



Hai i muscoli? Il tuo cervello Ã piÃ¹ â??giovaneâ??: lo studio

Descrizione

(Adnkronos) â??

Tutto muscoli e niente cervello? Niente di piÃ¹ falso; almeno in base ad uno studio condotto su 1200 uomini e donne di mezza etÃ e appena presentato a Chicago nel meeting annuale della Radiological Society of North America. La ricerca ha offerto una nuova chiave di lettura nellâ??analisi del rapporto tra collegamento tra la condizione fisica delle persone e la â??saluteâ?? del cervello.

Come evidenzia il Washington Post, non Ã certo rivoluzionario affermare che lâ??esercizio fisico abbia effetti positivi sul cervello. Studi sui roditori, in particolare, hanno dimostrato che dopo lâ??esercizio fisico il cervello degli animali Ã ricco di una sostanza neurochimica identificata come â??fattore neurotrofico derivato dal cervelloâ?? o BDNF.

Tale elemento contribuisce alla creazione di neuroni: dopo lâ??esercizio, il cervello dei roditori genera una quantitÃ di cellule cerebrali due o tre volte superiore rispetto al cervello di animali sedentari. Gli animali che fanno esercizio fisico collezionano anche risultati migliori nei â??test dâ??intelligenzaâ??.

Altri studi hanno evidenziato che anche solo 25 minuti a settimana di camminata, bici, nuoto o attivitÃ simili possono essere strettamente correlati a un maggiore volume cerebrale nelle persone anziane. Camminare per appena 3.000 passi al giorno aiuta a rallentare il declino cognitivo nelle persone ad alto rischio di Alzheimer.

La maggior parte di queste ricerche ha riguardato lâ??esercizio aerobico e gli effetti cerebrali delle attivitÃ basate sulla resistenza. Pochi studi si sono concentrati finora sul ruolo della massa muscolare e sullâ??incidenza del grasso corporeo, in particolare di quello viscerale, sulla funzionalitÃ cerebrale.

La ricerca piÃ¹ recente Ã stata condotta dagli scienziati della Washington University School of Medicine di St. Louis e di altre strutture: gli esperti hanno esaminato in profonditÃ i tessuti e il cervello delle persone attraverso risonanze magnetiche.

Si sono basati su scansioni total body di 1.164 uomini e donne sani di 40, 50 o 60 anni. Per comprendere il rischio di demenza, dobbiamo concentrarci sulla mezza età, ha spiegato Cyrus Raji, professore associato di radiologia e neurologia presso la Washington University School of Medicine e autore senior dello studio. «Nella mezza età che in genere iniziamo a sviluppare o a evitare la maggior parte dei fattori di rischio comuni per la demenza successiva».

Lo studio ha sfruttato l'intelligenza artificiale per analizzare le scansioni e determinare la massa muscolare totale e il grasso corporeo delle persone. Il grasso corporeo è stato caratterizzato come viscerale o sottocutaneo, individuato ad un livello più superficiale. I ricercatori hanno calcolato l'età apparente del cervello delle persone utilizzando algoritmi basati sugli esami eseguiti su decine di migliaia di altri cervelli: tali test hanno fornito parametri di riferimento per la struttura e il volume tipici del cervello di persone di qualsiasi età. I cervelli dall'aspetto più anziano vengono generalmente associati ad un rischio maggiore di declino cognitivo precoce.

Gli scienziati hanno scoperto che la quantità di massa muscolare e di grasso viscerale delle persone sono elementi saldamente collegati all'età cerebrale apparente, sebbene in modi differenti. Più grande è la massa muscolare, più giovane appare il cervello, ha sentenziato il professor Raji. E più grasso viscerale è presente, più vecchio appare il cervello. Le persone con un rapporto tra grasso viscerale e massa muscolare particolarmente elevato con un livello relativamente elevato di grasso viscerale e una bassa massa muscolare tendono ad avere un cervello dall'aspetto più vecchio. Il grasso sottocutaneo, invece, non è stato in alcun modo collegato all'età cerebrale.

Lo studio non ha esaminato il modo in cui muscolo e grasso influenzano il cervello, ma entrambi i tessuti rilasciano una varietà di sostanze biochimiche che possono raggiungere il cervello e innescare vari processi. In sintesi, le sostanze provenienti dai muscoli tendono a promuovere la creazione e l'integrazione di cellule cerebrali e connessioni neuronali. Quelle provenienti dal grasso viscerale svolgono un'azione opposta.

Lo studio evidenzia che l'esercizio è estremamente importante per un sano invecchiamento cerebrale, ha detto ancora il professor Raji. La maggior parte delle persone inizia a perdere massa muscolare nella mezza età, ma l'allenamento concentrato sulla forza può rallentare o addirittura invertire questo declino.

Effetti positivi per il cervello derivano anche dalla perdita di grasso viscerale: all'obiettivo possono contribuire anche l'esercizio aerobico e farmaci dimagranti, che però potrebbero anche comportare perdita di massa muscolare.

Il valore della ricerca, sottolinea il Washington Post, al momento è relativo. Lo studio non è stato pubblicato né sottoposto a revisione paritaria. Manca, in parole povere, un esperimento in base al quale più muscoli e meno grasso addominale causino un invecchiamento cerebrale più lento, ma solo che queste condizioni sono collegate tra loro. I risultati ottenuti, in ogni caso, risultano in linea con quelli di altre ricerche. Il messaggio degli scienziati, al termine della ricerca, è elementare: chi vuole un cervello più giovane e sano, ha chiosato il professor Raji, «deve allenarsi con la forza».

»

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 17, 2025

Autore

redazione

default watermark