



Lo sport fa bene alla salute mentale: è come un farmaco•

Descrizione

(Adnkronos) La tensione prima della gara, poi già dalla discesa innevata a tutta velocità, schegge impazzite che sfrecciano su un manto bianco. Edavanti agli schermi, milioni e milioni di spettatori a sognare imprese sportive da campioni olimpici. Guardare gli atleti esprimere il loro massimo potenziale già di per sé un toccasana per la mente, assicurano gli esperti. Ma ancora meglio è avvertono di far entrare la voglia di sport nella propria vita, trasformarla in una pratica concreta parte della routine quotidiana. Non è solo una questione di muscoli, ma di cervello, sinapsi, neurotrasmettitori. Parola di psichiatri: l'attività fisica fa bene (e pure lo sport visto in tv). Può essere una vera e propria terapia contro ansia e depressione. Ma non basta consigliarla, serve prescriverla. Come un farmaco, con la stessa sistematicità •. A lanciare l'appello alla classe medica, mentre si avvicina a grandi passi l'inaugurazione di Milano-Cortina 2026, è la Società italiana di neuropsicofarmacologia (Sinpf), nel primo giorno del suo XXVII congresso nazionale in corso a Milano fino a venerdì 30 gennaio.

Sport in ricetta, per contrastare i disturbi di ansia e la depressione sia tra i giovani che tra i meno giovani. Un monito, spiegano gli specialisti, che si fonda su una solida base scientifica•, arricchita proprio nell'ultimo anno di nuove evidenze sul sottile filo che lega sedentarietà e patologia psichiatrica. La letteratura scientifica più recente parla chiaro: il movimento fisico agisce sui sistemi dopaminergici e serotoninergici con un'efficacia che non possiamo più ignorare•, dichiarano i presidenti Sinpf, Matteo Balestrieri e Claudio Mencacci. Lo sport non deve più essere un consiglio generico, ma una prescrizione clinica parte integrante del protocollo terapeutico per i pazienti con disturbi dell'umore•.

Non deve essere posto solo come un invito • rimarca Mencacci a margine del congresso • come a dire "fai un po' di movimento". Va fatta una prescrizione precisa su che tipo di attività svolgere, per quanto tempo, illustrando alla persona i benefici che ne otterrà all'interno di spazi definiti•. Va insomma intesa come una prescrizione di salute fisica e anche relazionale e sociale, laddove ci sono quelle condizioni di isolamento o di solitudine. Non possiamo disgiungere questa condizione • la solitudine che riguarda fette significative di popolazione • dal fatto che danneggia la salute fisica e psichica•. Dall'altro lato, il movimento può portare benefici sia dal punto di vista fisico, che mentale. Sappiamo che l'attività fisica è un buono scudo• contro i disagi in

questione.

Quante persone potrebbero beneficiare di queste prescrizioni? «La salute mentale è avverte Mencacci» è uno dei quei segmenti che ha visto grandi crescite. Calcoliamo che negli ultimi 8-10 anni le patologie siano cresciute di oltre il 30%. Per alcune stiamo parlando di impennate di tipo quasi himalayano. Questo ci dice che ci sono delle fasce di popolazione più sensibili: adolescenti e giovani adulti, ma anche la popolazione anziana è maggiormente esposta. E in terzo, il genere femminile. Queste sono tre aree sulle quali la salute pubblica dovrebbe concentrarsi sempre di più. Riguardano il futuro, le relazioni nella vita adulta, e toccano ovviamente anche il tema di una buona qualità di vita per la popolazione anziana».

Per quanto riguarda i giovani, gli specialisti della Sinpf citano fra gli altri uno studio condotto dall'università del Sichuan, in Cina, pubblicato poche settimane fa sul «Journal of Affective Disorders». Il lavoro ha dimostrato che anche piccoli incrementi di attività fisica riducono drasticamente il rischio di depressione nei giovani, agendo come un vero e proprio «scudo biologico» durante lo sviluppo cerebrale. «L'adolescenza è una finestra di vulnerabilità critica per l'insorgenza di disturbi dell'umore» dichiara Balestrieri, già professore di Psichiatria all'università di Udine. In questo contesto, lo studio cinese offre una prospettiva carica di speranza. Questa metanalisi dimostra infatti che i giovani che praticano attività fisica regolare presentano una riduzione del rischio di sviluppare disturbi depressivi maggiori tra il 15% e il 22% rispetto ai coetanei sedentari. L'effetto protettivo è statisticamente rilevante anche con incrementi modesti di attività: solo 20 minuti di attività moderata 3 volte a settimana mostrano un'efficacia protettiva statisticamente significativa».

Un'altra recente metanalisi, condotta invece su quasi 70mila adulti, conferma che l'esercizio fisico riduce i sintomi dell'ansia con effetti moderati e costanti, equiparabili in molti casi agli interventi di prima linea. I risultati, pubblicati sulla rivista «Psychiatry Research», mostrano che circa il 40% dei pazienti con ansia elevata sperimenta un miglioramento dei sintomi clinicamente rilevabile dopo un programma di esercizio strutturato. «Questa revisione sistematica è sottolineata da Mencacci, direttore emerito del Dipartimento di Neuroscienze dell'ospedale Fatebenefratelli-Sacco di Milano. Conferma che l'attività fisica regolare agisce su più fronti: dalla riduzione dello stress reattivo, migliorando la capacità di gestire gli imprevisti, alla igiene del sonno, favorendo un riposo di qualità superiore, fondamentale per l'equilibrio psichico, fino al miglioramento delle funzioni cognitive, promuovendo una maggiore chiarezza mentale e capacità decisionale. In sostanza, l'esercizio riduce i sintomi dell'ansia indipendentemente dalla tipologia di sport praticato. Che sia aerobico o di resistenza, il corpo scarica la tensione accumulata a livello neurologico».

In definitiva, l'effetto positivo si percepisce da qualunque prospettiva si veda la questione sport. Anche da una poltrona. E infatti la letteratura scientifica, oltre a dimostrare che qualsiasi tipo di attività fisica può far bene alla salute mentale, a prescindere dalla disciplina scelta, suggerisce che ci sono importanti benefici anche semplicemente nel guardare le performance atletiche. «Studi internazionali indicano che anche la fruizione passiva di grandi eventi sportivi come le Olimpiadi contribuisce al benessere collettivo, stimolando i neuroni specchio e riducendo il senso di isolamento sociale», aggiungono Balestrieri e Mencacci, i quali propongono dunque l'integrazione dell'attività fisica nei percorsi di cura psichiatrica, rimarcando il suo potenziale effetto di amplificatore dei trattamenti neuropsicofarmacologici tradizionali, migliorando la plasticità neuronale.

Ecco perchÃ©, concludono, â??non Ã“ piÃ¹ sufficiente consigliare ai pazienti di muoversi o praticare uno sport. Dobbiamo iniziare a considerare lâ??esercizio fisico come un pilastro nella prevenzione e cura della salute mentale, da prescrivere ai pazienti come integrazione alla terapia farmacologica e psico-comportamentaleâ?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Gennaio 29, 2026

Autore

redazione

default watermark