



*Più di 23 mln gli italiani completamente sedentari: rischiano patologie infiammatorie e autoimmuni*



Roma, 25 giugno 2016 – Che ci fosse una relazione tra lo svolgere forme di esercizio fisico, sistema immunitario e benessere psichico era noto sin dalla fine del XIX secolo. Oggi, è anche noto che una maggiore sensibilità del sistema immunitario è condizione principale affinché si manifestino malattie autoimmuni e infiammatorie, tra cui rientrano alcune patologie malattie gastro-reumatologiche. Ne parlano gli esperti della Società Italiana di Gastro Reumatologia (SIGR) a congresso a Roma.

E nonostante ci sia crescente interesse sul rapporto tra attività fisica, sistema immunitario e protezione da infiammazione cronica silente, rimangono irrisolte alcune questioni.

“L’attività sportiva – sostiene il dott. Vincenzo Ciancarelli, Ambulatorio di Reumatologia Ospedale San Camillo de Lellis di Rieti – va considerata una valida prevenzione in molte patologie come, ad esempio, quelle cardiovascolari oppure l’osteoporosi, oltre che fonte di miglioramento del proprio benessere psichico, in un quadro oggi definitivamente affermato di cosiddetto ‘fitness globale’. Solo l’esercizio adeguato produce però un effetto salutare, eppure secondo i dati 2016 presentati a fine maggio in occasione di un evento del CONI, più di 23 milioni di italiani sono completamente sedentari”.

Un allenamento insufficiente, inadeguato o eccessivo non solo aumenta il pericolo di incidenti e microtraumi muscolari, ma soprattutto nuoce al sistema immunitario (1) “Sono stati dimostrati da numerosi studi, gli effetti benefici dell’esercizio fisico moderato, non agonistico, costante ma soprattutto aerobico (come nuoto, corsa, cyclette, palestra) sulla risposta immunitaria – prosegue il dott. Ciancarelli nel suo intervento al 3° congresso SIGR – Il senso di benessere provato, terapeutico, trova spiegazione in

una catena di mediazioni molecolari che avvengono grazie al coinvolgimento del sistema nervoso simpatico, dell’asse ipotalamo-ipofisi-surrene (H.P.A.), delle citochine e delle proteine dello stress come l’HSP72 (2). In breve, l’esercizio fisico regolare può indurre la stabilizzazione immuno-neuro-endocrina in persone con e senza patologie infiammatorie croniche attraverso una riduzione degli ormoni dello stress e delle citochine pro-infiammatorie. In altre parole, si genera un equilibrio ottimale tra risposte pro e antinfiammatorie che stabilizza il sistema immunitario in una condizione antinfiammatoria attraverso complessi meccanismi neuro ormonali e la riduzione del tessuto adiposo stesso (3)”.

Il tessuto adiposo non è un semplice deposito di grasso ma è ricco di cellule immunitarie come i macrofagi i quali, a loro volta, producono numerosi mediatori dell’infiammazione. Le sessioni di esercizio fisico possono essere allora considerate come una promettente strategia per il trattamento di alcune patologie croniche infiammatorie e tipicamente gastro-reumatologiche.

“L’infiammazione cronica e a basso grado è oggi un’acquisizione centrale in campo di eziopatologia – sottolinea il prof. Vincenzo Bruzzese, presidente della SIGR – È stato dimostrato infatti che non solo le patologie gastro-reumatologiche - artrite reumatoide, fibromialgia, Morbo di Chron, etc. - sono sensibili a condizioni d’infiammazione cronica ma anche l’aterosclerosi, per esempio, sembra nascere da una risposta immunitaria congenita (innata) e adattiva (acquisita) a vari fattori come le lipoproteine ossidate e a certi fattori di stress endogeni ed esogeni come ad es. le endotossine dei batteri. Lo stesso discorso si può applicare anche al diabete di tipo 2, che condivide molti dei fattori di rischio e dei meccanismi patogenetici delle malattie cardiovascolari. Non a caso, i fattori di stress più comuni nel diabete di tipo 2 sono il sovrappeso, in particolare l’adiposità viscerale, l’inattività fisica e l’interazione tra dieta malsana, microbiota e metabolismo intestinale”.

Pertanto, conclude Ciancarelli “l’esercizio fisico svolto con regolarità e senza eccessi, compatibilmente con la patologia in atto sottostante, conferisce una ‘protezione’ contro le conseguenze potenzialmente negative di eventi stressanti e previene l’insorgenza e le eventuali complicanze di molte malattie croniche associate all’infiammazione sistemica oltre che incidere positivamente sulla psiche attraverso una maggiore liberazione di endorfine” (4).

Ippocrate, considerato il padre della medicina, amava dire *“se fossimo in grado di fornire a ciascuno la giusta dose di nutrimento ed esercizio fisico, né in eccesso né in difetto, avremmo trovato la giusta strada per la Salute”*.

1. La medicina biologica – luglio-settembre 2002 da Biologische Medizin, 2002/2
2. The bioregulatory effect of exercise on the innate inflammatory response” di Ortega E – J Psysiol biochem 2016 jun; 72(2): 361 -9
3. The bioregulatory effect of exercise on the innate inflammatory response” di Ortega E – J Psysiol biochem 2016 jun; 72(2): 361 -9
4. Biological mechanism underlying the role of physical fitness in health and resilience, M. N. Silverman P. A. Deuster, 2014 oct 6; 4 (5): 20140040

*fonte: ufficio stampa*