sempre positivo — conferma Francesco Perticone, presidente della [Società Italiana di Medicina Interna \(Simi\)](#) —. L'obiettivo non è tanto perdere peso: l'importante è fare sport, alternando attività aerobica e anaerobica ad alta intensità. In queste condizioni il muscolo volontario striato (i muscoli scheletrici che ci permettono di muoverci) produce *irisina*, una sostanza che ha un effetto positivo sulla sensibilità all'insulina e migliora, quindi, l'azione di questo ormone. L'irisina, inoltre, potenzia tutte le conseguenze benefiche dell'esercizio: la riduzione del livello di infiammazione generale e dell'aggregazione delle piastrine, la diminuzione dello stress ossidativo, l'aumento dell'elasticità delle arterie: tutti elementi che contribuiscono ad abbassare il rischio di danni a cuore e vasi. L'irisina diminuisce con l'invecchiamento, ma un buon livello di attività fisica ne aumenta i livelli e nei topolini si è visto che questo si accompagna anche a un calo significativo della pressione, della glicemia e della frequenza cardiaca».

L'importante è fare un po' di sport insomma, ma visto che probabilmente sarebbero pochi quelli capaci di emulare i volontari dello studio americano nei loro allenamenti strenui, quale può essere, allora, un programma di

esercizio fisico altrettanto valido ma più alla portata delle «patate da divano»?

«Camminare soltanto non basta — ammette Perticone —. Intanto, bisogna farlo a passo veloce per 45, 60 minuti almeno tre volte a settimana: mezz'ora non è abbastanza.

« Poi — aggiunge Perticone — occorre ag-

giungere un'attività a maggiore intensità (come l'interval training, ndr), creando un programma in cui si fa qualcosa ogni giorno».

Non ci sono scuse, è la costanza che premia. E occorre sudare.

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Vantaggi

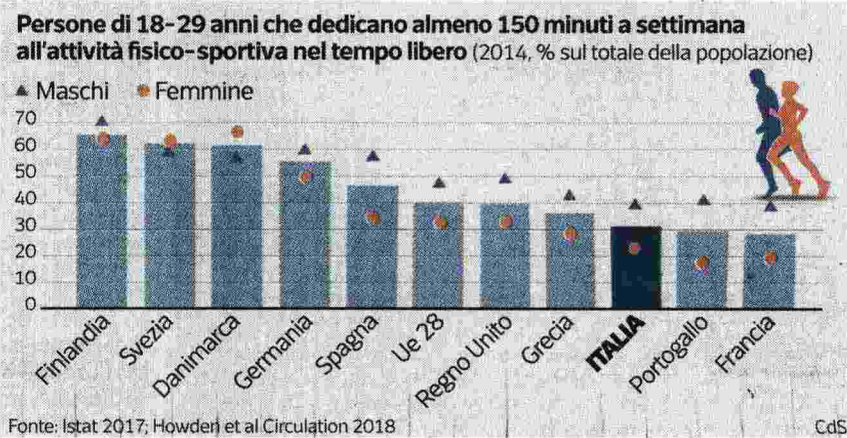
Lo sport protegge da osteoporosi e demenza

L'esercizio fisico non fa bene solo a cuore e vasi: i sedentari che iniziano ad allenarsi, anche se avanti negli anni, possono migliorare la salute delle ossa. Spiega Francesco Perticone: «I muscoli sono ancorati alle ossa: quando l'esercizio li rafforza, aumentandone la capacità di contrazione, l'osso deve reagire aumentando la sua resistenza alla trazione. Così facendo si oppone alla demineralizzazione, che in età avanzata porta all'osteoporosi». Lo sport

abbassa poi il rischio di mortalità nei diabetici, oltre che i livelli di glicemia, e riduce la probabilità di malattie neurodegenerative e demenza. Un recente studio sul *Journal of Alzheimer's Disease* ha mostrato che un esercizio regolare moderato migliora il metabolismo cerebrale in aree critiche per l'Alzheimer. «Un'attività troppo blanda non serve, ma non pare necessario neppure sfinirsi — dicono gli autori —. Una camminata veloce di circa un'ora e venti al giorno sembra l'ideale».

Lo studio

Gli uomini e le donne fra i 45 e i 64 anni coinvolti nella ricerca per due anni hanno seguito un programma intensivo che prevedeva un'ora settimanale di tennis, camminata veloce, danza o bicicletta, una seduta di interval training ad alta intensità (un allenamento discontinuo, che alterna esercizi vigorosi ad altri un po' meno intensi), due o tre sessioni settimanali di attività moderata e per finire un allenamento alla settimana di tonificazione.



«Ringiovanimento»
L'esercizio può portare indietro le lancette dell'orologio, ridando elasticità al cuore



L'esperto risponde

alle domande sulla medicina dello sport all'indirizzo <http://forum.corriere.it/medicina-sportiva>



Per saperne di più sui temi della salute in generale <http://www.corriere.it/salute>

● Gli sdraiati

Anche i teenager
stanno seduti
per quasi undici
ore al giorno

Un adulto sta seduto per 11 ore al giorno, delle circa 16 in cui è sveglio.

Un record a cui si avvicinano pure i ragazzi, visto che stando a dati apparsi su *Preventive Medicine*

i teenager sono ormai sedentari quanto i sessantenni. Un vero guaio, perché la sedentarietà da sola aumenta la mortalità per tutte le cause.

Uno studio pubblicato su *Annals of Internal Medicine* ha mostrato come la correlazione valga sia per il totale del tempo trascorso seduti (più si allunga, più sale il rischio) sia al crescere dei periodi di sedentarietà consecutiva.

In altri termini, un'ora seduti fa peggio di due «sessioni» alla scrivania di mezz'ora: «La mortalità diminuisce se non si sta seduti più di trenta minuti di seguito — spiegano gli autori —. Alzarsi e fare pause frequenti è perciò necessario». E il timer del cellulare può servirci per ricordarci di fare un break e in circa un mese e mezzo l'abitudine diventa naturale, come hanno dimostrato alcuni ricercatori dell'università del Western Ontario.

E. M.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

