

Se si vuole migliorare la propria salute psicofisica, ciò che non può mancare è l'attività fisica. A prescindere dalla fascia di età alla quale si appartiene, infatti, **non c'è dubbio che praticandola si gettino le basi necessarie per ottenere una qualità della vita superiore**. Un fine che senza dubbio interessa ad ognuno di noi, ma che spesso non viene perseguito a causa della comune convinzione secondo cui, per ottenere buoni risultati, ci sia bisogno di svolgere attività motoria in maniera "intensiva". Eppure non è assolutamente così: basterà pensare che l'Oms (Organizzazione mondiale della sanità), oltre a sottolineare che l'attività fisica sia un toccasana per la salute, [definisce](#) la stessa come "qualsiasi movimento corporeo prodotto dai muscoli scheletrici che richieda un dispendio energetico", ossia tutti i movimenti, compresi quelli effettuati "durante il tempo libero, per il trasporto da e verso i luoghi o come parte del lavoro di una persona". In questa definizione, quindi, rientra non solo lo sport, ma anche semplici movimenti come camminare, andare in bicicletta e giocare. In altre parole, l'importante è muoversi e non necessariamente svolgere attività motoria in maniera intensiva: **"sia l'attività fisica di intensità moderata che quella vigorosa migliorano la salute"**, chiarisce infatti l'Oms. Un dato di fatto, quest'ultimo, che non può che generare la seguente domanda: quali sono precisamente i benefici dell'attività fisica? E la risposta, per forza di cose, non può essere fornita in poche righe dato che i vantaggi legati ad essa sono disparati: dagli effetti benefici sul corpo a quelli sulla mente, i motivi per smettere di condurre una vita sedentaria sono innumerevoli e fondamentali, al punto tale da meritare di essere analizzati in maniera approfondita.

Gli effetti benefici sul corpo

Per quanto concerne gli effetti benefici sul corpo, bisogna innanzitutto citare uno [studio](#) pubblicato sul *Journal of the American College of Cardiology*, ed avente ad oggetto i bambini obesi in età preadolescenziale, dal quale sono emersi diversi effetti positivi dell'attività fisica. "L'attività fisica riduce la pressione sanguigna sistemica e migliora i marcatori precoci di aterosclerosi nei bambini obesi in età prepuberale": è questo infatti il titolo dello studio, con il quale i ricercatori sono arrivati alla conclusione che "un programma di attività fisica regolare **riduce la pressione arteriosa, la rigidità arteriosa e il grasso addominale**" oltre ad "aumentare la forma cardiorespiratoria e ritardare il rimodellamento della parete arteriosa". Di certo però non solo i bambini obesi traggono importanti vantaggi dall'attività motoria. Una [revisione scientifica](#), pubblicata sulla rivista medica *QJM*, sottolinea **la capacità dell'attività fisica di "prevenire la malattia coronarica"**. Esaminando, tra l'altro, le "prove e i meccanismi con cui l'attività fisica conferisce benefici", dal lavoro è infatti emerso che "l'attività fisica regolare di intensità moderata offre una notevole protezione contro la malattia coronarica": certo, "un'attività di intensità vigorosa conferisce il massimo beneficio cardiovascolare", ma "è improbabile che

tale livello sia raggiungibile o sostenibile per la maggior parte delle persone". Ad ogni modo, secondo gli autori della revisione "i maggiori guadagni nella popolazione si verificheranno se le persone sedentarie diventeranno più attive". Appare dunque oltremodo necessario lo svolgimento dell'attività fisica, soprattutto tenendo conto del fatto che quest'ultima "non solo dimezza il rischio di malattia coronarica, ma **porta anche benefici simili nella prevenzione dell'ictus e del diabete di tipo 2**" e che inoltre sono stati registrati "tassi ridotti relativi alla frattura dell'anca e vertebrale" oltre che al "cancro del colon". "Camminare è suggerito come l'esercizio più pratico da cui la popolazione può ottenere tali miglioramenti nella salute", suggeriscono infine i ricercatori.

C'è poi un altro [studio](#), precisamente una revisione sistemica nonché una meta-analisi pubblicata sulla rivista *British Medical Journal*, dal quale è emerso che l'attività fisica svolta a qualsiasi intensità **possa ridurre il rischio di morte precoce negli adulti in età avanzata**. Nello specifico, i ricercatori hanno analizzato i dati provenienti da 8 differenti ricerche in cui sono stati utilizzati accelerometri per misurare i minuti di attività fisica dei soggetti studiati, oltre 36.000 adulti con un'età media di 62 anni. Durante il periodo di follow-up, pari a circa 6 anni, 2149 partecipanti sono morti e gli autori dello studio, analizzando i dati a riguardo, sono arrivati alla conclusione per cui qualsiasi attività fisica, indipendentemente dall'intensità, era associata a un minor rischio di mortalità prematura. Inoltre, è stato osservato un rischio di morte maggiore statisticamente significativo per chi trascorrevva 9,5 ore o più al giorno in maniera sedentaria.

Gli effetti benefici sulla mente

Se da un lato è però sostanzialmente risaputo che praticare attività fisica comporti svariati effetti benefici sul corpo, **ad essere meno conosciuti sono i benefici a livello mentale**. In tal senso, bisogna innanzitutto citare una [meta-revisione](#) pubblicata sulla rivista *European Psychiatry*, nella quale viene sottolineato che l'attività fisica possa essere "terapeutica per le persone con gravi malattie mentali che generalmente svolgono poca attività fisica e sperimentano numerose complicazioni mediche legate al loro stile di vita". Dal lavoro infatti sono emerse "considerevoli prove empiriche" a sostegno dell'utilizzo dell'attività fisica nel trattamento del disturbo depressivo maggiore e della schizofrenia. "In particolare, la nostra meta-revisione supporta l'uso dell'esercizio aerobico di intensità moderata-vigorosa con una frequenza di 2-3 volte a settimana, idealmente supervisionato da professionisti qualificati e che permetta di raggiungere 150 minuti di "MVPA" (attività fisica da moderata a vigorosa) a settimana al fine di migliorare i risultati nelle persone con disturbo depressivo maggiore e disturbi dello spettro schizofrenico". Questo affermano gli autori della ricerca, che per quanto riguarda l'impatto sul disturbo depressivo maggiore

parlano addirittura di “**effetti paragonabili a quelli degli antidepressivi e della psicoterapia**” ma che, anche per i disturbi dello spettro schizofrenico, sottolineano che l'attività fisica aerobica possa “ridurre i sintomi psichiatrici”. Infine i ricercatori precisano che attualmente l'utilità dell'attività fisica nei pazienti con disturbo bipolare sia “limitata dalla scarsità di studi” ma sia comunque “promettente”.



Oltre a ciò, due specifiche tipologie di attività fisica sembrerebbero generare grandi benefici sulla salute mentale: gli esercizi di resistenza e l'Hatha Yoga, una forma di Yoga basata su una serie di esercizi psicofisici. Uno [studio](#) pilota pubblicato sulla rivista *Complementary Therapies in Medicine*, il cui scopo era quello di “confrontare gli effetti dell'Hatha yoga e degli esercizi di resistenza sulla salute mentale e sul benessere negli adulti sedentari”, è infatti arrivato a tale conclusione. Dopo che 51 partecipanti con un'età media di 25 anni sono stati divisi casualmente in tre gruppi - gruppo Hatha Yoga, gruppo esercizi di resistenza e gruppo di controllo - con i primi due gruppi che “hanno partecipato a sessioni tre giorni a settimana per 7 settimane” ed il terzo che “non ha partecipato a nessuna sessione”, miglioramenti significativi sono stati riscontrati nel gruppo Hatha Yoga e nel

gruppo esercizi di resistenza, a differenza del gruppo di controllo. Nel gruppo Hatha Yoga sono state **migliorate, tra l'altro, l'autostima e la qualità della vita**, mentre l'allenamento di resistenza ha "migliorato l'immagine corporea". A prescindere dagli effetti specifici, però, il risultato finale è lo stesso: sia l'Hatha Yoga che gli esercizi di resistenza hanno "ridotto i sintomi della depressione" e lo hanno fatto ad "un livello simile". Per questo, gli autori dello studio hanno concluso che **l'Hatha Yoga e gli esercizi di resistenza "hanno avuto effetti positivi sulla salute mentale e sul benessere degli adulti sedentari"**.

Un ottimo modo per rafforzare la memoria

Per quanto riguarda gli effetti benefici sulla mente, però, c'è un determinato settore che risulta essere molto interessato dallo svolgimento dell'attività fisica: il rafforzamento della memoria, per il quale l'attività motoria risulta essere alquanto utile come provato da vari studi. Una [revisione sistemica nonché meta-analisi](#) pubblicata su *Communications Medicine*, ad esempio, è appunto intitolata "**l'esercizio aerobico migliora la memoria episodica nella tarda età adulta**", ovvero la memoria legata al passato. Dopo aver analizzato 36 studi aventi ad oggetto i dati di 2750 individui senza demenza e con un'età media pari o superiore ai 55 anni, i ricercatori hanno scoperto che "l'esercizio aerobico ha migliorato la memoria episodica", con un effetto significativo che è stato individuato negli studi riguardanti persone con un'età media compresa tra 55 e 68 anni. "Questi risultati potrebbero avere una rilevanza clinica e sulla salute pubblica di vasta portata", concludono dunque i ricercatori, sottolineando che essi mostrino "l'esercizio aerobico in quanto intervento accessibile e non farmaceutico atto a migliorare la memoria episodica nella tarda età adulta".

Per avere effetti benefici sulla memoria, però, **basta anche una sola sessione di attività fisica**, seppur di forte intensità. A rivelarlo è uno [studio](#) pubblicato sulla rivista *Journal of the International Neuropsychological Society* che si è precisamente concentrato sulla attività cerebrale di 26 partecipanti - tutti individui sani di età compresa tra 55 ed 85 anni - durante un esercizio che ha impegnato la memoria semantica. I soggetti sono infatti stati sottoposti ad una prova mnemonica nella quale è stato loro chiesto di discernere i nomi delle persone famose da quelle non famose, con la loro attività cerebrale che è stata analizzata grazie all'utilizzo della risonanza magnetica funzionale. I partecipanti, però, sono stati analizzati in due diversi momenti, ovvero sottoponendosi a 30 minuti di riposo o in alternativa a 30 minuti di allenamento sulla cyclette immediatamente prima di eseguire il test. I risultati emersi, hanno mostrato che l'esercizio fisico intenso era associato a

“un’attivazione della memoria semantica significativamente maggiore nella circonvoluzione frontale media, temporale inferiore, temporale media e fusiforme”, ossia in alcune aree del cervello. Non solo, perché è anche emersa “un’attivazione significativamente maggiore nell’ippocampo bilaterale”. Conseguentemente, concludono gli autori dello studio, “una maggiore attivazione cerebrale dopo una singola sessione di esercizio suggerisce che l’esercizio possa aumentare i processi neurali alla base dell’attivazione della memoria semantica negli anziani sani”.

[di Raffaele De Luca]