

stampa | chiudi

STUDIO

Se sei un atleta vivi più a lungo

Un'indagine individua nello sport ad alto livello, specie se di tipo aerobico, una ricetta per la longevità.

MILANO - Lo sport allunga la vita. E lo fa quanto più è intenso per una semplice ragione: *homo sapiens* non è stato selezionato per passare le sue giornate seduto a una scrivania. Nella storia della medicina non tutti ne sono sempre stati convinti. In Grecia Galeno affermava: «Gli atleti vivono in modo contrario ai precetti dell'igiene ... tanto che, cessato l'agonismo alcuni muoiono in breve tempo e comunque gli altri non giungono alla vecchiaia» e Ippocrate incalzava: «In verità nessuno mette più a rischio la propria salute di loro». A Roma è nata invece la massima di Giovenale: «*Mens sana in corpore sano*», ripresa in tempi moderni – e forse un po' adattata rispetto al significato originale inteso dal suo autore – come slogan per promuovere l'attività fisica. Chi ha ragione? Un bel derby, indubbiamente, visto che si parla di sport. Da cui, secondo il parere di fisiologi di Madrid e Stoccolma presentato sul *British Journal of Sports Medicine*, uscirebbero perdenti i due medici greci. Infatti l'uomo attuale (*Homo sapiens sapiens*) è, parlando in termini di evoluzione, parente stretto dell'uomo del Paleolitico e pertanto destinato a una vita più lunga e libera dalle malattie croniche, se si dedica a un'attività fisica intensa.

LE PROVE Per giungere a questa conclusione i ricercatori hanno analizzato numerose ricerche condotte a partire dall'inizio del XX secolo fino ai giorni nostri, sulla longevità degli atleti professionisti di varie discipline. Le prime osservazioni scientificamente rigorose si riferiscono ai canottieri e sono contraddittorie: per gli atleti dell'Ivy League, che raccoglie le otto più prestigiose università private degli Stati Uniti d'America, si prospetta una morte precoce per malattie cardiache (funesta profezia smentita da valutazioni successive), mentre ai partecipanti alle storiche regate di Oxford e Cambridge si promette fin da subito un'esistenza più lunga e più sana. Ma nel tempo si è accumulata l'evidenza (raccolta sui campi rugby, baseball, football e sulle piste di atletica) che fare sport allunga la vita. Dalle piste di atletica emerge anche che gli atleti dediti a sport di resistenza guadagnano più anni di quelli che praticano sport di potenza: insomma, la maratona farebbe meglio dei 100 metri. Dal calcolare la mortalità, si è passati a misurare parametri che descrivono meglio la salute col trascorrere degli anni, come la frequenza di malattie croniche, prime fra tutte diabete e ipertensione, o l'utilizzo di farmaci in età avanzata. I dati hanno continuato a essere favorevoli agli ex-atleti.

I GENI Gli studiosi si sono poi interrogati sulle ragioni di questo vantaggio nella sopravvivenza. E spunta un'ipotesi genetica, suggerita anche dal fatto che tra i campioni neozelandesi del rugby, solo quelli di etnia non-Maori risultano più longevi della popolazione generale neozelandese. Ma le cose si sono rivelate più complesse di quanto abbia fatto supporre questa osservazione, comunque utile per suggerire una spiegazione. Prima di tutto si è dovuto escludere che venissero selezionati, per meccanismi imponderabili, e avviati all'agonismo individui geneticamente meno predisposti alle malattie. «Lo abbiamo fatto analizzando i geni di 100 atleti maschi partecipanti alle Olimpiadi, a Campionati europei o mondiali dei rispettivi sport o al Tour de France» spiegano gli autori, «e non abbiamo osservato nessuna differenza rispetto a cittadini qualunque tra i fattori genetici che possono predisporre a malattie di cuore o al cancro, le più frequenti cause di morte nei maschi adulti del mondo occidentale». Il merito starebbe nello stile di vita degli ex-atleti che, anche invecchiando, prolungano il beneficio della carriera sportiva e si mantengono attivi, obbedendo a un programma scritto nei geni di tutti, non solo degli sportivi: «Il nostro corredo genetico – concludono infatti gli autori – si è adattato a sostenere un equilibrio tra assunzione e spesa di energia tipico delle comunità di cacciatori-raccoglitori del Paleolitico, che si riflette meglio nello stile di vita degli atleti di sport di resistenza o comunque di persone fisicamente attive. Un individuo sedentario del nostro tempo consuma solo il 38% dell'energia dei suoi antenati.» Senza considerare poi quanta energia di troppo introduce con gli alimenti: «Ecco perché l'incremento dell'attività fisica è una delle grandi sfide per la salute del XXI secolo».

Maria Rosa Valetto

stampa | chiudi