

stampa | chiudi

DROGA

Più sport, meno spinelli

L'esperimento dei ricercatori Usa: mezzora di corsa ogni giorno e il consumo di marijuana si dimezza

MILANO – Avete appena scoperto uno spinello nella giacca di vostro figlio e non sapete come affrontare la questione? La contromossa più intelligente potrebbe essere quella di iscriverlo in palestra. Secondo uno studio statunitense del Vanderbilt University Medical Center, pubblicato dalla rivista Plos One, l'esercizio fisico aerobico può ridurre la dipendenza da cannabis addirittura del 50%, anche nei forti fumatori che non hanno alcuna intenzione di smettere. E per vedere i primi risultati bastano pochi giorni.

LO STUDIO – Tutto parte da un semplice tapis roulant. Proprio questo banale attrezzo è al centro dell'esperimento ideato dai ricercatori di Nashville, che hanno pensato di usare lo sport come grimaldello per entrare nel cervello dei dipendenti dalla marijuana. L'ipotesi di partenza è molto semplice: numerosi studi recenti hanno dimostrato l'efficacia dell'esercizio fisico aerobico nel prevenire e nel curare dipendenze come quella da nicotina. Lo stesso potrebbe avvenire con la cannabis che, a causa della sua enorme diffusione soprattutto fra i giovani, rappresenta oggi un vero problema di salute pubblica per cui non esiste alcun tipo di trattamento farmacologico. Per verificare questa idea, gli esperti guidati da Maciej S. Bochowski hanno arruolato dodici ventenni (otto ragazze e quattro ragazzi) che fumavano in media quasi sei spinelli al giorno e che non avevano alcuna intenzione di smettere. Dopo averli inquadrati e dopo aver testato la loro resistenza fisica, nell'arco di due settimane i ricercatori li hanno sottoposti a dieci sedute di jogging di mezzora ciascuna. Per ogni volontario è stato preparato un programma personalizzato, in modo che lo sforzo fisico venisse compiuto raggiungendo il 60% della massima capacità aerobica (corrispondente al 60% della frequenza cardiaca massima). Prima e dopo ciascuna sessione, venivano mostrate a ogni partecipante delle immagini legate all'uso della marijuana, per poi monitorarne il desiderio e l'utilizzo attraverso un questionario.

I RISULTATI - «Durante l'allenamento – scrivono gli esperti di Nashville – la media degli spinelli fumati quotidianamente è scesa a meno di tre». «Il nostro programma prevedeva 10 sessioni di jogging – sottolinea Peter Martin, direttore del Vanderbilt Addiction Center - ma la riduzione dell'uso di cannabis era osservabile già dopo le prime cinque: il picco più basso è stato raggiunto entro la prima settimana di esercizio». Non è ancora del tutto chiaro il meccanismo con cui lo sport riesce a liberare il cervello dalla dipendenza, ma l'ipotesi più probabile è che lo faccia riducendo i livelli di depressione e ansia che spesso stanno alla base dell'abuso di sostanze. «I nostri risultati – continua Martin - dimostrano che l'attività fisica può davvero cambiare il modo con cui il cervello funziona e risponde al mondo che ci circonda. Questo è di vitale importanza per la salute e potrà avere importanti implicazioni per tutta la medicina».

CI VUOLE COSTANZA – La ricerca, per quanto limitata nel tempo e nel numero dei partecipanti, è comunque stata in grado di dare importanti indicazioni. Per esempio, si è visto che l'effetto benefico dello sport sulla psiche non è particolarmente duraturo. Una volta terminate le due settimane di allenamento, i ricercatori hanno continuato a seguire per altri quindici giorni i volontari e hanno così osservato una leggera ripresa nel consumo di cannabis: il numero medio di spinelli fumati ogni giorno è risalito a più di quattro, mantenendosi comunque al di sotto di quelli accesi prima dell'inizio dell'esperimento. La costanza è quindi un elemento fondamentale per chiudere con quella che non bisogna considerare solo un'innocua abitudine. «Negli anni Sessanta e Settanta non si pensava che la cannabis potesse essere pericolosa per la salute – spiega Martin -. Negli ultimi cinque anni però sono emersi dati che dimostrano come l'uso sia un fattore predisponente allo sviluppo di psicosi: i giovani che fumano cannabis spesso hanno attacchi di panico e possono sviluppare disordini del carattere». Anche un semplice tapis roulant, quindi, può rivelarsi un utile strumento di prevenzione.

Elisa Buson

stampa | chiudi