

Dimmi come ti muovi e ti dirò come stai

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Qual è la velocità del tuo passo? Ecco un indicatore (quasi) infallibile di salute mentale e fisica, chiaro fattore predittivo di longevità in salute. Confermato dalla correlazione tra la forza del quadricipite, potente muscolo della coscia, e i test di performance cognitiva. Di converso, la riduzione della massa, della forza e della competenza muscolare, che caratterizza la cosiddetta "sarcopenia" (dal greco antico "sárx", muscolo, carne, e "penía", povertà, perdita), si associa alla fragilità, tipica degli anziani, segnale di allarme rosso sul rischio di deterioramento cognitivo, fino alla demenza.

Sapersi muovere è il magnifico risultato di una complessità di fattori di cui ci accorgiamo... quando li perdiamo. Merita allora riflettere su quanto la "competenza motoria", la nostra capacità di muoverci in autonomia in modo efficace, e di abitare lo spazio in modo musicale e leggero, quando siamo felici di vivere, meriti maggiore consapevolezza e adeguata manutenzione.

Facciamo il check-up insieme. Anzitutto, per muoversi bene ci vuole un cervello sano, in forma, che per segreta simmetria necessita di un corpo altrettanto in forma. E già qui cominciano i guai: basta guardarsi attorno. L'antico "mens sana in corpore sano" ha oggi sempre più solide evidenze: l'attività fisica quotidiana, anche il semplice camminare, riduce il rischio di deterioramento cognitivo del 40%. Eppure la percentuale di anziani (sopra i 74 anni) fisicamente inattivi in Italia è del 65% (Istat, 2024). Inattivi, e che tuttavia dormono poco e male. Anzitutto per l'overdose di vita digitale e televisiva, e l'eccesso di luce artificiale, di chi resta in casa per la maggioranza del giorno. Questo altera il bioritmo del sonno, per la crescente infiammazione del cervello ("neuroinfiammazione") conseguente all'inattività fisica, e per il sovrappeso o la franca obesità che quasi di regola l'accompagnano. Conseguenza? La vera pandemia è quella del deterioramento cognitivo, di cui sono prima spia gli "occhi morti", senza espressione o quasi, segno desolante di cervelli disabitati, o fritti dall'infiammazione per stili di vita inadeguati, fra cui sveltano l'eccesso calorico da zuccheri, grassi saturi e alcol, oltre all'inattività fisica.

I cervelli essenziali per la competenza motoria sono tuttavia due. Non solo il sistema nervoso centrale, il grande cervello, e questo è ben noto, ma anche il sistema nervoso viscerale, in stretta alleanza con i trilioni di microrganismi che abitano il nostro intestino, con il loro potente microbioma (e i suoi tre milioni e trecentomila geni, contro i nostri ventitremila). Deterioramento cognitivo, morbo di Parkinson, e perfino la sclerosi multipla hanno un fattore di lesione primaria proprio nel cervello viscerale e nelle alterazioni del microbioma, la cosiddetta "disbiosi". Ecco il passaggio critico che lega l'alimentazione alla qualità della performance cognitiva e della competenza motoria.

Chiaro, per muoverci ci vogliono non solo muscoli sani e ben allenati, ma anche connettivi in forma: ossa, tendini, fasce muscolari devono essere integri, solidi ed elastici. Tutti l'abbiamo provato: basta una lombalgia, una tendinite, uno strappo, e siamo bloccati. Donde l'affettuoso motto: «Cara, non sei vecchia, ma sei rigida: fai un po' di stretching!», mantra quotidiano di una simpatica amica molto sportiva alle sue sedentarie coetanee. Per muoverci, tuttavia, servono energia e un buon metabolismo. Se gli ormoni non sono in armonia, non c'è storia. Se ne

accorgono bene le donne in menopausa che non fanno terapia ormonale, sempre più rigide, con deterioramento di tutti i connettivi: la cosiddetta "sindrome muscolo-scheletrica della menopausa". Ma anche i diabetici e le persone la cui tiroide funziona poco e male. Bisogna respirare bene: e se polmoni sono in crisi per asma, broncopneumopatia ostruttiva o danni da fumo, non ci sono santi. Bisogna avere cuore e arterie che si adattino rapidamente alla maggior richiesta di ossigeno, se si fa attività fisica. Se una rampa di scale a piedi ci manda in tachicardia, ohi ohi, è allarme rosso. E ci vuole una postura appropriata, sia in piedi sia in azione: la biomeccanica del corpo in movimento è un altro capolavoro biologico che meriterebbe accorta manutenzione quotidiana.

Ma basta guardarsi allo specchio, mentre ci si muove, per notare tanti limiti. Ancora più seri se abbiamo disturbi dell'equilibrio: non solo per problemi dell'apparato "otovestibolare" posto nell'orecchio, ma anche per quel senso di instabilità, come di stare in barca ("dizziness") che parte dal cervello viscerale, frequente nelle donne dopo la menopausa che non fanno cure ormonali. Davvero, meglio farsi subito un check-up completo di "competenza motoria". E correre ai ripari, se si vuole invecchiare in autonomia, dignità e grazia, come diceva mia mamma.