

Guadagnare salute: i vantaggi dei 10.000 passi

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

Guadagnare salute: come e quanto? Con quali prove obiettive e quale rendimento? Merita riflettere su questo investimento cardinale per la longevità sana proprio adesso, in questo tempo di vacanze, quando abbiamo più tempo per muoverci e iniziare a rimetterci in forma, per proseguire di slancio in autunno.

Qual è l'ideale? Diecimila passi al giorno. E' questo il primo mantra della salute. «Function first»: la funzione, l'attività fisica, è la prima regista di salute, sostengono le linee guida più attente alla prevenzione. In sostanza: niente scuse! Impegnarsi in prima persona è la prima assicurazione sulla salute, ben prima di farmaci magici e medici anti-age. Vero, «Mens sana in corpore sano» lo affermavano gli Antichi già duemila anni fa.

Rispetto al passato, tuttavia, oggi possiamo quantizzare il beneficio e analizzarne i meccanismi fisiopatologici, rendendo l'evidenza più solida, persuasiva e, si spera, motivante. Vediamo l'impatto sul cervello: camminare intorno ai 10.000 passi al giorno riduce il rischio di demenza. Di quanto? Tantissimo: 51% in meno con 9826 passi al giorno (come dimostra uno studio su 78.430 adulti inglesi, seguiti per quasi 7 anni). La buona notizia è che già con 3.826 passi, diciamo 4.000, si può ridurre il rischio del 25%. E' bene iniziare a camminare al mattino presto, col fresco, come leprotti felici, ancor più determinati se in casa ci sono già familiari con deterioramento cognitivo. Tanto prima, tanto meglio. Dico "leprotti felici" perché l'intensità della camminata, la velocità del passo, dà un premio in più nell'efficacia preventiva sulla demenza.

Il meccanismo neurobiologico è articolato su quattro fronti, perché l'attività fisica: 1) riduce la depressione, fattore indipendente di deterioramento cognitivo; 2) migliora la qualità del sonno, grande regista di salute; 3) riduce la componente vascolare delle demenze; 4) attiva l'«asse muscolo-cervello» (muscle-brain axis): i muscoli producono infatti miochine, fra cui la preziosa irisina, che contribuisce alla manutenzione delle cellule nervose.

Osserviamo un cervello ringiovanito da 10.000 passi al giorno. Aumentano le "neurotrofine", fra cui il Brain Derived Neurotrophic Factor (BDNF), sostanze che stimolano la maturazione di nuovi neuroni, vera moneta sonante nell'ippocampo, la cassaforte della memoria, e la creazione di nuove connessioni tra neuroni e centri cerebrali diversi. Più i neuroni sono connessi, migliore sono la lucidità, la rapidità, la qualità del pensiero, delle associazioni, delle intuizioni, della memoria. Con un effetto incrementale che premia la costanza: "whatever the weather", con qualsiasi condizione meteo, perché l'attività mattutina all'aperto è la migliore.

In parallelo, il beneficio cerebrale segue, come anticipato, anche la via vascolare. Con formazione, udite udite, perfino di nuovi vasi (angiogenesi), e parallelo aumento del flusso e del volume di sangue che porta ossigeno al cervello, di cui gode l'ippocampo, che può fare una più vivace ristrutturazione. La santa costanza nella camminata riduce la neuro-infiammazione, il micro-incendio cerebrale che altrimenti aumenta con l'età, quando sedentarietà e obesità trasformano le cellule gliali, "colf" e infermiere dei neuroni quando siamo in salute, in perfide avvelenatrici, virando da "neuroplastiche", amiche, a "neurotossiche": ecco perché aumenta la sostanza bianca, la "gliosi" del cervello, evidente con la risonanza magnetica cerebrale, che con

un solo sguardo ci racconta il cimitero sottostante dei neuroni morti.

Camminando allegri, è più felice anche il cuore. Già a 7.000 passi si dimezzano infarti e ictus. E con 8.700 passi al giorno si riduce del 60% la mortalità cardiovascolare, con benefici più marcati col crescere dell'età. Altri studi forniscono percentuali un po' diverse, ma il trend è solido e confermato. Cuore e vasi ringraziano perché la camminata migliora la capacità cardiaca e respiratoria, migliora la pressione arteriosa, ottimizza glicemia e profilo dei grassi, colesterolo e trigliceridi, riduce l'infiammazione generale e vascolare, riduce il peso: tutto questo si traduce in un guadagno netto, con meno coronaropatie, meno ictus, meno scompensi cardiaci. Se poi aggiungiamo un po' di esercizi di stretching e di equilibrio, tutto l'apparato osteomuscolare e articolare sentitamente ringrazia: meno osteoporosi, meno sarcopenia, meno artrosi, meno cadute, meno dolori. Sì, perché camminare ha effetti analgesici specifici, ben documentati, mediati da due meccanismi neurofisiologici distinti: l'ipoalgesia indotta dall'esercizio, con aumento transitorio delle soglie del dolore dopo una singola sessione; e l'ipoalgesia indotta dall'allenamento: una riduzione più duratura della sensibilità dolorosa con l'esercizio regolare, anche in chi soffre di lombalgia o fibromialgia. In sintesi: la longevità in salute dipende in primis dal nostro impegno quotidiano, senza scuse. L'investimento è sicuro.