



Il test del fenicottero, un esercizio â??curaâ?? il cervello e rallenta lâ??invecchiamento

Descrizione

(Adnkronos) â??

Stare in piedi su una gamba sola puÃ² avere effetti estremamente positivi sullâ??equilibrio, sulla salute del cervello e, addirittura, sulla lunghezza della vita. Sembra uno scherzo, ma secondo la scienza Ã¨ proprio cosÃ¬. â??La posizione del fenicotteroâ?? Ã¨ un gioco per i bambini e i ragazzi, non presenta particolari difficoltÃ per chi ha 20-30 anni. Poi, perÃ², fisiologicamente la gestione dellâ??equilibrio inizia a peggiorare.

Per chi ha piÃ¹ di 50 anni, la capacitÃ di rimanere su una gamba sola per piÃ¹ di qualche secondo Ã¨ un segnale estremamente positivo: mantenere lâ??equilibrio Ã¨ il presupposto per muoversi con sicurezza ed evitare cadute che, in etÃ adulta, possono comportare gravi conseguenze. Ma non Ã¨ tutto. Adottare la posizione del fenicottero con regolaritÃ , senza ovviamente esagerare, ha effetti spesso sottovalutati sulla salute del corpo e del cervello.

Non Ã¨ insolito che i medici chiedano ad un paziente di rimanere su una gamba sola. Eâ?? un test per verificare anche la portata della perdita di massa muscolare, fenomeno connesso allâ??etÃ . Dai 30 anni in su, afferma la Bbc, si puÃ² perdere fino allâ??8% di massa muscolare in un decennio. Le persone di 80 anni di etÃ possono arrivare a perdere il 50% della massa muscolare. Per contrastare la sarcopenia, lâ??esercizio â??del fenicotteroâ?? appare utilissimo per mantenere tonica la muscolatura delle gambe.

â??La capacitÃ di stare in piedi su una gamba diminuisce con lâ??avanzare dellâ??etÃ â?•, afferma il professor Kenton Kaufman, direttore del laboratorio di analisi del movimento presso la Mayo Clinic di Rochester, nel Minnesota. â??Le persone iniziano a sperimentare questa situazione dopo i 50 o 60 anni. Il fenomeno si intensifica in ogni decennio di vita successivoâ?•.

Se l'effetto dell'esercizio sulla muscolatura appare facilmente intuibile, è meno automatico pensare che la posizione particolare produca benefici anche per il cervello. Per rimanere su una sola gamba, servono capacità cerebrali indispensabili per integrare le informazioni provenienti dagli occhi, dal centro dell'equilibrio nell'orecchio interno e dal sistema somatosensoriale, una complessa rete di nervi che ci aiutano a percepire la posizione del corpo e il terreno.

Tutti questi sistemi perdono progressivamente efficienza con l'età, anche se i processi avvengono a ritmi diversi, afferma Kaufman. Quindi, la capacità di stare in piedi su una gamba può rivelare molto sullo stato di salute di alcune regioni chiave del cervello: un test per la velocità di reazione, la capacità di svolgere le attività quotidiane e la rapidità con cui si riescono a integrare le informazioni provenienti dai sistemi sensoriali.

Ma non finisce qui. La capacità di stare in piedi su una gamba si collega persino il rischio a breve termine di morte prematura, almeno secondo uno studio del 2022 citato dalla Bbc. Le persone di mezz'età incapaci di mantenere una posizione su una gamba sola per 10 secondi avevano l'84% di probabilità in più di morire per qualsiasi causa nei sette anni successivi. Un'altra ricerca ha preso in esame 2.760 uomini e donne sulla cinquantina e li ha sottoposti a tre test: forza di presa, numero di volte in cui riuscivano a passare dalla posizione seduta a quella eretta in un minuto e per quanto tempo riuscivano a stare in piedi su una gamba sola con gli occhi chiusi.

Ebbene, il test del fenicottero si è rivelato il più utile in relazione al rischio di malattia. Nei successivi 13 anni, coloro che riuscivano a stare in piedi su una gamba sola per due secondi o meno avevano una probabilità tre volte maggiore di morire rispetto a coloro che riuscivano a mantenere la posizione per 10 secondi o più.

Secondo Tracy Espiritu McKay, della American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation, lo stesso schema si riscontra anche nelle persone a cui è stata diagnosticata la demenza: chi riesce ancora a stare in equilibrio su una gamba sola sperimenta un declino cognitivo più lento. Per i pazienti affetti da Alzheimer, se non si riesce a stare in equilibrio su una gamba sola per cinque secondi, di solito questo è un predittore di un declino cognitivo rapido, afferma.

L'esercizio è importante anche a livello cerebrale. Il nostro cervello non è fisso, afferma Espiritu McKay. È piuttosto malleabile. Gli esercizi di allenamento su una gamba sola migliorano notevolmente il controllo dell'equilibrio e cambiano la struttura del cervello, soprattutto nelle regioni coinvolte nell'integrazione sensomotoria e nella consapevolezza spaziale. Rimanere in equilibrio su una gamba sola può anche migliorare le nostre prestazioni cognitive attivando la corteccia prefrontale del cervello. E secondo uno studio, dice la Bbc, può persino migliorare la memoria di lavoro di giovani adulti sani.

Ma quanto esercizio serve? Per le persone di età superiore ai 65 anni, allenarsi 3 volte a settimana potrebbe già produrre risultati, riducendo ad esempio il rischio di cadute. La soluzione migliore, ovviamente, sarebbe esercitarsi ogni giorno per 5-10 minuti. Si può provare anche mentre si svolgono altre attività, come lavare i piatti o lavarsi i denti. Serve un po' di attenzione e l'esercizio è fatto: basta non oscillare troppo!

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Marzo 1, 2026

Autore

redazione

default watermark