

## Movimento fisico, il miglior amico della nostra salute

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

“Ho 29 anni e sto vivendo un periodo di fortissimo stress: l'azienda dove lavoro è in crisi, un mese fa ho perso mia mamma dopo una lunga malattia, e spesso devo assistere una zia non autosufficiente. Alla sera arrivo a casa sfinita, e basta un niente per irritarmi. Mio marito dice che un po' di movimento fisico mi aiuterebbe a scaricare la tensione. Io invece temo che lo sport, palestra o piscina che sia, finisca per essere solo l'ennesimo impegno in più. Chi di noi due ha ragione?”.

Antonella C. (Torino)

Cara Antonella, comprendo le sue preoccupazioni, ma ha ragione suo marito. Oggi, soprattutto in città, viviamo a ritmi concitati, compressi in spazi sempre più piccoli, spesso costretti a lunghe e snervanti code, soprattutto in auto. Tutto questo, aggiunto all'ansia per il lavoro e magari al dolore per una grave perdita, come sta capitando a lei, può causare problemi fisici e psichici. Non potendo ridurre gli impegni, il solo modo per proteggere la propria serenità e recuperare almeno in parte le energie psicofisiche perdute è proprio quello di dedicare tutti i giorni un po' di tempo al movimento fisico. Vediamo perché.

Lo sport, innanzitutto, fa bene al cervello perché aumenta la produzione di endorfine, le nostre “molecole della gioia”: l'incremento di queste sostanze migliora il tono dell'umore, attenua la stanchezza e l'irritazione, accresce il senso di benessere. Pensi che, in caso di depressione, il movimento fisico accelera la velocità con cui agiscono i farmaci e consente di ridurre il dosaggio con notevole anticipo! Non solo: studi recenti dimostrano che lo sport potenzia anche le performance cognitive, migliorando la memoria, la capacità di concentrazione e persino la creatività.

Un'attività fisica regolare aiuta a dormire meglio, perché normalizza il bioritmo del sonno, che è molto sensibile allo stress. E' amica dell'appetito, perché ottimizza la regolazione ipotalamica dei segnali di fame e sazietà. Accresce la salute delle articolazioni e la potenza dei muscoli. Rinforza e rende elastiche le ossa, facilitando il deposito del calcio nel modo biomeccanicamente più adeguato. Ed è una grande alleata della salute cardiovascolare perché, oltre a ridurre le tensioni, ha due importanti effetti sulle pareti arteriose: le ripulisce dagli accumuli di colesterolo e dai grassi che, irrigidendole, causerebbero arteriosclerosi; e ne migliora l'elasticità, contribuendo a mantenere la pressione diastolica (la cosiddetta minima) a livelli normali.

Infine, il fitness fa bene anche alla sessualità: un corpo sano e allenato ha più elevati livelli di desiderio e una pronta risposta vascolare, il che prelude a una lubrificazione migliore e orgasmi più coinvolgenti.

Tutti questi benefici valgono solo per le giovani? Assolutamente no: le sportive arrivano alla vecchiaia più in forma e con un minor rischio di osteoporosi, malattie cardiovascolari e persino di Alzheimer. E quando si ammalano, anche gravemente, le donne fisicamente attive riescono a lottare con maggior vigore: per esempio, l'incremento dell'attività fisica dopo una diagnosi di carcinoma della mammella riduce del 45% il rischio di morte rispetto alle pazienti sedentarie.

Quindi, cara Antonella, segua il suggerimento di suo marito e dedichi ogni giorno almeno un'ora di tempo alla sua salute. Naturalmente, senza strafare e con gradualità! L'estate è la stagione ideale per cominciare a muoversi un po', ma per chi non è allenato il caldo può giocare brutti scherzi. Privilegi quindi, se può, le prime ore della mattina: all'inizio basta una camminata di mezz'ora, a passo sostenuto, seguita da cinque minuti di stretching ed esercizi a corpo libero. Nei weekend può aggiungere una nuotata, un giro in bicicletta senza forti pendenze, o semplicemente una passeggiata più lunga, sempre evitando le ore più calde. Vedrà che i tanti impegni che la assillano le sembreranno poco per volta meno gravosi e alla sera, tornando a casa, si sentirà meno stanca e più serena. Auguroni a lei e a suo marito!

---

---

#### Lo sport in gravidanza

Il movimento fisico fa bene anche durante la gestazione? Sì, se il decorso è fisiologico e si osservano alcune cautele. Vanno benissimo:

- il nuoto, che tonifica i muscoli senza caricare la colonna vertebrale e aiuta a non aumentare troppo di peso;
- le passeggiate quotidiane con comode scarpe da jogging (un'ora al giorno è perfetta, almeno nei primi mesi);
- lo stretching, la ginnastica a terra, il pilates, lo yoga e tutto quanto aiuti a liberare la mente e a regolarizzare il respiro.

Vanno invece assolutamente evitati:

- tutti gli sport che prevedono saltelli, rapidi cambi di direzione e rischi di cadute (equitazione, tennis, squash, sci di discesa, snowboard, steps e aerobica a ritmi vertiginosi);
  - gli sport subacquei, per le variazioni di pressione parziale di ossigeno e di azoto nel sangue, e per le variazioni di distribuzione dei liquidi corporei che potrebbero facilitare un distacco di placenta.
- 
- 

#### Il fitness nutre anche il cervello

Gli studi più recenti indicano che il movimento fisico ha un ruolo centrale nell'ottimizzazione delle performance mentali. Lo sport infatti, stimolando la produzione di sostanze come il fattore neurotrofico di crescita cerebrale (BDNF, Brain Derived Neurotrophic Factor), il fattore di crescita dei vasi (VEGF, Vascular Endothelial Growth Factor) e l'IGF-1 (Insulin Growth Factor-1), aumenta in modo significativo:

- 1) il numero dei neuroni deputati al pensiero, al calcolo e alla memoria;
  - 2) la neuroplasticità, ossia la capacità delle cellule nervose di stabilire fra loro nuove connessioni, dalle quali dipende poi la capacità di pensare in modo rapido e creativo;
  - 3) i vasi sanguigni, che portano il nutrimento ai neuroni e a tutte le altre cellule del sistema nervoso.
- 
-