

Più attività fisica, più energia per la vita

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Lo sport riduce o aumenta l'energia vitale? E la genera solo per la persona, o anche per la società, perché sottende un diverso gusto di vivere, di agire e di esistere nel mondo? Giusto discuterne, in tempi di crisi energetica, quando l'ottimizzazione dell'energia fisica e mentale dovrebbe essere il primo obiettivo delle nostre scelte di vita. Con riflessioni che diventano sociali e politiche, in questa settimana europea dello sport (European Week of Sport, EWOS), dal 23 al 30 settembre 2022.

Interessanti le relazioni fra pratica sportiva, salute e mortalità, reddito di cittadinanza e scelte politiche, in questo giorno di scrutini bollenti. Già la scelta delle parole indica la visione che le sottende. «Fai sport, così bruci più calorie» esprime la visione minimalista, orientata alla perdita di peso, che vede nell'attività fisica un metodo strumentale trita-calorie. «Fai uno sport che ami, così investi e trasformi bene le tue calorie. Mentre ti diverti, conquisti salute, forma fisica e mentale, e liberi energia, voglia di fare e gioia di vivere»: questo dovrebbe essere il motto che ci ispira quando scegliamo di muoverci, di essere fisicamente attivi, almeno con una camminata veloce all'aria aperta. Ottimo se la facciamo al mattino, anche per andare al lavoro, come sempre suggerisco e pratico, così da rimettere in fase la melatonina e tutti i bioritmi della vita, grazie all'alternanza fra luce naturale e buio, altrimenti intossicati dall'eccesso di luce artificiale e dalla riduzione del riposo nelle ore di buio naturale. Così da risincronizzare il master-clock, il direttore della musica e del ritmo vitale che abita tutto il nostro corpo.

L'attività fisica all'aria aperta, rispetto alla palestra, migliora di più il benessere emotivo-affettivo, la lucidità mentale, l'attenzione e la concentrazione, la calma, la tranquillità ("post-exercise tranquility") e la serenità interiore dopo lo sport. Dà maggiore aderenza al programma di allenamento, maggiore disciplina, e maggiore riduzione dei sintomi depressivi: tutti aspetti sostanziati da robusti studi scientifici.

Dove investiamo le nostre calorie, se facciamo sport aerobico con la visione del piacere, della gioia di farlo, di sentirci vivi e allegri, più forti, più attivi e più tonici – rispetto ai coetanei sedentari – ad ogni età? Le investiamo in salute muscolare e forma fisica, con aumento della massa, della forza e della performance, grazie all'irisina, la vera star dello sport. E' una miochina, sostanza ormono-simile, prodotta dai muscoli quando lavorano e liberata nel sangue. L'irisina ottimizza il metabolismo energetico, controlla la massa ossea (contrastando l'osteoporosi), riduce l'infiammazione, in tutto il corpo e nel cervello. Le investiamo così in salute cerebrale ed energia per l'efficienza mentale, perché l'irisina riduce la neuroinfiammazione e aumenta la neuroplasticità. Un beneficio rinforzato dal miglioramento cardiovascolare, respiratorio, con più ossigeno che arriva al cervello, e metabolico. Per esempio, l'attività aerobica aumenta la sensibilità periferica all'insulina, fino a raddoppiarla se si cammina 5 volte la settimana o più. Significa migliore metabolismo, migliore rapporto fra introduzione e uso intelligente delle calorie, minor rischio di diabete, minore obesità e più energia vitale. Di converso, gli inattivi hanno il peggior profilo di salute con raddoppio della mortalità; e questa vulnerabilità è maggiore per le persone con titolo di studio più basso, che tendono anche ad

essere più sedentarie.

Domanda curiosa in tempo di elezioni: c'è correlazione tra sport/attività fisica e lavoro attivo o, all'opposto, fra sedentarietà e reddito di cittadinanza, e scelte politiche prevalenti? Nel 2021, in Italia, con dati riferiti al 2020, pratica sport il 36,6% degli italiani, il 27,1% in modo continuativo, il 9,5 saltuariamente; i soggetti che non praticano sport particolari, ma qualche forma di attività fisica sono il 28,1%. Dal punto di vista geografico, le aree più sportive sono il Nord-Est (31,8%) e il Nord-Ovest (31,4%), mentre la quota di sportivi crolla al 19,7% al Sud e al 19,9% nelle Isole. I sedentari sono il doppio al Sud (49,3%) e nelle Isole (50,7%), rispetto al Nord Est 23,4%, l'area più attiva e produttiva del Paese, e al Nord Ovest (27,2%) (dati ISTAT). Interessante la prevalenza della destra nello sportivo e attivo Nord-Est, e il ruolo del M5S nel Sud e Isole, dove è massimo l'utilizzo del reddito di cittadinanza. L'essere attivi, sportivi ed energeticamente produttivi, oppure sedentari e consumatori di energia (altrui), è anche questione politica. Investire nello sport e nella scuola al Sud significa allora stimolare la crescita di energie vitali, personali e sociali, per essere cittadini attivi e protagonisti costruttivi del proprio esistere e della vita del Paese.