Bioritmi, la passeggiata mattutina salvavita

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

"Sono diventata triste, non proprio depressa ma malinconica. Mi sento sempre stanca, dormo male. Sono ingrassata di 5 chili negli ultimi due anni. Ora ne ho 48. Il lavoro da remoto, che continua, non mi ha aiutata. Sempre in casa, sì, non perdo tempo nei trasporti, ma non mi sembra che la mia qualità di vita sia migliorata, anzi. Non vorrei cominciare con antidepressivi e sonniferi. Vivo sola. Cosa potrei fare per stare meglio?".
Maddalena S. (Torino)

Gentile Maddalena, regali al suo migliore amico, il suo corpo, il tempo risparmiato nei trasporti. Si prenda qualche lezione di camminata nordica ("nordic walking"), così da imparare a camminare usando le racchette. L'aiuterà a camminare con una postura migliore, più energica e attiva.
Strategia concreta: la sera si prepari scarpe da ginnastica, tuta e giacca adatta alla stagione, già pronte ad aspettarla. Ogni mattina, con qualsiasi tempo, si alzi, e, voglia o non voglia, indossi scarpe o scarponcini a seconda del tempo, un bel caffè o tè e via, fuori, a camminare 45 minuti di buon passo (Box 1). Guardando il cielo, i dettagli di una casa o di un giardino, il sorriso di un bambino. Se possibile, individui un parco o un itinerario verde: il lungopò di Torino è magnifico. Osservare lo scorrere dell'acqua è profondamente rigenerante, ancor più se c'è la possibilità di camminare lungo gli argini. Di un canale, di un fiume, di un lago, anche in altre città. Pian piano noterà che il passo diventerà più veloce, che l'umore si alzerà, che si scoprirà a sorridere spontaneamente, e magari a canticchiare sottovoce. Tornata a casa, si beva un bel mezzo litro d'acqua o più, si faccia una doccia freddo-caldo, una colazione colorata con frutta, e si prepari come per uscire al lavoro. E all'ora di pranzo, se il tempo è buono, si rifaccia un giretto fuori. Si iscriva poi a un corso di yoga o pilates, o di ginnastica a corpo libero, o di acquagym, o di ballo, da fare la sera due volte la settimana. Le consentirà di aiutare il suo corpo a togliere la ruggine di lunghe ore seduta al computer, migliorare la postura, integrando i benefici della camminata veloce e, al contempo, condividendo con nuove amiche un tempo di svago, di risata, di ricarica. La parte essenziale del progetto di rinascita parte però dalla camminata all'aperto, la mattina, prima di iniziare il suo lavoro da remoto… ma anche il lavoro in casa di tante casalinghe.

Box 1. Come si misura l'attività fisica?

L'unità di misura è il cosiddetto "equivalente metabolico dell'attività", più noto come MET (Metabolic Equivalent of Task).

Indica la quantità di energia utilizzata dall'organismo durante l'attività fisica nell'unità di tempo, a seconda dell'intensità della stessa e del peso corporeo.

Il tasso metabolico di riferimento, ossia l'unità di misura, è la quantità di ossigeno consumata a

© 2023 - Periodici San Paolo - www.alessandragraziottin.it

riposo (seduti in silenzio su una sedia), pari a 3,5 ml di ossigeno (O2) per chilogrammo di peso per minuto.

Più alto è il MET, maggiori sono l'impegno metabolico, il consumo di ossigeno e i benefici per l'organismo, in tutti gli organi e funzioni, purché l'attività fisica sia costante e quotidiana.

Quarantacinque minuti di camminata veloce sono considerati il "gold standard", la misura ideale per la salute.

I molti benefici della camminata veloce

Quarantacinque minuti di camminata veloce al giorno sono un salvavita, a tutte le età. Tanto meglio quando si inizia presto, per esempio con l'ottima iniziativa di far andare i bimbi a scuola a piedi. Le mamme indaffarate possono accompagnarli. O parcheggiare l'auto un po' più distante dalla scuola o dal lavoro, per regalarsi venti minuti di passeggiata in andata, e venti al ritorno. La camminata veloce al mattino è il comportamento che correla con miglioramenti positivi degli indici di salute in tutte le specialità mediche. Quando la camminata è quotidiana, praticata con costanza, dà benefici impressionanti.

Il rischio di cancro al seno si riduce del 3%, fino al 15% in alcuni studi. Si riduce anche il rischio di recidive, quando la camminata venga iniziata dopo la diagnosi di tumore. Si riduce il rischio di adenocarcinomi all'utero, che può essere addirittura dimezzato, se la camminata veloce si associa a un'adeguata riduzione del peso, fino a tornare al peso forma. Questo perché il tessuto adiposo, nella donna, è un grande produttore di estrone, un estrogeno potente che stimola la proliferazione cellulare nei tessuti ormono-dipendenti, come mammella ed endometrio, la mucosa che riveste la parete interna dell'utero. La camminata veloce quotidiana, inoltre, riduce nell'uomo la comparsa e la progressione del tumore alla prostata, con vario grado di evidenza, e il rischio di cancro al colon in uomini e donne.

Il rischio cardiovascolare di infarti e ictus viene ridotto fino al 38% e quello di malattie respiratorie fino al 42%, in uomini e donne.

Sono grandi i vantaggi sul fronte motorio: meno rischio di osteopenia e osteoporosi. Si può addirittura recuperare densità ossea, riducendo il rischio di fratture e di dolore, se la donna che sia già in menopausa fa in parallelo una terapia ormonale sostitutiva. Ottimo è il miglioramento anche del tono muscolare, della massa e della forza. L'attività fisica regolare è la più efficace prevenzione della perdita di massa e forza muscolare, la sarcopenia, uno dei più trascurati fattori di fragilità nelle persone che invecchiano.

I benefici sul fronte neurologico e psichiatrico meriterebbero maggiore attenzione. La camminata all'aria aperta al mattino aumenta la serotonina, la dopamina, le endorfine: questa è la prima terapia naturale di ogni umore malinconico, come il suo, gentile Maddalena.

Bisogna però trovare la motivazione, volersi bene davvero, per uscire con regolarità: è questo il primo scoglio per un cambiamento duraturo in meglio. Sono poi strepitosi i benefici sul fronte metabolico: camminare attivamente fuori casa, all'aria aperta, è la prima strategia per contrastare la pericolosa pandemia di diabete e obesità che si sta diffondendo in tutto il mondo. Da integrare con un'equilibrata riduzione calorica e una maggiore attenzione all'alimentazione.

La camminata veloce quotidiana è il primo alleato dell'insulina contro tutte le complicanze del diabete: la neuropatia e l'angiopatia, ossia la sofferenza di vasi e nervi, fino all'amputazione delle

gambe, complicanza mai abbastanza considerata e temuta; la nefropatia, ossia la sofferenza del rene; e la retinopatia, a carico degli occhi. Basti ricordare che in Italia ogni novanta minuti un diabetico subisce l'amputazione di una gamba per ulcerazioni che distruggono i tessuti fino alla gangrena.

Camminare la mattina: è la prima cura naturale

Le donne soprattutto sono affascinate da tutto ciò che è "naturale". Magnifico. E perché allora non facciamo la cosa più naturale del mondo? Camminare! Soprattutto la mattina (Box 2). E' un'attività semplice, dal punto di vista fisiologico e biomeccanico, e sanissima, soprattutto alla luce naturale, fuori casa. E' antica, ossia molto ben consolidata dal punto di vista genetico, biologico e comportamentale. Quarantacinque minuti giornalieri sono l'attività oggi considerata ideale, per il rapporto ottimale fra tempo dedicato e benefici ottenuti. In più non costa nulla e fa benissimo. Può essere fatta a ogni età e a qualsiasi livello di reddito o di stato sociale.

Ed ecco il paradosso. Proliferano i libri sulla longevità. Nel nostro Paese, l'industria degli integratori anti-age sta conoscendo un boom che sembra inarrestabile. La medicina cosmetica anti-age non è mai stata così florida. La magica promessa di salute, bellezza e sensualità affascina gli Italiani, in testa in Europa per consumo di integratori e cosmetici anti-età. E non facciamo la cosa più semplice del mondo per restare più longevi in salute: camminare!

Stiamo diventando uno dei Paesi più vecchi del pianeta. I costi sanitari per sostenere assistenza e cure di milioni di anziani malati sono già vicini al punto di rottura. Per esempio, sarà possibile mantenere l'assistenza sanitaria gratuita, o con minimo ticket, finché i diabetici non raggiungeranno il 10% della popolazione. Purtroppo siamo già all'8.5%, con un'impennata di crescita negli ultimi due anni.

La longevità in salute dipende da noi, Così come la gioia di vivere, che riparte dai piccoli gesti quotidiani, con cui usciamo dalla tana, la casa, per riaprirci alla vita. Metta in pratica questi suggerimenti, gentile Maddalena. Il suo corpo la ringrazierà, regalandole una rinnovata energia e sensazione di benessere, fisico ed emotivo. Auguri di cuore!

Box 2. Bioritmi: i vantaggi di riscoprire la musica del corpo

Il nostro corpo è musicale. La vita è regolata da bioritmi, che hanno un grande direttore d'orchestra: il "master clock", l'orologio dominante posto nel cervello. E' il re del bioritmo del sonno, da cui dipendono migliaia di altri bioritmi: dal battito del cuore alla pressione arteriosa, dalla temperatura corporea al ritmo del respiro, dal bioritmo dell'appetito e della sazietà al bioritmo dell'insulina e del cortisolo, e di tutti gli ormoni, ai mille bioritmi di cellule e tessuti. Il master clock è sincronizzato e messo in armonia da un unico grande fattore: l'alternanza di luce naturale e buio naturale, regolatore altamente conservato nell'evoluzione, dagli animali diurni, alle scimmie, a noi umani.

Se usciamo all'aria aperta al mattino, ecco che la produzione di melatonina si abbassa e resta ai minimi durante il giorno, per poi alzarsi di notte, come dovrebbe essere: è questo il primo alleato, potente e naturale, del buon sonno. Se invece restiamo al chiuso, la melatonina resta alta di giorno

nel cervello e nel sangue. Di conseguenza tutta la raffinata partitura del sonno, che ha fasi molto precise, come un meraviglioso spartito musicale, risulta sregolata: ed ecco la difficoltà di addormentarsi, il sonno leggero con molti risvegli, la sonnolenza e la stanchezza mattutina, la perdita di memoria, l'ipertensione, l'aumento di peso e tutti gli altri guai.

La vita moderna, sempre chiusi in casa, o a scuola, in fabbrica o in ufficio, alla luce artificiale, e con il buio della notte disturbato dal lampeggiare di smartphone e televisori, è un grande killer di bioritmi. L'esasperazione della chiusura in casa durante il lockdown è stato un drammatico e imponente "esperimento di massa", che ha dimostrato quanto la reclusione, con esposizione alla luce solo artificiale, e lunghe sere e notti sui social, sia stato un detonatore di patologie, dall'insonnia alla depressione, dal diabete all'obesità, dall'ipertensione all'infarto, dall'osteopenia/osteoporosi alle fratture.

Camminare fuori al mattino, alla luce naturale, andando poi a dormire prima la sera, significa scegliere la più efficace terapia naturale per recuperare la musica della vita e l'armonia dei nostri bioritmi. Dal bioritmo della melatonina, che aiuta il buon sonno, al bioritmo del cortisolo, che riduce lo stress e l'invecchiamento accelerato che ne deriva, dal bioritmo dell'insulina a quello del nostro microbiota. Tutti gli orologi biologici tornano pian piano in fase. La salute è la melodia più seducente di un corpo con bioritmi in armonia. E la gioia di vivere riparte dall'aprirci alla luce del giorno, di buon mattino.