

stampa | chiudi

STUDIO IRLANDESE

Vi manca la memoria? Fate ginnastica

Il movimento aumenta la produzione di una proteina che migliora la salute delle cellule nervose e favorisce il ricordo

Mens sana in corpore sano. La saggezza dei latini viene confermata, ancora una volta, da una ricerca che ha scoperto che subito dopo aver fatto esercizio fisico migliora la memoria, rispetto ai sedentari, perchè aumenta la produzione di una proteina che migliora la salute delle cellule nervose. A spiegarlo è uno studio irlandese di cui parla il New York Times.

L'ESPERIMENTO - All'indagine ha preso parte un gruppo di studenti universitari sedentari, che prima hanno dovuto guardare una rapida sequenza di foto con facce e nomi di estranei. Dopo una pausa, dovevano cercare di ricordare i nomi delle persone appena viste quando le foto gli apparivano nuovamente allo schermo del pc. Successivamente metà degli studenti è salita su una cyclette, pedalando a un ritmo crescente finchè non erano esausti, mentre gli altri sono rimasti seduti per 30 minuti. Entrambi i gruppi hanno rifatto il test di memoria, e quelli che si erano mossi hanno ottenuto risultati nettamente migliori rispetto alla prima volta che avevano fatto il test a riposo, mentre chi era rimasto in poltrona non è migliorato.

LA PROTEINA BENEFICA - La spiegazione è venuta dalle analisi del sangue, dove subito dopo l'esercizio in bicicletta sono stati riscontrati livelli più alti di una proteina, il fattore neurotrofico cerebrale derivato (bdnf), che aumenta il benessere delle cellule nervose. Secondo i ricercatori l'aumento della proteina innescato dall'attività fisica ha quindi un ruolo importante nel migliorare la memoria e il ricordo. Anche se ci sono altri fattori di crescita e composti chimici regolati dallo sforzo fisico, aggiunge Ahmad Salehi, dell'università di Stanford, «il fattore bdnf è quello che cresce più velocemente e maggiormente, e anche il più promettente. Sembra essere la chiave non solo per preservare la memoria, ma anche le capacità cognitive». (Ansa)

stampa | chiudi