

## Gli effetti della corsa

Secondo uno studio l'attività aerobica migliora quella cerebrale: perché mettere in contrapposizione l'attività fisica con quella intellettuale, come se l'una escludesse l'altra? Nuotare, passeggiare a passo sostenuto, fare un po' di palestra (se piace), giocare a tennis o a quant'altro, fare un giro in bici non possono andare d'accordo con la lettura di buoni libri? Visto che l'argomento «attività fisica» crea appassionati commenti, e a proposito di cervello, ne aproffito per riportare due nuovi studi che hanno analizzato come l'esercizio fisico (moderato, non eccessivo) aiuti a combattere la perdita di [memoria](#) tipica dell'età che avanza.

Il primo studio, realizzato da un'equipe di **Seattle** in squadra con l'ateneo di **Washington** e pubblicate sugli **«Archives of Neurology»**, è stato condotto su 33 anziani con una lieve perdita di memoria che si manifestava prevalentemente nel non ricordare i nomi o i posti dove si erano lasciati degli oggetti. Premessa: «Ogni anno, tra il 10 e il 15 per cento delle persone con quello che viene definito dagli addetti ai lavori “decadimento cognitivo lieve” svilupperà demenza, contro l'1% delle persone che non manifestano questo tipo di disturbo». Del campione monitorato dai ricercatori statunitensi, 23 avevano dedicato tra i 45 e i 60 minuti su [tapis roulant](#) o cyclette quattro giorni a settimana per sei mesi, mentre gli altri si erano limitati ad eseguire degli esercizi di stretching mantenendo la loro frequenza cardiaca costante.

Dopo sei mesi gli anziani che si erano allenati con l'attività aerobica «avevano migliorato - ha spiegato **Laura Baker**, a capo dello studio - le loro capacità di attenzione, concentrazione, organizzazione, pianificazione e multitasking», ovvero la facoltà di fare più cose simultaneamente. A dimostrarlo, i punteggi conseguiti dal gruppo di sportivi ai test cognitivi.

Che l'attività fisica migliorasse anche le funzioni cognitive era già cosa nota. Un'altra ricerca si è invece focalizzata sulla corsa, e sui potenziali effetti su memoria e apprendimento. Lo studio dello statunitense «National Institute on Aging», che ha guadagnato le pagine della rivista **Pnas (Proceedings of the National Academy of Sciences)**, ha usato però cavie di laboratorio, dei topolini: in loro «la corsa ha apportato cambiamenti strutturali e fisiologici nell'ippocampo, l'area cerebrale deputata alla memoria, aumentando la vascolarizzazione del cervello e la plasticità neurale. Inoltre ha migliorato la produzione di fattori neurotrofici, “cibo” per il cervello».

I topi allenati se la cavavano di gran lunga meglio degli altri topolini pantofolai nei test di memoria che ne misurava l'abilità spaziale. «Ciò significa - spiegano i ricercatori statunitensi - che in loro è più attiva la neurogenesi, ovvero la nascita di nuovi neuroni in quelle aree cerebrali deputate all'apprendimento e alla memoria