



Correre pianissimo fa bene al cervello, lo studio a sorpresa

Descrizione

(Adnkronos) â??

Chi va piano, va sano e va lontano. E migliora la salute del cervello. Lâ??esercizio fisico, come dimostrano moltissimi studi, ha effetti benefici sulla salute: aiuta il cuore, contribuisce ad abbassare la pressione, favorisce il controllo dei valori della glicemia. Una recentissima ricerca pubblicata su Imaging Neuroscience aggiunge un ulteriore tassello al quadro. Bastano 10 minuti di una corsetta â??ultralentaâ??, ad una velocit  lievemente superiore a quella di una normale camminata, per produrre effetti positivi immediati sullâ??attivit  del cervello, aiutare la funzionalit  cerebrale e, come bonus, migliorare lâ??umore. Si pu  andare piano, pianissimo. Ma bisogna comunque â??correreâ??: i ricercatori, infatti, hanno evidenziato lâ??effetto biomeccanico del running sullâ??organismo e in particolare sul cervello. Altre attivit  non sono in grado di produrre le stesse conseguenze.

â??Ho sempre avuto interesse per la natura specifica della corsa , spiega il professor Hideaki Soya, docente allâ??universit  di Tsukuba in Giappone e coordinatore dello studio. â??Abbiamo scoperto che la corsa non deve essere â??tostaâ?? per avere un effetto positivo sul cervello , aggiunge, come riferisce il Washington Post, per sintetizzare la ricerca.

Il legame tra esercizio fisico e salute cognitiva   stato indagato da numerosi studi, che spesso si sono concentrati sulla quantit  di esercizio necessario e sugli effetti a lungo termine. La ricerca guidata dal professor Soya accende i riflettori su ci  che accade mentre si svolge lâ??attivit  e sulla soglia minima di attivit  richiesta.

Nello studio, in Giappone sono stati selezionati 11 uomini e 13 donne sani che in laboratorio hanno compilato questionari sullâ??umore e si sono sottoposti a test cognitivi. Prima del test, i volontari hanno indossato speciali cuffie con dispositivi che monitoravano lâ??attivit  cerebrale. Successivamente, si sono seduti su un tapis roulant per 10 minuti. Oppure, in un altro giorno, hanno corso il pi  lentamente possibile per lo stesso intervallo di tempo. Tecnicamente, la corsa si differenzia dalla camminata perch  prevede un movimento in aria. Quando si cammina, uno dei piedi   sempre a contatto con il suolo. Nella corsa, invece, entrambi i piedi si staccano da terra a ogni passo.

I soggetti monitorati hanno corso a ritmo lentissimo, percorrendo un miglio (1600 metri) in un tempo compreso tra 17 e 21 minuti: Si tratta di velocità paragonabili a quelle di una camminata, hanno evidenziato gli scienziati. La velocità, per², non ha snaturato il gesto. I volontari stavano effettivamente correndo, come hanno dimostrato i dati relativi ai movimenti del cranio, che si sollevava ad ogni passo a differenza di quanto avviene quando si cammina.

Dopo ogni sessione sul tapis roulant, i volontari hanno ripetuto i test sull'umore e sulle funzioni cognitive, indossando nuovamente le cuffie per la scansione cerebrale. Gli scienziati non hanno riscontrato cambiamenti prodotti dalla posizione seduta sul tapis roulant. Quasi tutti i partecipanti, per², hanno ottenuto risultati migliori nel test cognitivo e hanno riferito di sentirsi più allegri dopo la corsa a velocità ridotta.

In particolare, alcune aree della corteccia prefrontale il settore del cervello coinvolto nel pensiero di alto livello e nel processo decisionale risultavano molto più attive rispetto a prima. Forse l'aspetto sorprendente è stata la correlazione riscontrata tra l'entità dei movimenti verticali della testa durante la corsa e il miglioramento dell'umore. I nostri risultati offrono una buona notizia, ha evidenziato il professor Soya. Correre al ritmo più blando possibile, per soli 10 minuti, è sufficiente a migliorare l'umore e ad affinare le funzioni cognitive.

??

internazionale/esteri

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 1, 2026

Autore

redazione