

Sport all'aria aperta e longevità in salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Come cambia la longevità in salute a seconda del livello di attività fisica? La buona notizia è che non è mai troppo tardi per (ri)mettersi in movimento. Le persone che diventano attive quotidianamente, con una camminata a passo veloce, da incrementare fino a un'ora o più, hanno il miglior guadagno di salute, con una significativa riduzione della mortalità: cardiovascolare; per cancro, sia per tumore primario, sia per recidive; e della mortalità da qualsiasi causa. Perché?

Uomini e donne che si convertono all'attività fisica quotidiana "nel mezzo del cammin di nostra vita", o dopo, hanno fatto un cambiamento motivazionale profondo sul fronte della salute. Diventano più attenti/e all'alimentazione, ad avere un peso corporeo ottimale, a evitare il fumo e ridurre molto gli alcolici, a rispettare il sonno e l'equilibrio interiore. Come se il movimento diventasse il potente catalizzatore di una rivoluzione copernicana negli stili di vita. Sul fronte longevità in salute i nuovi – e persistentemente – attivi guadagnano in salute, in linea con coloro che sono sempre stati attivi. Sul fronte opposto, il profilo di rischio è sfavorevole per gli attivi che diventano sedentari, come molti ex sportivi.

Le persone inattive, "sedute" nel corpo e nella testa, hanno il peggior profilo di salute con raddoppio della mortalità. La sedentarietà quadruplica il rischio di cadute e fratture, dopo la menopausa. Per uomini e donne, l'essere già caduti, anche senza esiti gravi, raddoppia il rischio di future fratture e cadute: indica scarsa prontezza di riflessi, che si allena con l'attività fisica, minore equilibrio e agilità, scarsa competenza motoria, scarsa capacità di muoversi con rapida visione dell'ambiente e delle difficoltà sul terreno. Vi è già capitato di inciampare o cadere "stupidamente", come si dice? E' un semaforo rosso sulla salute motoria! Iniziate con convinzione un bel programma di attività fisica, cominciando dal camminare all'aperto al mattino presto, ora che la stagione è magnifica. Aiuta ad attivare metabolismo, circolazione e cervello, e a gustare villeggiatura o città quando ancora la vasta maggioranza dorme. Una delizia! I benefici dello sport all'aperto sono nettamente superiori all'esercizio in palestra, come è stato ben dimostrato da una ricerca di Lacharité-Lemieux e collaboratori, pubblicata sul rigoroso "Menopause". L'attività fisica all'aria aperta, rispetto alla palestra, migliora di più il benessere emotivo-affettivo, la tranquillità ("post-exercise tranquility") e la serenità interiore dopo lo sport, dà maggiore aderenza al programma di allenamento e maggiore riduzione dei sintomi depressivi. Perché l'attività fisica aerobica, specie all'aperto, è così preziosa per la salute? Un marcatore potente di invecchiamento patologico e di maggior rischio di disabilità e mortalità è una molecola infiammatoria, l'interleukina-6 (IL-6), che aumenta con l'età, e ancor più in caso di perdita severa della muscolatura ("sarcopenia"), come succede nell'inattività fisica e, più ancora, nelle degenze a letto prolungate. L'IL-6 è la punta dell'iceberg di quell'infiammazione di basso grado ("low-grade inflammation") tipica dell'invecchiamento e, nelle donne, della menopausa non curata. Più siamo infiammati, più siamo a rischio di malattie dismetaboliche, come il diabete, cardiovascolari e di cancro, che si associano ad alti indici infiammatori.

Il primo effetto benefico del movimento fisico aerobico è ridurre l'infiammazione. Interessante: l'attività fisica regolare fa virare il fenotipo – ossia la manifestazione operativa di una cellula, per

esempio dei mastociti, che sono le nostre cellule di difesa – da pro-infiammatorio (un vero “fuoco amico”) attivato dallo stress fisico ed emotivo, oltre che da stili di vita inadeguati, ad anti-infiammatorio. Questo viraggio è dimostrato nel cervello, in cui l’attività aerobica riduce la neuroinfiammazione e le patologie neurodegenerative, fra cui Alzheimer e Parkinson. Il secondo 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 diabete e di sua progressione, minore obesità. Significa anche minore cellulite, che è un’infiammazione del tessuto adiposo, con produzione di citochine e di ormoni patogeni. Il terzo beneficio è l’aumento dell’irisina, nuova star della ricerca. E’ una miochina, una sostanza ad azione ormono-simile, prodotta dai muscoli quando lavorano e liberata nel sangue. L’irisina modula il metabolismo energetico, controlla la massa ossea (contrastando osteopenia e osteoporosi), riduce l’infiammazione. Tante ragioni per riprendersi la vita ad ogni età con l’attività fisica, e viverla a colori, in longeva e felice salute.