Sport anti-age: quali attività fisiche ci aiutano a restare in forma?

Prof.ssa Alessandra Graziottin
Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica H. San Raffaele Resnati, Milano

"Abbiamo seguito con molto interesse i suoi innovativi articoli sui rapporti tra movimento fisico e riduzione del rischio di tumori al seno, ma anche tra obesità, infiammazione e depressione. In che modo l'attività fisica può aiutare su fronti così diversi? Quale movimento fisico consiglia per stare in forma a lungo?".
Federico e Lucia S. (Trieste)

Vi rispondo con molto piacere! In effetti mi entusiasma diffondere ogni nuova conoscenza che ci aiuti a capire meglio in che modo salute fisica e salute mentale siano intimamente connesse. Che lo fossero, lo sapevano già gli Antichi, con il lapidario: "Mens sana in corpore sano" (la mente è sana se il corpo è sano). Ma oggi è evidente che il denominatore comune dell'invecchiamento è l'aumento delle molecole infiammatorie. Al punto che gli Anglosassoni parlano di "inflamm-ageing": invecchiamo prima e peggio quanto più siamo infiammati, ossia quanto più il nostro corpo produce le sostanze tipiche dell'infiammazione. E siamo tanto più sani, e più longevi in salute, quanto più il livello di queste sostanze resta basso.
Il movimento fisico è un grande alleato della longevità in salute: scarica lo stress a livello motorio, ottimizza il metabolismo e l'utilizzo periferico dell'insulina, migliora il ritmo del sonno (grande custode della salute), ripulisce le pareti dei vasi sanguigni dalle zolle di colesterolo, modula i neurotrasmettitori amici della vita (dopamina, serotonina, endorfine), riduce l'infiammazione.
Come scegliere lo sport migliore? Ecco il primo criterio: un'attività che ci piaccia molto, che ci dia soddisfazione fisica ed emotiva nel farla, che ci entusiasmi e sia variata. Benissimo una base aerobica, per almeno mezz'ora al giorno: camminare a passo veloce, jogging, bicicletta, sci di fondo, nuoto, perché migliorano il sistema cardiovascolare e aumentano il metabolismo anche nelle ore successive all'esercizio fisico. Su questa base, si può poi lavorare su tono muscolare, respiro, elasticità e postura: ottimi lo yoga e il pilates, ma anche i cinque tibetani: si compra il libretto dal titolo omonimo e si possono fare gli esercizi a casa, mattina o sera. Mezz'ora al dì basta a tonificare e ringiovanire corpo e mente: a costo zero!
A livello di sport specifici, consiglio sci, tennis, equitazione, golf, ma anche il ballo: fantastico a ogni età, perché unisce il movimento alla musica, alla liturgia del corteggiamento, al piacere di farsi belli e di stare insieme. Un anti-age formidabile! Io lo faccio!

Prevenire e curare – Obiettivo longevità: allungare l'aspettativa di salute!
Che senso ha vivere più a lungo se si è ammalati, dipendenti, privi di autonomia e, spesso, di dignità?
Oggi la differenza tra aspettativa di vita e aspettativa di salute è quasi triplicata, passando da una media di 5 anni a quasi 15 anni: ossia sono triplicati gli anni di malattia. Per vivere bene,

dobbiamo impegnarci per allungare l'aspettativa di salute, con stili di vita sani fin da bambini!