

## Non è mai troppo tardi per rimettersi in movimento

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

“Lei raccomanda sempre il movimento fisico. Come fa il movimento a dare tutti quei benefici alla salute? Penso che capire il perché aiuti a motivare di più: quando capisco il perché faccio tutto con un altro slancio!”.

Curiosa 2017

Sicuro: capire è la base della motivazione! I benefici sono evidenti già alla semplice osservazione di quanto cambino corpo, comportamenti, emozioni, pensieri e salute generale quando ci convertiamo al movimento fisico quotidiano: anche una semplice passeggiata di buon passo per almeno 30 minuti (meglio un'ora!) e un po' di stretching ben fatto ci cambiano la vita. Sono attività semplici, democratiche, a costo zero (a parte il tempo e la motivazione) ed efficaci dall'infanzia alla vecchiaia! Con un'eccellente notizia: non è mai troppo tardi per rimettersi in movimento. Uomini e donne che diventano attivi quotidianamente hanno una riduzione della mortalità cardiovascolare; da tumori, sia primitivi, sia recidivanti, e da altre cause, incluse le fratture e le malattie neurodegenerative, come Alzheimer e Parkinson. Ancor più se il movimento si associa a stili di vita più sani.

Perché l'attività fisica aerobica, specialmente all'aperto, è così preziosa per la salute? Premessa: l'infiammazione patologica (un vero "incendio" biochimico, biologico) è il denominatore comune di tutte le patologie. L'infiammazione cronica "di basso grado" è tipica dell'invecchiamento e, nelle donne, della menopausa non curata. Più siamo infiammati, più siamo a rischio di malattie che si associano ad alti indici infiammatori.

Il primo effetto benefico del movimento fisico aerobico è ridurre l'infiammazione perché "calma" le nostre cellule di difesa che liberano nei tessuti e nel sangue trilioni di molecole infiammatorie quando attivate da invecchiamento, stress, agenti patogeni e stili di vita errati. Il secondo effetto è aumentare la sensibilità periferica all'insulina, fino a raddoppiarla se si cammina cinque volte la settimana o più. Questo significa migliore metabolismo, migliore rapporto fra introduzione e uso delle calorie, minor rischio di malattie dismetaboliche come il diabete. Significa anche minore cellulite, che è un'infiammazione del tessuto adiposo, con produzione di citochine e di ormoni patogeni. Il terzo effetto è aumentare l'irisina, potente staffetta tra movimento e salute.

---

L'approfondimento – Irisina: ecco chi traduce il movimento in salute

L'irisina è una miochina, scoperta da poco. E' una sostanza ad azione ormono-simile, prodotta dai muscoli quando facciamo attività fisica e liberata nel sangue:

- migliora il metabolismo delle cellule adipose (adipociti), agenti di infiammazione;
- modula il metabolismo energetico, ottimizzando l'utilizzo periferico dell'insulina e quindi degli zuccheri, riducendo rischio e progressione di diabete e obesità;

- migliora la massa ossea (contrastando osteopenia e osteoporosi);
- riduce l'infiammazione sistemica, madre di tutte le patologie.

Attenzione: l'irisina raddoppia nel sangue, e potenzia i suoi effetti, nelle persone ben allenate!

Quindi, tutti attivi!

---

---