

stampa | chiudi

STUDIO PUBBLICATO SU «CIRCULATION»

Lo sport contrasta l'invecchiamento: ora c'è la prova a livello cellulare

L'esercizio fisico praticato con costanza inibisce l'accorciamento dei «telomeri»

MILANO - Un'attività fisica vigorosa e di lungo termine contrasta l'invecchiamento a livello cellulare. Un effetto reso possibile dall'azione esercitata sui telomeri, le sequenze di Dna che proteggono come dei cappucci le estremità dei cromosomi.

I TELOMERI - Lo hanno scoperto i ricercatori della Saarland University di Homburg (Germania), secondo i quali un esercizio intenso può prevenire l'accorciamento dei telomeri, che invecchiando si restringono provocando la morte delle cellule. Paragonati alle punte di plastica che tengono assieme le estremità delle stringhe nelle scarpe, i telomeri hanno infatti un ruolo chiave nei meccanismi dell'invecchiamento e proprio quest'anno sono stati portati alla ribalta dal Nobel per la medicina, assegnato a Elizabeth Blackburn, Carol Greider e Jack Szostak.

LA RICERCA - Ora la ricerca tedesca – pubblicata sulla rivista Circulation – scopre che esiste un modo naturale per mantenere la lunghezza dei telomeri, producendo un effetto anti-età: lo sport praticato per anni. In sintesi, il team di studiosi ha misurato l'estensione di questi «cappucci» nei campioni di sangue prelevati a un gruppo di sportivi professionisti, comparandoli a quelli di persone della stessa età e in buona salute, non fumatori.

EFFETTO ANTI-ETÀ - Il risultato è che il training di lungo termine attiva la telomerasi, un enzima che frena l'accorciamento dei telomeri nelle cellule esaminate (leucociti o globuli bianchi). Nello studio la perdita di telomero era particolarmente ridotta negli atleti più anziani, che avevano fatto esercizio per molti anni. «È la prova diretta dell'effetto anti-invecchiamento dell'esercizio fisico», ha dichiarato Ulrich Laufs, uno degli autori dello studio.

Carola Frediani
stampa | chiudi