

Salire (e scendere) le scale fa bene anche al cervello, lo studio

Descrizione

default watermark

(Adnkronos) â??
Se camminare Ã¨ lâ??attivitÃ fisica â??elementareâ?? che garantisce effetti benefici â?? per cuore, pressione, colesterolo e glicemia -, fare le scale Ã¨ ancora piÃ¹ utile non solo al corpo ma anche al cervello secondo una serie di ricerche sul tema. La decisione di preferire i gradini allâ??ascensore, presa quotidianamente e piÃ¹ volte nellâ??arco di una giornata, finisce per rivelarsi un vero bonus anche se lo sforzo richiede pochi minuti e non Ã¨ allâ??altezza degli â??atletiâ?? della Tower Running Association, la federazione che ha trasformato la salita delle scale in una disciplina sportiva con competizioni, titoli e record.

Fare le scale Ã¨ unâ??operazione che, di base, migliora lâ??equilibrio e riduce il rischio di cadute, offrendo una protezione supplementare in particolare alle persone anziane. Il movimento, come evidenziano numerose ricerche, contribuisce a migliorare il quadro cardiorespiratorio, diminuendo il rischio di malattie cardiovascolari. Questi benefici si possono ottenere a â??costo zeroâ??: le scale sono sostanzialmente ovunque.

â??Ã? un esercizio che quasi tutti possono fare quotidianamenteâ?•, dice il professor Alexis Marcotte-Chenard, ricercatore in salute cardiaca, polmonare e vascolare presso lâ??UniversitÃ della British Columbia a Kelowna, in Canada. Marcotte-Chenard, evidenzia la Bbc, si Ã¨ dedicato allo studio dellâ??esercizio fisico e dellâ??alimentazione come strumenti per ridurre il rischio di malattie cardiovascolari.

Diversi studi suggeriscono che salire piÃ¹ di cinque rampe di scale al giorno (in linea di massima 50 gradini) sia associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari aterosclerotiche (ASCVD). Marcotte-Chenard si Ã¨ concentrato sui cosiddetti â??esercizi snackâ??, brevissimi periodi di attivitÃ intensa della durata di un minuto o meno. Salire le scale rientra in questa categoria: si puÃ² svolgere con diversi gradi di difficoltÃ , in base alla velocitÃ che si tiene, e non richiede attrezzature complesse nÃ© comporta costi.

Fare le scale Ã¨ la soluzione piÃ¹ semplice per far salire la frequenza cardiaca, uno step necessario per ottenere ottenere benefici fisiologici. â??Salire le scale aumenta la frequenza cardiaca e il consumo di ossigeno piÃ¹ di quanto accada se si cammina velocemente, semplicemente perchÃ© Ã¨ piÃ¹ difficile contrastare la gravitÃ â?•, afferma Marcotte-Chenard. â??E poi, se si parla di muscoli, viene sollecitata principalmente della parte inferiore del corpo: sappiamo che la forza della parte inferiore del corpo Ã¨ un buon indicatore di salute generale e longevitÃ â?•.

Nel movimento non vengono coinvolti solo i muscoli delle gambe ma anche gli addominali, che stabilizzano il corpo durante la salita. Anche la discesa Ã¨ un esercizio, sebbene i parametri cambino sensibilmente. I quadricipiti, muscoli della parte anteriore delle cosce, si contraggono in due modi diversi: quando si salgono le scale si accorciano con un fenomeno noto come contrazione concentrica e quando si scendono le scale si allungano, fenomeno noto come contrazione eccentrica. Le contrazioni concentriche richiedono piÃ¹ ossigeno e bruciano piÃ¹ calorie. Ripetere le contrazioni eccentriche, scendendo le scale, rende piÃ¹ probabile una crescita muscolare piÃ¹ rilevante.

default watermark

Fin qui, nulla di â??rivoluzionarioâ??. La sorpresa, se vogliamo, Ã¨ legata ai risultati delle ricerche secondo cui salire le scale porta a sorprendenti miglioramenti nelle capacitÃ cognitive. Andreas Stenling, professore associato di psicologia allâ??UniversitÃ di Umea in Svezia, dedica i propri studi alle relazioni a lungo termine tra attivitÃ fisica e salute.

â??Inibizione e commutazione sono state le due principali funzioni cognitive su cui ci siamo concentratiâ?• in relazione alla salita delle scale, spiega. â??La commutazione cognitiva, a volte chiamata flessibilitÃ mentale, riguarda la facilitÃ con cui riusciamo a passare da un compito cognitivo allâ??altro. Lâ??inibizione consiste nel bloccare le informazioni irrilevanti mentre si Ã¨ impegnati nel compitoâ?•, aggiunge il professore. Tali funzioni cognitive sono importanti nei processi di apprendimento, nellâ??esecuzione di compiti cognitivi verbali, dello sviluppo del pensiero astratto e per la capacitÃ di concentrarsi su un unico argomento. Il team dellâ??universitÃ di Umea Ã¨ arrivato alla conclusione secondo cui un esercizio â??banaleâ?? come salire le scale migliori in maniera rilevante le capacitÃ di â??switchingâ??, che permette allâ??individuo di passare in maniera fluida da un compito allâ??altro senza trovare ostacoli e con maggiore rapiditÃ .

A integrare il quadro provvede lo studio della Yamaguchi University Graduate School of Medicine, in Giappone. Secondo i ricercatori nipponici, le persone che salivano due rampe di scale mostravano una maggiore concentrazione nella risoluzione dei problemi rispetto a coloro che prendevano lâ??ascensore. A quanto pare, non Ã¨ necessario allungare ulteriormente il passo: nessun miglioramento nella risoluzione dei problemi quando si salivano cinque o otto rampe di scale. Il numero di gradini, a livello cognitivo, non Ã¨ essenziale. La Bbc, inoltre, fa riferimento ad un altro studio dello stesso gruppo di studiosi: la ricerca â??bisâ?? ha evidenziato scendere le scale portava a un aumento del pensiero creativo, generando il 61% di idee originali in piÃ¹ rispetto a coloro che si spostavano in ascensore.

In generale, gli esperti impegnati sul tema ammettono che mancano elementi pienamente conclusivi per delineare un rapporto causa-effetto. Stenling prospetta che gli effetti â??sul cervelloâ?? potrebbero essere collegati in primis al sistema cardiovascolare e allâ??aumento del flusso sanguigno.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione
Marzo 2, 2026
Autore
redazione

default watermark