



Una sauna allunga la vita? Cosa dice la scienza sull'antistress di Natale

Descrizione

(Adnkronos) Il calore avvolgente dopo una giornata trascorsa sugli sci. Un rifugio dallo stress dei tour de force di Natale. La sauna per tanti è la vera ossessione invernale, pratica di benessere che dalla culla finlandese ha conquistato nel tempo sempre più amanti delle Spa in tutto il mondo (anche se va detto che immergersi nel calore a scopo di purificazione e guarigione è un'usanza antica, osservata da migliaia di anni in molte culture). E tanto meglio se, oltre a garantire un'agognata relax, allunga anche la vita, come negli anni hanno suggerito alcune ricerche dedicate al rituale che si celebra in calde e vaporose cabine rivestite in legno.

Già una decina di anni fa un lavoro pubblicato su *Jama Internal Medicine* evidenziava il potenziale di longevità della sauna. Lo studio firmato da ricercatori dell'University of Eastern Finland (non a caso vista la diffusione nel Paese nordico) aveva monitorato 2.300 uomini di mezza età per una media di 20 anni, suddividendoli in 3 gruppi in base alla frequenza settimanale con cui si sottoponevano alla pratica. I protagonisti della ricerca trascorrevano in media 14 minuti a seduta a una temperatura di 74 gradi. Nel corso dello studio, come riportato in un focus del tempo (2015) su *Harvard Health Publishing*, era deceduto il 49% degli uomini che andavano in sauna una volta a settimana, rispetto al 38% di chi ci andava da 2 a 3 volte e solo al 31% degli *habitués* che viaggiavano al ritmo di 4-7 sedute settimanali. Gli autori rilevavano anche che frequenti passaggi in sauna erano associati a tassi di mortalità più bassi per malattie cardiovascolari e ictus. Fra i benefici documentati dalle varie ricerche, si evidenziava in particolare la capacità di contribuire ad abbassare la pressione sanguigna e il potenziale effetto positivo sui vasi.

Nello stesso filone si inserisce anche un altro lavoro, pubblicato più di recente (nel 2021) da ricercatori Usa, che entra nel dettaglio dei meccanismi innescati dalla sauna al livello dell'organismo. La pratica è caratterizzata da un'esposizione passiva a breve termine ad alte temperature, che possono andare da 45 a 100 gradi centigradi. Al di là della piacevole sensazione di sudare pur restando immobili, l'uso della sauna sembra davvero imitare le risposte fisiologiche e protettive indotte durante l'esercizio fisico, evidenziano gli autori della review pubblicata su *Experimental Gerontology* (Rhonda P. Patrick e Teresa L. Johnson), e frequentarla in modo ripetuto ottimizza le risposte allo stress tramite il fenomeno biologico dell'ormesi e le proteine da shock termico. In altre parole, gli esperti che firmano il lavoro hanno osservato che la sauna sembra ridurre la morbidità e la

mortalità in modo dose-dipendente. L'utilizzo frequente della pratica potrebbe in particolare avere un effetto protettivo da malattie cardiovascolari e neurodegenerative e consentire di preservare la massa muscolare e contrastare la sarcopenia (cioè il progressivo declino di massa e forza muscolare legato all'invecchiamento).

L'esposizione ad alte temperature provoca una lieve ipertermia che illustrano gli esperti nello studio inducendo una risposta termoregolatrice che coinvolge meccanismi neuroendocrini, cardiovascolari e citoprotettivi che agiscono in sinergia nel tentativo di mantenere l'omeostasi (uno stato di equilibrio delle proprie caratteristiche). L'uso ripetuto della sauna, secondo analisi, acclimata il corpo al calore e ottimizza la risposta dell'organismo a future esposizioni. Negli ultimi decenni il rituale in questione è emerso come un probabile mezzo per prolungare la durata della salute, sulla base di dati provenienti da alcuni studi sugli esiti osservati nei frequentatori di saune, che hanno identificato legami dose-dipendenti tra l'uso e la riduzione della morbidità e della mortalità. La revisione esplora sia i molteplici benefici che le preoccupazioni relative all'uso della sauna.

Gli autori spiegano che l'esposizione ad alte temperature stressa il corpo, provocando una risposta rapida e robusta che colpisce principalmente la pelle e il sistema cardiovascolare. La pelle si riscalda prima, raggiungendo circa 40 °C, seguita da cambiamenti nella temperatura corporea interna, che aumenta lentamente da 37 a circa 38 e rapidamente fino a circa 39 °C. La gittata cardiaca può aumentare fino al 60-70%, e mentre la frequenza cardiaca aumenta il volume sistolico rimane stabile. Altro meccanismo che si innesca è un aumento transitorio del volume plasmatico complessivo, che fornisce una riserva di liquidi per la sudorazione, raffredda il corpo e promuove la tolleranza al calore. La sudorazione, continuano gli esperti, facilita anche una maggiore escrezione di alcuni metalli pesanti (tra cui alluminio, cadmio, cobalto e piombo). Vengono descritti poi meccanismi molecolari che mitigano il danno e attivano processi endogeni antiossidanti e riparativi.

Molte di queste risposte si innescano anche in risposta a esercizi di intensità da moderata a vigorosa e includono un'aumentata espressione di proteine da shock termico, regolatori trascrizionali e fattori pro e antinfiammatori, suggeriscono gli autori. Le proteine da shock termico svolgono ruoli di primo piano in molti processi cellulari, ricordano. Lo stress termico le attiva in modo significativo entro 30 minuti dall'esposizione al calore e questa attivazione si mantiene nel tempo. Una delle conseguenze positive di questi processi sono i conseguenti adattamenti cellulari protettivi, che promuovono la salute cardiovascolare. Cosa in particolare sembra avvicinare la sauna all'esercizio fisico? Gli esperti citano per esempio la frequenza cardiaca che può aumentare fino a 100 battiti al minuto durante le sessioni di sauna a temperatura moderata e fino a 150 battiti al minuto durante le sessioni più calde, in modo simile agli aumenti osservati durante l'esercizio moderato-vigoroso. In uno studio condotto su 19 adulti sani, in cui le risposte cardiache a una singola sessione di sauna di 25 minuti sono state confrontate con quelle provocate da un esercizio fisico moderato, i carichi cardiaci erano pressoché equivalenti, con la frequenza cardiaca e la pressione sanguigna dei partecipanti che aumentavano immediatamente in entrambi gli scenari e scendevano al di sotto delle misurazioni basali effettuate prima della sauna o dell'esercizio.

?

salute

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Dicembre 19, 2025

Autore

redazione

default watermark